

Terapia Metacognitiva



UNIDAD TERAPÉUTICA 4: ESTILO ATRIBUCIONAL

Atribuciones

Atribución = inferir causas para eventos (ej. culpar a otros por acontecimientos negativos)

A menudo ignoramos la posibilidad de que un mismo acontecimiento puede tener muchas y diversas causas.

¿Qué causas podrían haber contribuido a la siguiente situación?

Suspendió el examen de conducir.

¿Por qué suspendió el examen de conducir?

Posibles causas...

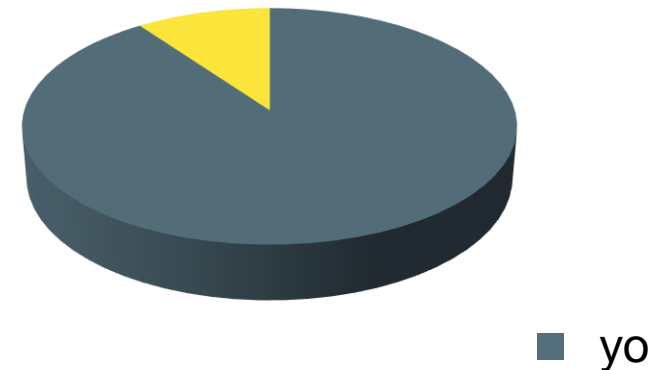
...propias	nervios, falta de experiencia conduciendo
...otras	examinador exigente
...de la situación	malas condiciones climatológicas, dificultad del tramo de carretera, tráfico

¿Por qué actuamos de esta manera?

Estudios han mostrado que muchas (¡pero no todas!) las personas con **depresión**:

- tienden a culparse a sí mismos de los fracasos
- tienden a atribuir a otros o a las circunstancias las razones de los éxitos

¡Este estilo atribucional puede contribuir a desarrollar una baja autoestima!



¿Por qué actuamos de esta manera?

Estudios muestran que muchas (iaunque no todas!) las personas con **psicosis**:

- tienden a culpar a otras personas de los fracasos o acontecimientos negativos
- muestran la tendencia a pensar que tanto los acontecimientos positivos como los negativos están fuera de su control

¡Este estilo atribucional de culpar a otros puede conducir a problemas interpersonales!

(Dicho: “¡Los ojos lo ven todo – menos a sí mismos!”).

La gente se ríe cuando hablas

¿Qué podría haber causado que la gente se ría cuando hablas?

¿Cuál es la razón para esta situación?

Piensa en los posibles efectos de tus atribuciones.

¿Tú?

¿Otra(s) persona(s)?

¿La situación?



Un amigo te ha hecho un regalo

¿Qué podría haber causado que la gente se ría cuando hablas?

¿Cuál es la razón para esta situación?

Piensa en los posibles efectos de tus atribuciones.

¿Tú?

¿Otra(s) persona(s)?

¿La situación?



Cómo las atribuciones unilaterales promueven las interpretaciones erróneas, ej. durante la psicosis – ejemplos



Unidad Terapéutica 4: Estilo atribucional

Hoja de trabajo 4.1 Como las atribuciones (unilaterales) promueven los errores de interpretación, ej. durante la psicosis– ejemplos propios

Evento (ej. el coche no arranca)	Explicación durante la psicosis (ej. "en las películas, los coches que no arrancan llevan carga explosiva...")	Otras explicaciones (ej. "mi coche ya tiene muchos años y hacía tiempo que no lo arrancaba"; se ha helado)



→ hoja de trabajo 4.1

¡Efecto de ciertos estilos atribucionales en acontecimientos negativos!



Lo siento Sr. Perez,
pero no voy a
renovar su
contrato.



Atribución: propia

(ej. "Ha sido culpa mia. ¡No trabajé lo suficientemente duro!")

Desventajas: ???

Ventajas: ???

Atribución: otros/circunstancias

(ej. "No caí bien al jefe desde el principio – siempre me trataba mal.")

Desventajas: ???

Ventajas: ???

¡Efecto de ciertos estilos atribucionales en acontecimientos negativos!



Lo siento Sr. Perez,
pero no voy a
renovar su
contrato.



Atribución: propia

(ej. "Ha sido culpa mia. ¡No trabajé lo suficientemente duro!")

Desventajas: disminuyela autoestima

Ventajas: visto como noble y valiente
asumir la responsabilidad

Atribución: otros/circunstancias

(ej. "No caí bien al jefe desde el principio – siempre me trataba mal.")

Desventajas: No asumir ninguna responsabilidad puede ser mal considerado (postura fácil para uno mismo)

Ventajas: La autoestima no se ve amenazada

¡Efecto de ciertos estilos atribucionales en acontecimientos negativos!

“La victoria tiene miles de padres, pero el fracaso es huérfano”



Lo siento Sr. Perez,
pero no voy a
renovar su
contrato.



Respuestas más equilibradas (ej. combinar influencias propias, de otro(s) o de la situación; ofrecer otras explicaciones):

“La empresa está haciendo recortes. He notado que mi actual puesto de trabajo no encaja con mis aptitudes e intereses y que la colaboración con mis compañeros no siempre ha sido resolutiva.”

¡Efecto de ciertos estilos atribucionales en acontecimientos positivos!



¡El piso es suyo! ¡Estamos contentos de tenerle como nuevo inquilino!

Atribución: propia

(ej. "He causado una buena impresión. ¡Estaba seguro de que mi petición iba a ser aceptada!")

Desventajas: ???

Ventajas: ???

Atribución: otros/circunstancias

(ej. "Debo haber sido la única persona interesada. ¡Vaya coincidencia más afortunada!")

Desventajas: : ???

Ventajas: ???

¡Efecto de ciertos estilos atribucionales en acontecimientos positivos!



¡El piso es suyo! ¡Estamos contentos de tenerle como nuevo inquilino!

Atribución: propia

(ej. "He causado una buena impresión. ¡Estaba seguro de que mi petición iba a ser aceptada!")

Atribución: otros/circunstancias

(ej. "Debo haber sido la única persona interesada. ¡Vaya coincidencia más afortunada!")

Desventajas: las auto-alabanzas pueden dar impresión de arrogancia

Ventajas: las auto-alabanzas aumentan la autoestima

Desventajas: : la autoestima no se ve incrementada

Ventajas: la modestia goza de buena estima social

¡Efecto de ciertos estilos atribucionales en acontecimientos positivos!



¡El piso es suyo! ¡Estamos contentos de tenerle como nuevo inquilino!



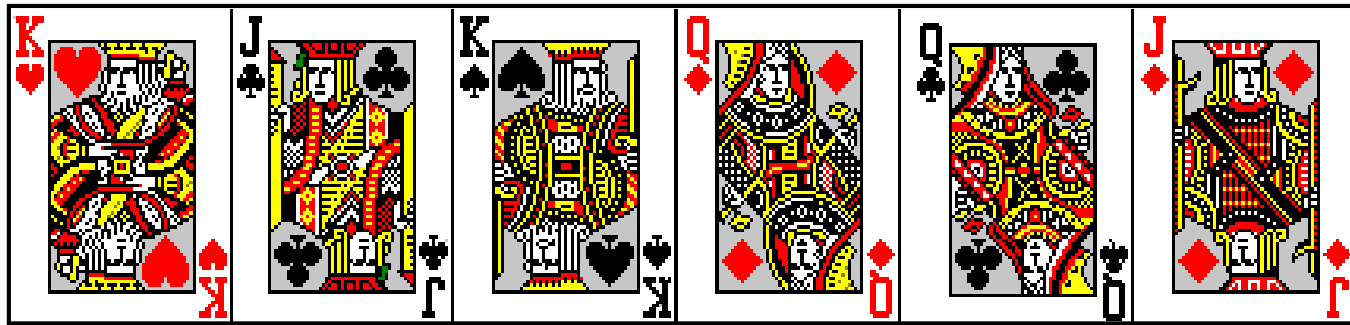
Respuestas más equilibradas (ej. combinar influencias del yo, de los otro(s) o de la situación; ofrecer diferentes explicaciones):

“Tengo que haber causado una buena impresión al propietario del piso. Nos entendimos bien desde el principio. Además, ¡seguramente le beneficie que yo aporte el mobiliario de la cocina!”

Juego de cartas

Por favor, en silencio escoge una de las cartas del juego y concéntrate en ella.

No la señales, ni la nombres y tampoco me digas cuál es la carta que has elegido. Después de que haya memorizado la carta, pasaremos la página...



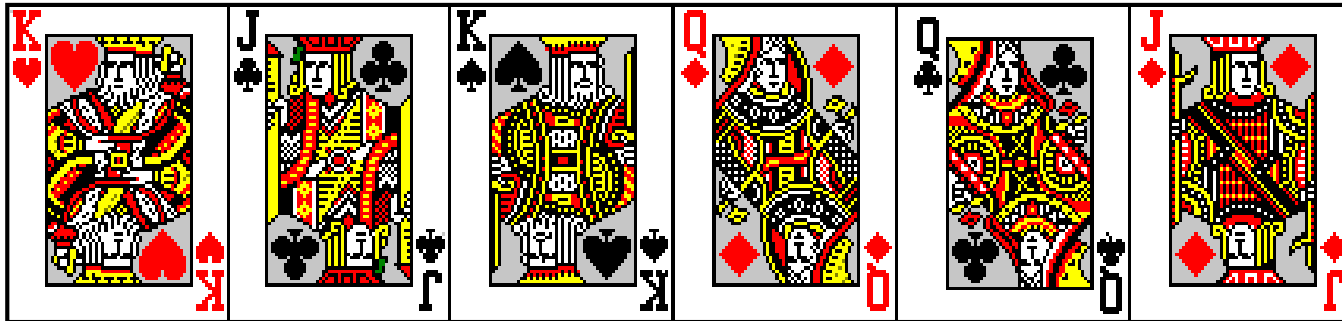
Juego de cartas

La carta que ha elegido va a ser ahora eliminada de la pantalla.

Ahora pasaré la página...



Juego de cartas



¿Su carta ha sido eliminada?

¿Cómo cree que ha sucedido?

Juego de cartas

¿Cómo cree que ha sucedido?



¿Telepatía?

¿Magia?

...

No: ¡Es un truco de cartas!

Fenómenos extraños o situaciones que parecen tener causas sobrenaturales a veces suceden en la vida cotidiana. Considere:

En la mayoría de las ocasiones hay explicaciones simples para eventos extraños.



Persecución/olores extraños, pros y contras

Ejemplo:

Ana percibe el olor de gases lacrimógenos en las calles de Bangkok.

Interpretación/ Atribución:

Ana está convencida de que su vecino la ha seguido hasta Bangkok para envenenarla , algo que ya intentó cuando estaba en casa.

¿Qué explicación alternativa se le ocurre como posible causa?

???



Persecución/olores extraños, pros y contras

Ejemplo: olores extraños

¿Qué explicación alternativa se le ocurre como posible causa?

Debido a la situación/circunstancias:

Debido a otras personas:

Debido a Ana:



Persecución/olores extraños, pros y contras

Ejemplo: olores extraños

¿Qué explicación alternativa se le ocurre como posible causa?

Debido a la situación/circunstancias:

Puede haber muchos olores de Bangkok (ej. contaminación) desconocidos para Ana.

Debido a otras personas:

La policía ha intervenido con gases lacrimógenos (escasa probabilidad).

Debido a Ana: Ana está cansada y con jet lag por lo que se siente nerviosa y tensa. Además tiene un olfato sensible. Ana en ocasiones anteriores ha vivido experiencias psicóticas acompañadas por percepciones erróneas.



→ hoja de trabajo 4.2

Persecución/olores extraños, pros y contras

Ejemplo: olores extraños

¿Cuál podría ser una interpretación más equilibrada teniendo en cuenta las diversas causas posibles?

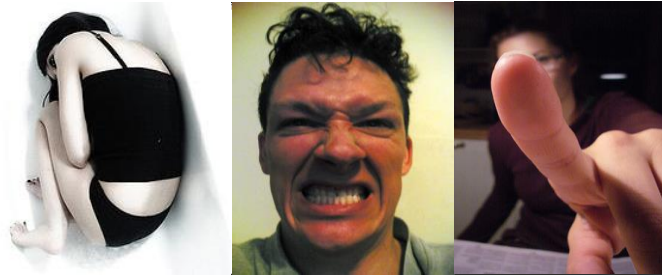
Ana/otros/situación:

Debido al largo viaje y al jet lag, Ana se encuentra estresada y tensa. Los olores desconocidos, el olfato sensible y el miedo al vecino refuerzan las percepciones erróneas y promueven el desarrollo de interpretaciones incorrectas.



Eventos negativos sucedidos la semana pasada (estrés, discusiones, penas, decepciones...)

¿Qué ha sucedido?



¿A qué atribuyes la causa del suceso?

¿Qué consecuencias se derivan de tu explicación?

¿Cuáles son otras posibles explicaciones para el suceso?



→ hoja de trabajo 4.3

Eventos positivos sucedidos la semana pasada (cumplido, relaciones, invitación...)

¿Qué ha sucedido?



¿A qué atribuyes la causa del suceso?

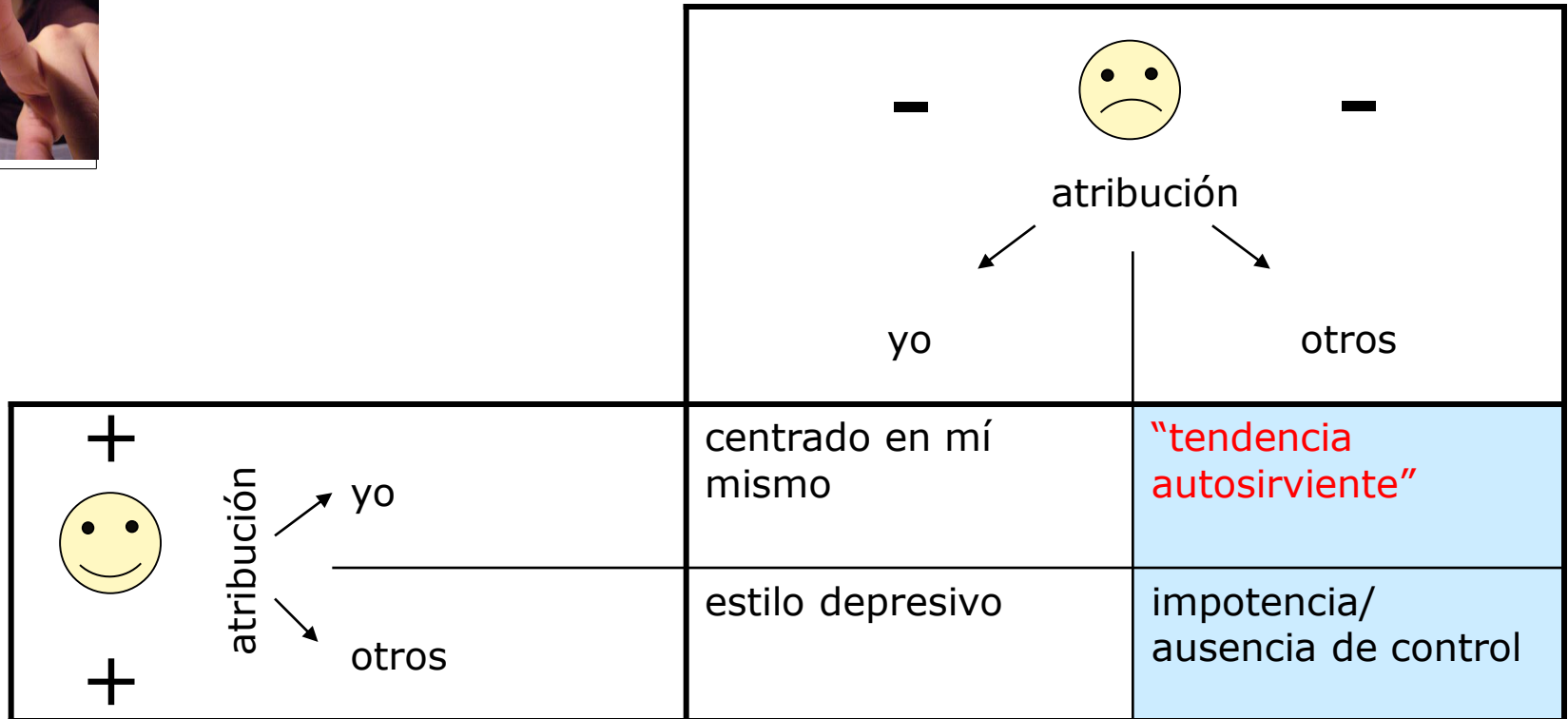
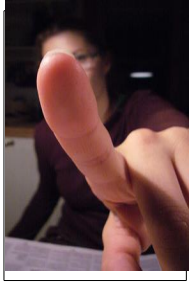
¿Qué consecuencias se derivan de tu explicación?

¿Cuáles son otras posibles explicaciones para el suceso?



→ hoja de trabajo 4.4

¿Cuál es tu estilo atribucional?



eventos positivos



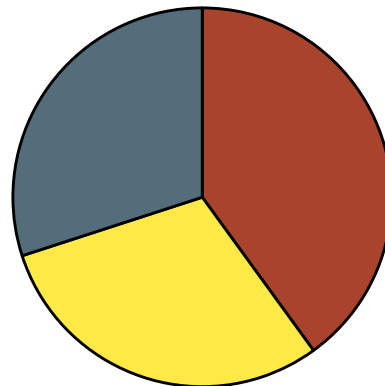
eventos negativos

Persecución: ¡Circunstancias, otras personas, yo mismo!

Ejemplo: Pedro piensa que sus vecinos le quieren echar de su piso. El conflicto entra en escalada cuando llama a la policía encontrándose bajo los efectos de las drogas.

¿Qué factores contribuyeron a la escalada de acontecimientos?

Otras personas:
vecinos
malintencionados
(30%)



circunstancias: alcohol,
drogas (40%)

Uno mismo: gran
susceptibilidad (30%)



→ hoja de trabajo 4.5

Una voz interior te dice que no eres bueno



Una voz interior te dice que no eres bueno

Posibles atribuciones...

... debidas a uno mismo:

- auto-acusaciones, auto-desprecio subyacente
- síntomas de enfermedad mental
- descarga cerebral espontánea (ej. en el área del lenguaje)
- sus propios pensamientos percibidos de forma intensificada

... debidos a otros:

- algo ha sido implantado en su cerebro (transmisor, electrodos) o transmisiones del exterior
- alguien ha tomado el control de sus pensamientos

... Debidas a la situación o circunstancias:

- Estrés
- melodía pegadiza, rumiaciones, dar vueltas a ideas o pensamientos ej. surgidos en una discusión



Una voz interior te dice que no eres bueno

Atribuciones frecuentes durante la psicosis:

- algo ha sido implantado en mi cerebro (transmisor, electrodos) o transmisiones del exterior
- alguien ha tomado el control sobre mi pensamiento



→ hoja de trabajo 4.6

Oyendo voces

¿Tus propios pensamientos o control de alguna fuente externa?

Pros y contras



¿Control desde el exterior?	¿Existen otras posibles explicaciones?
"Lo oigo claramente. En cambio, mis pensamientos son completamente silenciosos!"	???
"Estos pensamientos son incontrolables. Cuando intento pararlos, van a más. Esto me demuestra que alguien realmente me quiere controlar."	???
"Jamás tendría esos pensamientos maliciosos. Yo nunca podría dañar a alguien. Aún así, oigo constantemente estas voces agresivas."	???

Oyendo voces

¿Tus propios pensamientos o control de alguna fuente externa?

Pros y contras



¿Control desde el exterior?	¿Existen otras posibles explicaciones?
"Lo oigo claramente. En cambio, mis pensamientos son completamente silenciosos!"	<ul style="list-style-type: none">○ Aproximadamente el 15-20% de la población general oye voces de vez en cuando○ Cuando uno está muy concentrado las ideas pueden resultar audibles (canciones pegadizas, pensamientos rumiativos; cuando se lee la carta de una persona muy conocida, algunas personas "oyen" su voz)
"Estos pensamientos son incontrolables. Cuando intento pararlos, van a más. Esto me demuestra que alguien realmente me quiere controlar."	<ul style="list-style-type: none">○ Nuestros pensamientos no son enteramente controlables – si no fuese así no existirían fenómenos como inspiraciones repentinas, lluvia de ideas o pensamientos rumiativos.○ Si intentamos contrarrestar estos pensamientos, automáticamente se vuelven más fuertes e insistentes.○ Experimento: En el próximo minuto no piense en el número 8! – No tendrá éxito.
"Jamás tendría esos pensamientos maliciosos. Yo nunca podría dañar a alguien. Aún así, oigo constantemente estas voces agresivas."	<ul style="list-style-type: none">○ Ideas opuestas a nuestra forma habitual de pensar son frecuentes. Pensamientos ≠ Acción: 20% de la población general ha tenido pensamientos suicidas pero no los han ejecutado. Incluso con las personas que amamos, algunas veces tenemos (ligeros) pensamientos agresivos (ej. una madre con su hijo inconsolable).

La asunción de pensamientos controlados a distancia plantea más preguntas que respuestas, por ejemplo:

- ¿Técnicamente factible?
- ¿Cuándo y dónde tuvo lugar la implantación del chip?
- ¿Quién podría estar interesado en dañarle de esta manera? ¿Quién tendría el tiempo y el dinero para llevarlo a cabo?
- ¿Hay métodos más sencillos para dañar a alguien. ¿Por qué elegir un método tan complejo?



Objetivos a aprender:

- Considera siempre las tres posibilidades que pueden contribuir al resultado de un evento específico: yo mismo, otros y circunstancias.
- Deberíamos tratar de ser todo lo realistas que podamos en nuestra vida diaria:
No está justificado echar siempre la culpa a los demás – de la misma forma en que, ino siempre es nuestra culpa cuando algo va mal!
- En la mayoría de las ocasiones, múltiples factores interactúan en la conformación de un suceso.

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas (¡pero no todas!) las personas con psicosis tienden a explicar eventos *multideterminados* contemplando una *única* causa.

En ocasiones, algunas personas culpan a otras personas de sus propios fracasos. En cambio, otras asumen toda la culpa del suceso.

¿Qué aspectos de la unidad terapéutica 'estilo atribucional' encuentras más útil y provechoso?

¿Cuándo y en qué situación concreta, en un futuro cercano, podrías aplicar lo aprendido? ¿Cómo podría ser útil para (ej. reducir el estrés)?



→ hoja de trabajo 4.7

¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Ejemplo: Ana sufre un fuerte dolor de barriga.

Atribución/creencia: Ana cree que su comida ha sido envenenada.

Pero: Ana ha estado bajo mucha presión últimamente en el trabajo. Debido a esta situación no ha podido comer ni dormir con regularidad. Ana a menudo tiene problemas gástricos secundarios a situaciones de estrés.