

Terapia Metacognitiva



UNIDAD TERAPÉUTICA 9: DEPRESIÓN Y PENSAMIENTO

¿Cuáles son los síntomas de una depresión?

???

¿Cuáles son los síntomas de una depresión?

- o tristeza, estado de ánimo bajo
- o energía disminuida
- o baja autoestima, miedo al rechazo
- o sentimientos de temor (ej. con respecto al futuro)
- o insomnio, dolor
- o disminución del rendimiento cognitivo (dificultades de atención, problemas de memoria)
- o disminución o aumento del apetito
- o inactividad, pérdida del interés
- o cansancio vital, ideas suicidas
- o ...

Raíces de la depresión

¿Nací así... Me volví así?

La depresión frecuentemente es causa de múltiples factores. *No* existe una *única causa*.

Predisposición: evidencias sobre la existencia de predisposición genética para pensamientos depresivos y baja autoestima.

Entorno: padres abandonados y con alto nivel de crítica, pérdidas tempranas, y acontecimientos vitales traumáticos pueden provocar una autoimagen negativa.

Pero: ¡Las estructuras depresivas de pensamiento pueden ser modificadas! ¡La depresión no es un destino inevitable!



¿Por qué hacemos esto?

Muchas personas con problemas de salud mental muestran estilos de pensamiento que **fomentan la depresión**.

Estas distorsiones en el pensamiento pueden ser modificadas a través de un entrenamiento continuado e intensivo.

Un evento – muchas emociones posibles ... ¿Qué conduce a las diferentes reacciones?

Después de una entrevista de trabajo no obtienes el puesto esperado.

posibles reacciones

enfado

**carta o
llamada de
enfado**

calma

**responder a
otras ofertas
laborales**

tristeza

**llorar y
rumiar**

Un evento – muchas emociones posibles ... ¿Qué conduce a las diferentes reacciones?

Después de una entrevista de trabajo no obtienes el puesto esperado.

**¿valoración/
pensamientos
?**

enfado

**carta o
llamada de
enfado**

**¿valoración/
pensamientos
?**

calma

**responder a
otras ofertas
laborales**

**¿valoración/
pensamientos
?**

tristeza

**llorar y
rumiar**

Un evento – muchas emociones posibles ... ¿Qué conduce a las diferentes reacciones?

Después de una entrevista de trabajo no obtienes el puesto esperado.

“El director de recursos humanos es demasiado estúpido para darse cuenta que soy perfecto para el puesto.”

enfado

carta o llamada de enfado

“Esta vez tuve mala suerte. Pero la próxima vez seguro que funciona. Ésta ha sido una buena practica.”

calma

responder a otras ofertas laborales

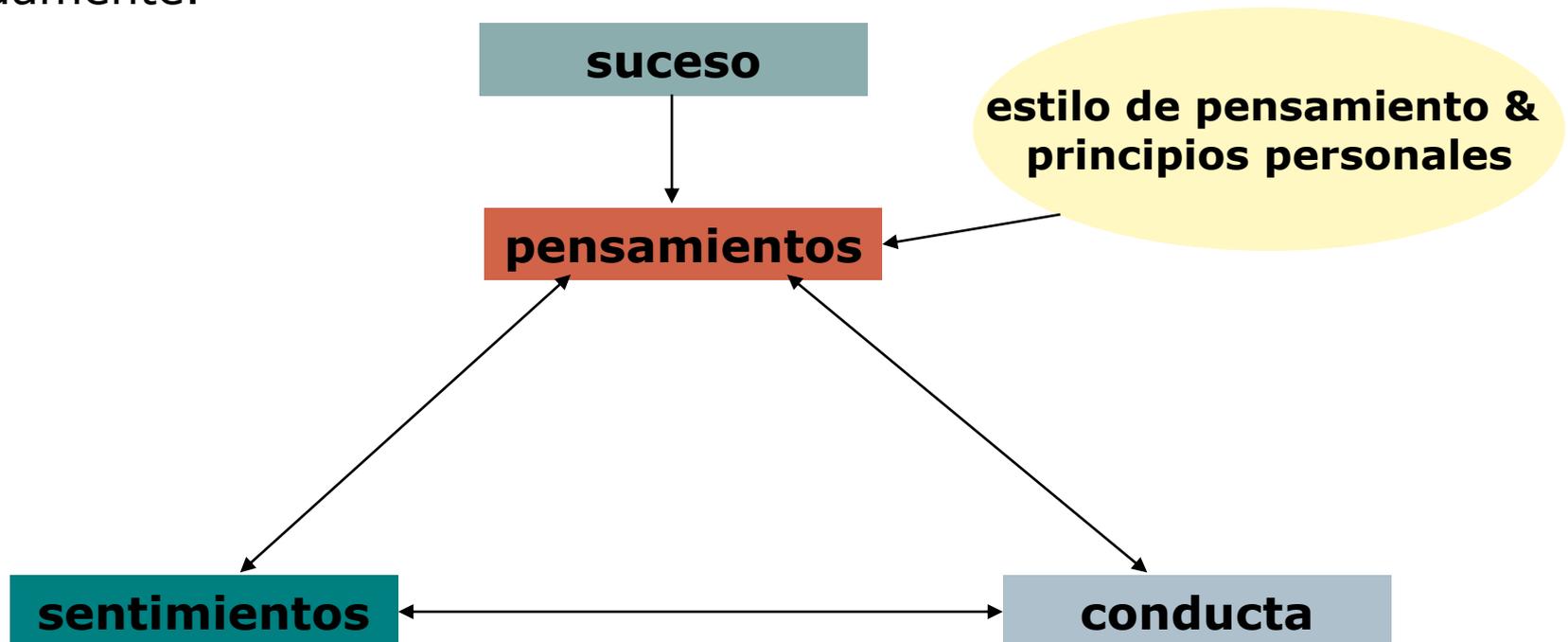
“No soy suficientemente bueno para el trabajo. Soy un fracasado.”

tristeza

llorar y rumiar

Vínculo entre pensamientos, sentimientos y comportamiento

Muchos detalles están en la mirada del espectador. Las personas reaccionan de manera completamente diferente a las mismas situaciones: El suceso por sí mismo no determina qué siente la persona o cómo se comporta – los pensamientos también juegan un papel importante (ej. interpretaciones, suposiciones y atribuciones personales). Pensamientos, sentimientos y comportamiento se influyen mutuamente.



Distorsiones del pensamiento depresógenas y estrategias de afrontamiento disfuncionales

- Sobregeneralizaciones
- Percepción selectiva (“pelo en la sopa”)
- “Debería”-declaración
- Pensamiento catastrófico
- Denegar el “feedback” positivo, pero aceptar de forma indiscriminada el “feedback” negativo
- Rumiación y culpabilidad



Generalización excesiva

- Un *único* evento negativo es valorado como una más en una serie de infortunios (ej. “esto siempre me pasa a mí”, “Nunca tengo suerte”)

¿Te suena?



Generalización excesiva

¿Cómo sería una evaluación más útil/realista?

Evento	Generalización excesiva Evaluación positiva/constructiva
No te acuerdas de una palabra durante una discusión.	“¡Nunca me puedo expresar bien!”; “Soy tan estúpido” ???
Te olvidaste del cumpleaños de tu hermana.	“Esto siempre me sucede a mí. Soy un hermano terrible!” ???
Un amigo te critica.	“¡Ya no me aprecia!” ???

Generalización excesiva

¿Cómo sería una evaluación más útil/realista?

Evento	Generalización excesiva Evaluación positiva/constructiva
No te acuerdas de una palabra durante una discusión.	“¡Nunca me puedo expresar bien!”; “Soy tan estúpido” “Estas cosas suceden en momentos caldeados. A otras personas también les pasa.”
Te olvidaste del cumpleaños de tu hermana.	“Esto siempre me sucede a mí. Soy un hermano terrible!” “Es una situación embarazosa, pero los errores suceden. Hasta ahora siempre te habías acordado de su cumpleaños”
Un amigo te critica.	“¡Ya no me aprecia!” “ha tenido un mal día y lo ha pagado conmigo.”; “¿Puede que tenga razón y que aprenda algo de su crítica?”

¡Permite los errores!: Todos cometemos errores de tanto en tanto. Si tartamudeas no significa que no te sabes expresar. Si en alguna ocasión cometes un error, no significa que seas torpe.

¿Cómo realizar valoraciones más útiles?

1. Realiza afirmaciones situacionales concretas que hagan referencia al aquí y ahora.

ej. si olvidaste el cumpleaños de tu hermana, en lugar de decir...

“Esto siempre me pasa a mí. Soy un hermano terrible”



“Olvidé el cumpleaños de mi hermana este año. Es embarazoso, aún así le puedo desear un feliz cumpleaños de manera retrasada!”

¿Cómo realizar valoraciones más útiles?

2. ¿Qué consejo le darías a un buen amigo que está pasando por una experiencia similar?

Ejemplo: Llegas tarde a una cita porque anotaste mal la hora .

Piensa en lo duro que serías contigo mismo en ese caso. Luego piensa en el consejo que le daría a un buen amigo. Probablemente le dirías que no es tan grave y le darías buenas razones de porqué es un error perdonable.

¿Ejemplos personales?

Percepción selectiva (“pelo en la sopa”)

- Separa los aspectos negativos aislados del contexto general.
- Como una gota de tinta que oscurece el vaso de agua clara, y de repente todo parece negro...

¿Te suena?



Percepción selectiva (El pelo en la sopa)

¿Cómo podría ser una valoración más útil y realista?

Evento	Evaluación selectiva	Evaluación apropiada
En el vuelo de vuelta se extravía tu maleta y no la recuperas hasta dos días después.	“¡Todas las vacaciones han sido un desastre!”	???
Mientras presentas tus propias ideas en las clases nocturnas, una persona juega en su teléfono.	“¡Nadie me escucha– mis ideas son malas!”	???

Percepción selectiva (El pelo en la sopa)

¿Cómo podría ser una valoración más útil y realista?

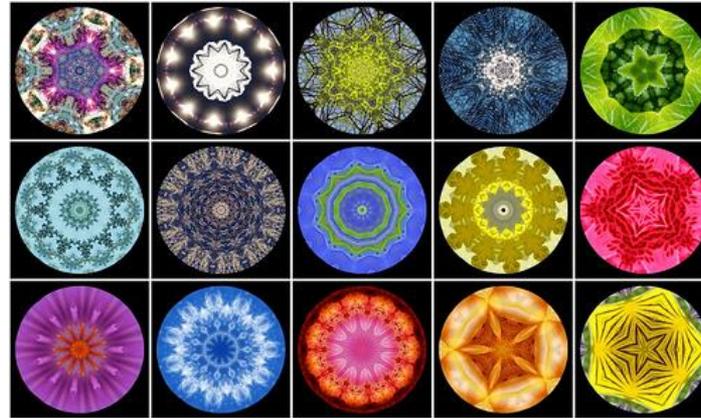
Evento	Evaluación selectiva	Evaluación apropiada
En el vuelo de vuelta se extravía tu maleta y no la recuperas hasta dos días después.	"¡Todas las vacaciones han sido un desastre!"	"Esto ha sido molesto, pero aún así pasamos dos semanas geniales al sol. ¡Y la maleta la recuperamos al final!"
Mientras presentas tus propias ideas en las clases nocturnas, una persona juega en su teléfono.	"¡Nadie me escucha– mis ideas son malas!"	"Me he enfadado un poco con uno de los participantes. Estoy contento con mi aportación. Seguro que repetiré."

¡No busques siempre el pelo en la sopa!: No sobreestimes los aspectos aislados – en su lugar, intenta mantener una perspectiva de "360 grados"!



→ Hoja de trabajo 9.1a

En su lugar:
¡No generalices una imperfección a todo!



¡La mayoría de los atributos humanos son **complejos!**

Existen diferentes puntos de vista:

Ej. **¿Qué es inteligencia?** ¿Logros en la escuela, título universitario, competencia social, riqueza, satisfacción???

¡Como en el mosaico de arriba, poseemos muchas facetas que a su vez poseen una cara buena y una mala!

Afirmaciones: "debería"

Los "debería" son estándares excesivos o demandas absolutas autoimpuestas. ¡Son reglas rígidas y normas que no permiten desviaciones!

Típicamente, implican pensamientos del tipo : "deberías...", "debes...", "no deberías..."

¿Reconoces esto en ti?

¿Cuáles son los estándares excesivos que te impones?



Afirmaciones: "debería"

¿Qué implicaría una aproximación más permisiva?

Debería	Aproximación más permisiva
"Siempre debería tener el piso recogido y limpio"	???
"Siempre se debería parecer inteligente."	???

Afirmaciones: "debería"

¿Qué implicaría una aproximación más permisiva?

Debería	Aproximación más permisiva
"Siempre debería tener el piso recogido y limpio"	"Nadie puede mantener su piso de manera limpia y ordenada siempre. Además, una casa excesivamente limpia y ordenada puede parecer fría y estéril."
"Siempre se debería parecer inteligente."	"Todo el mundo comete errores, eso es humano. Y son precisamente los puntos flacos y débiles lo que convierte a las personas en adorables."

Más ejemplos de “debería”

- “Siempre debería mostrar una apariencia arreglada.”
- “Siempre se debería mantener el control de las emociones y no permitir que nadie nos haga sentir mal”
- “Siempre deberías realizar tus tareas a la perfección.”

Pensamiento catastrófico

¿Cómo podría ser una valoración más útil y realista?

Las personas con síntomas depresivos a menudo se imaginan que las situaciones del día a día acabarán mal y que acontecimientos negativos menores serán un desastre.

Evento	Valoración depresiva Valoración positiva/constructiva
Tu pareja no se da cuenta de tu nuevo corte de pelo.	“Mi pareja ya no me encuentra atractivo y me va a dejar.” ???
Y tu nuevo coche hace un sonido extraño al conducirlo.	“El motor está estropeado y arreglarlo me costará todo lo que tengo.” ???

Pensamiento catastrófico

¿Cómo podría ser una valoración más útil y realista?

Las personas con síntomas depresivos a menudo se imaginan que las situaciones del día a día acabarán mal y que acontecimientos negativos menores serán un desastre.

Evento	Valoración depresiva Valoración positiva/constructiva
Tu pareja no se da cuenta de tu nuevo corte de pelo.	“Mi pareja ya no me encuentra atractivo y me va a dejar.” “Mi pareja podría estar muy lejos de ese pensamiento. En el pasado tampoco registraba estos cambios, no significa nada.”
Y tu nuevo coche hace un sonido extraño al conducirlo.	“El motor está estropeado y arreglarlo me costará todo lo que tengo.” “¡Calma! Comprueba que el sonido se repita, y si es necesario, y si es necesario para y llama a la grúa. Quizás arreglarlo no sea tan costoso, además los coches nuevos siempre cuentan con garantía.”



¡Rechazar el feedback positivo, pero aceptar indiscriminadamente el feedback negativo! ¿Cómo podría ser una valoración más útil y realista?

Es muy común en personas con síntomas depresivos negar y rechazar los elogios de los demás, y al mismo tiempo prestar mucha atención a la retroalimentación negativa.

Evento	Valoración depresiva Valoración positiva/constructiva
¡Alguien le dice que tiene buen aspecto!	“La persona no está siendo sincera y sólo me está intentando adular”; “Además estaba muy oscuro.” ???
¡Alguien le dice que tiene mal aspecto!	“Soy feo...” ???

¡Rechazar el feedback positivo, pero aceptar indiscriminadamente el feedback negativo! ¿Cómo podría ser una valoración más útil y realista?

Es muy común en personas con síntomas depresivos negar y rechazar los elogios de los demás, y al mismo tiempo prestar mucha atención a la retroalimentación negativa.

Evento	Valoración depresiva Valoración positiva/constructiva
¡Alguien le dice que tiene buen aspecto!	“La persona no está siendo sincera y sólo me está intentando adular”; “Además estaba muy oscuro.” “¡Qué bien que a otros les guste mi aspecto físico!” “¡Que cumplido más agradable!”
¡Alguien le dice que tiene mal aspecto!	“Soy feo...” “Parezco cansado porque no he dormido bien esta noche.” “La otra persona sólo se está preocupando por mí, por ello no debería sobredimensionar el valor del comentario.”



¿Cómo puedo mejorar mi reacción al feedback negativo?

Reflexiona acerca de la crítica cuidadosamente y toma en cuenta otras perspectivas.

No realices generalizaciones exageradas :
“Esto es sobre una conducta concreta mía – no sobre mí como persona!”

Maneja las críticas de manera positiva:
“¿Qué puedo aprender de esto?”



¿Cómo puedo cambiar para aceptar mejor los elogios?

- Recuerda que, en general, las personas quieren alegrarte el día y hacerte feliz con sus elogios – ¡es como darte un regalo!
- Si respondes infravalorando el cumplido (“Oh, ¡eso no es cierto!”), rechazas su regalo.
- Así pues: ¡Disfruta y agradece el elogio!



Rumiación: estar en bucle en lugar de avanzar

- Muchas personas con problemas de salud mental refieren pasar mucho tiempo “rumiando” o “con pensamientos perseverantes”.
- **¿Te ha pasado?**
- ¿Sobre qué sueles rumiar?



Consecuencias de rumiar

La rumiación es un problema por varios motivos:

- Pensamiento en bucle: Los problemas se hacen más presentes, sin ser resueltos.
- Se deteriora la autoestima, ya que otros pensamientos más útiles o agradables son descartados.
- En contraste con una reflexión útil, la rumiación recurre a pensamientos infructíferos y auto-acusaciones que atormentan nuestra mente.



Rumiación y auto-reproches– ¿Qué hacer?

Experimento

Tienes pensamientos negativos recurrentes (ej. auto-reproches como decirte que eres “un perdedor”, “un fracasado”, “eres estúpido”).

¿Te suena?

¿Qué haces cuando tienes estos pensamientos?

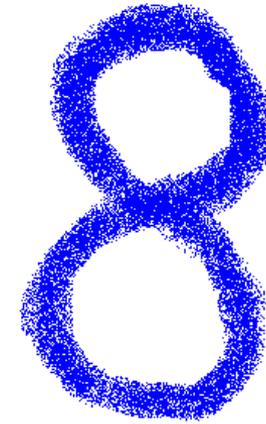
Pequeño experimento:

En el próximo minuto, **bajo ningún concepto** pienses en el número “ocho”!

¿Has tenido éxito?

Supresión de pensamientos negativos

¿Funciona? ¡No!



No es posible suprimir deliberadamente pensamientos (entristecedores). Al contrario: si conscientemente se intenta no pensar en algo, el efecto es un aumento de esos pensamientos. Probablemente hayas pensado en el número 8 y/o en algo relacionado con números (ej. el símbolo de infinito, otros números, etc.).

Este efecto se intensifica si uno intenta de forma deliberada suprimir pensamientos desoladores ("soy un fracasado" etc.). ¡Estos pensamientos se pueden volver tan intensos que pueden parecer insertados!

Rumiación y auto-reproches- ¿Qué hacer?

El primer paso y más importante a realizar es identificar la rumiación como un problema, no cómo una estrategia de ayuda. Las rumiaciones han demostrado ser la causa de más problemas que ofrecer soluciones.

¡Un pensamiento rumiativo es sólo un pensamiento! ¡En realidad no! Intenta ser consciente de tus pensamientos sin juzgarlos.

La próxima imagen te puede ayudar con esto.

Ejercicio anti-rumiación 1: Buscar la distancia interna...

Si los pensamientos negativos te molestan, intenta no suprimirlos activamente (esto sólo los intensifica), pero observa los eventos internos sin intervenir – como el trueno de la tormenta que observa desde la ventana.

Estos pensamientos no persisten porque sean reales, sino porque los intentas suprimir y te asustan.



Ejercicio anti-rumiación 2: Distracción física

Ejercicio físico

1. Levántate
2. Posa la mano izquierda sobre el hombro derecho
3. Posa la mano derecha sobre el hombro izquierdo
4. Levanta una pierna
5. Muévela en círculos...

Ejercicios de concentración como este pueden ayudar a romper el bucle infinito de la rumiación.

Evitación social. ¿Cuándo sucede?

En fases depresivas ...



- ... el contacto con otras personas puede ser agotador.
- ... uno a menudo se siente incomprendido por los demás (“Ellos están genial, ojalá tuviese yo esos problemas”).
- ... la motivación por realizar actividades está disminuida.
- ... el interés en otras personas (y sus problemas) está disminuido.

Círculo vicioso de la motivación y estado de ánimo

“Me siento miserable. Ya no valgo para nada.”



“Me aíso cada vez más.”

“Mi estado de ánimo cada vez es peor.”



¡Intenta romper el círculo vicioso!

- ¡Más difícil hacer que decir! **PERO**: Intente superarlo con **pequeños** pasos.



- **Paso a paso**: Los pequeños pasos (ej. llamada telefónica a un amigo) son más fáciles de realizar que los grandes (ej. quedar con un amigo). ¡No te exijas en exceso!



- Realiza sus tareas diarias, pero también haz actividades que disfrutes.



- Comprobarás: ¡realizar actividades incrementa el estado de ánimo positivo y viceversa!



Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

- Anota **cada noche** (2-3) aspectos positivos que han sucedido en el día. Luego recuerda esos sucesos (en un diario).
- ¡Acepta los cumplidos y anótalos para usarlos como recursos en los tiempos duros!
- Intenta recordar momentos en los que te sentiste realmente bien. Intenta recordarlos con todos tus sentidos (vista, sonidos, olores, tacto...), quizás te ayuden los álbumes fotográficos.
- Haz cosas que realmente disfrutes – idealmente con otras personas (ej. ir al cine, tomar un café).
- Haz deporte (al menos 20 minutos) – pero no en exceso – si es posible, se constante con los entrenamientos, ej. largos paseos o salir a correr.
- Escucha tu música favorita.



Objetivos de aprendizaje:

- Depresión no es un destino inevitable.
- Ten en mente las distorsiones depresivas previamente discutidas, e intenta modificarlas.
- La rumiación y el intento de suprimir los pensamientos negativos no solucionan los problemas. Al contrario: esta estrategia aumenta los pensamientos y sentimientos negativos.
- Las actividades sociales mejoran el estado de ánimo. En fases depresivas es especialmente importante mantener el contacto con las personas allegadas y mantenerse activo – aunque sea duro (pasos pequeños).
- Usa al menos algunos de los consejos anteriormente mencionados de forma continuada para mejorar y estabilizar la autoestima.
- ¡En el caso de síntomas severos de depresión, contacta con un psicólogo o psiquiatra!

¿Qué tiene esto que ver con psicosis?

Muchas (¡pero no todas!) pero no todas las personas con problemas de salud mental se degradan a sí mismas, muestran estilos de pensamiento típicamente depresivo, rumian, y se aíslan. Estos patrones del pensamiento y conducta a menudo crean problemas emocionales, y mentales (una deficiente retroalimentación social puede que alguien se quede más atrapado en sus ideas falsas).

Las técnicas presentadas no pretenden resolver problemas emocionales.

¿Qué aspectos de la Unidad terapéutica de depresión has encontrado especialmente útil o de ayuda?

¿Cuándo y en qué situación específica de un futuro inmediato te gustaría aplicar lo aprendido? ¿Qué me podría ayudar a (ej. sentirme menos tenso)?



¿Qué tiene esto que ver con psicosis?

Ejemplo: Max se ha sentido muy deprimido desde que tuvo una discusión con su padre en la que ambos se dijeron improperios.

Valoración: Max se siente mal por haber insultado a su padre, pero por el otro lado, es demasiado orgulloso como para acercarse a él. Se considera un mal hijo y tiene miedo de que su padre le desherede y que la familia entera le abandone. Rumia a menudo acerca de esto y se ha aislado, no quiere ver a las personas por miedo a que también le rechacen.

¡Pero!: Su padre también se siente mal y llama por sorpresa a Max. El padre está sorprendido por de a pecho cómo se tomó la situación. Max está aliviado y decide aislarse menos en el futuro.