

Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

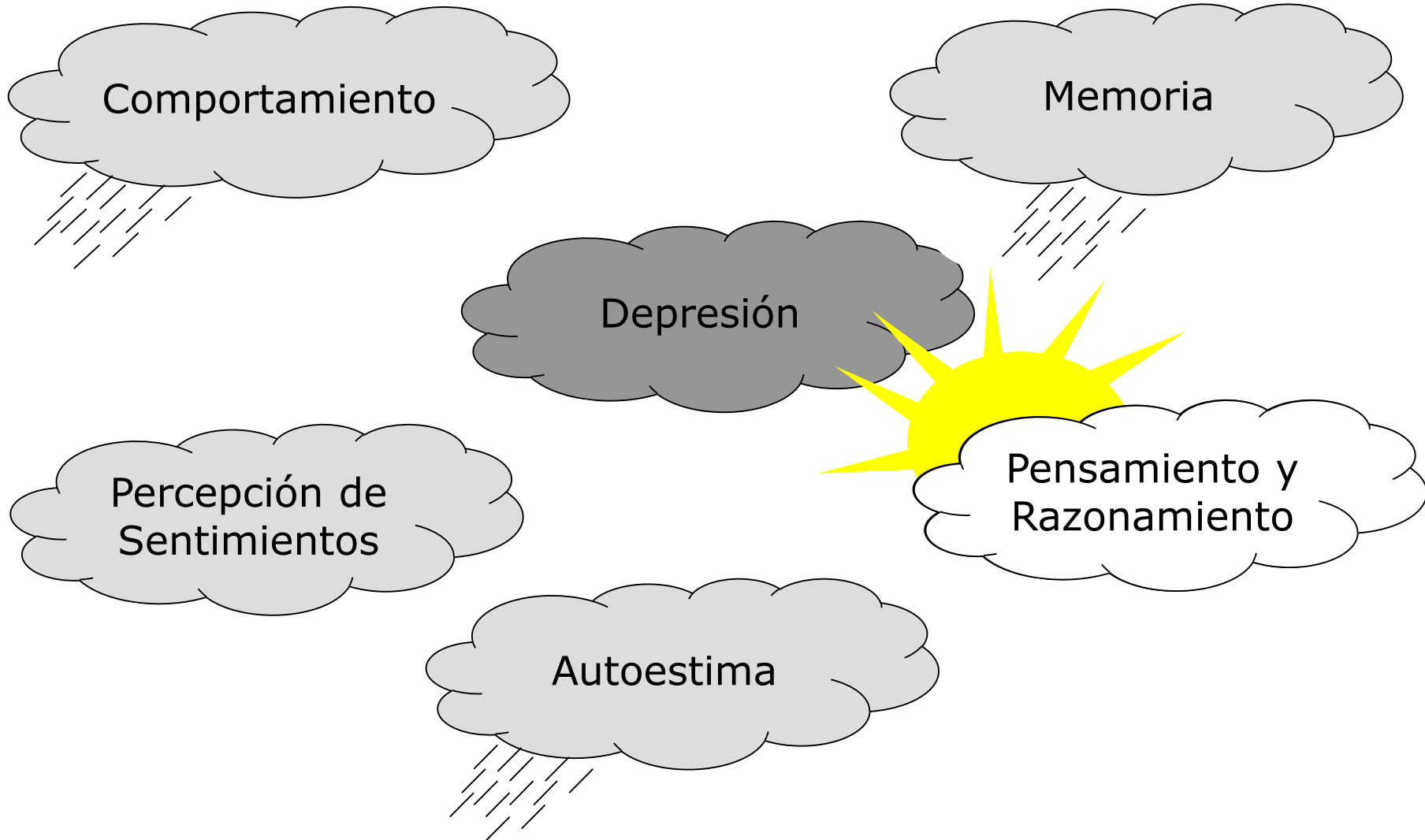
05/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Iglesias;
ljelinek@uke.de

D-MCT: Posición del Satélite



Tema de Hoy



D-MCT Tema:



Pensamiento y Razonamiento 2

¿Cómo es el "Pensamiento y el Razonamiento "relacionado con la Depresión?"

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.

¿Cómo es el "Pensamiento y el Razonamiento "relacionado con la Depresión?"

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.
- Los patrones de pensamiento depresivo a menudo no se basan en la realidad, tienden a ser arbitrarios (por ejemplo, nos hacen sentir fracasados cuando algo no es perfecto, etc.).

¿Cómo es el "Pensamiento y el Razonamiento "relacionado con la Depresión"?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.
- Los patrones de pensamiento depresivo a menudo no se basan en la realidad, tienden a ser arbitrarios (por ejemplo, nos hacen sentir fracasados cuando algo no es perfecto, etc.).
- Nos referimos a este proceso como "Pensamiento Distorsionado", lo que puede contribuir al desarrollo y/o mantenimiento de la depresión.

Distorsiones del Pensamiento en la Depresión

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Los "Debería"
2. Descalificación de lo Positivo



Los "Debería"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Dejarse llevar por afirmaciones del tipo "debería", "debe" o "tiene que".



Los "Debería"

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Dejarse llevar por afirmaciones del tipo "debería", "debe" o "tiene que".
- Establecen reglas y normas muy rígidas, lo que deja poco margen para el error!



Los "Debería"

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

"Debería"	Pensamiento Flexible
Siempre debo ser puntual en mis citas.	???

Los "Debería"

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

"Debería"	Pensamiento Flexible
Siempre debo ser puntual en mis citas.	"No es igual de importante la puntualidad en todas las situaciones. Por ejemplo, es más importante ser puntual en una entrevista de trabajo que en una cita informal. Siempre trato de ser puntual, pero si surge algo que no puedo evitar puedo avisar a la cita de que voy a llegar tarde o puedo pedir disculpas cuando me encuentre con la persona."

Más ejemplos de Los "Debería"

- "Siempre debería mirar por los dos."

Más ejemplos de Los "Debería"

- "Siempre debería mirar por los dos."
- "Siempre debería ser ingenioso."

Más ejemplos de Los "Debería"

- "Siempre debería mirar por los dos."
- "Siempre debería ser ingenioso."
- "Siempre debería tener comida casera para ofrecer a los invitados."

Más ejemplos de Los "Debería"

- "Siempre debería mirar por los dos."
- "Siempre debería ser ingenioso."
- "Siempre debería tener comida casera para ofrecer a los invitados."
- "Mi trabajo siempre debe estar perfecto."

Más ejemplos de Los "Debería"

- "Siempre debería mirar por los dos."
- "Siempre debería ser ingenioso."
- "Siempre debería tener comida casera para ofrecer a los invitados."
- "Mi trabajo siempre debe estar perfecto."

Las frases del tipo "Debería" son reglas, exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!

Más ejemplos de Los "Debería"

- "Siempre debería mirar por los dos."
- "Siempre debería ser ingenioso."
- "Siempre debería tener comida casera para ofrecer a los invitados."
- "Mi trabajo siempre debe estar perfecto."

Las frases del tipo "Debería" son reglas, exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!

¿Está familiarizado con esto?

¿A qué nivel de exigencia debe atenerte?

¿Análisis del Costo-Beneficio de "ponerse un listón muy alto"?

- ¿Beneficios?
- ¿Costos?



¿Beneficios de Los Debería?



¿Beneficios de Los Debería?

- La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros es bueno!



¿Beneficios de Los Debería?

- La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros es bueno!
- Posibles beneficios a corto plazo (por ejemplo, salario, ascensos, mejora en el deporte).



¿Beneficios de Los Debería?

- La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros es bueno!
- Posibles beneficios a corto plazo (por ejemplo, salario, ascensos, mejora en el deporte).



Advertencia: Cuando deje de establecer este tipo de normas, también tiene que renunciar a sus posibles beneficios a corto plazo. Esto hace que resulte más difícil detenerlas!

¿Beneficios de Los Debería?

- La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros es bueno!
- Posibles beneficios a corto plazo (por ejemplo, salario, ascensos, mejora en el deporte).

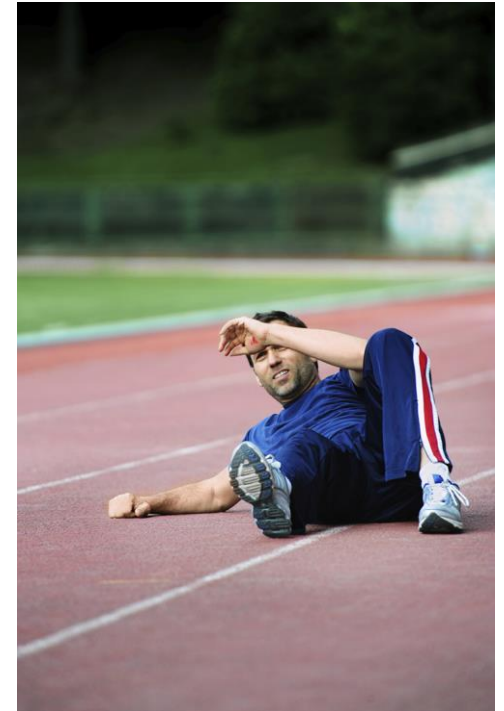


Advertencia: Cuando deje de establecer este tipo de normas, también tiene que renunciar a sus posibles beneficios a corto plazo. Esto hace que resulte más difícil detenerlas!

Por lo tanto, debe considerar los costos!

¿Costos de Los Debería?

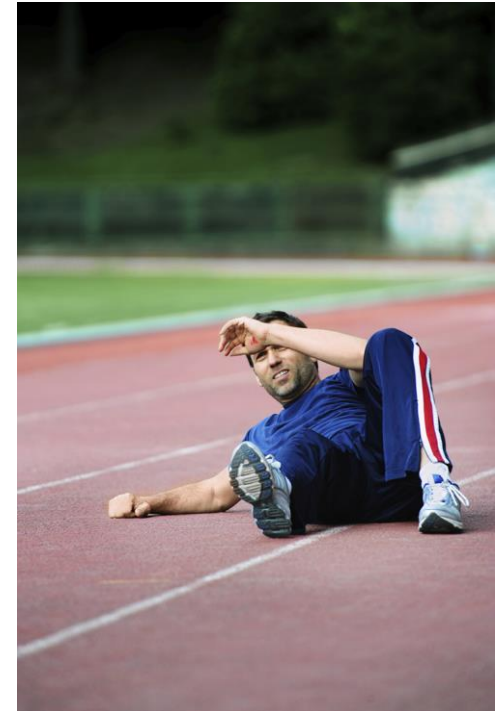
por ejemplo Potreck-Rose, 2006



¿Costos de Los Debería?

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

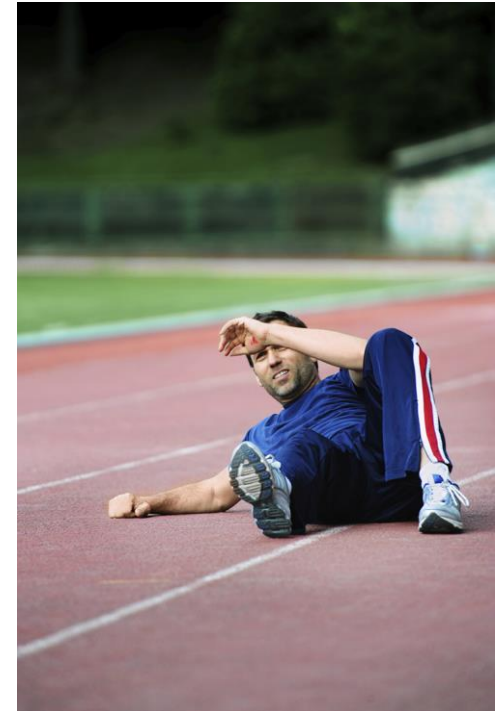
- "Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!"



¿Costos de Los Debería?

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

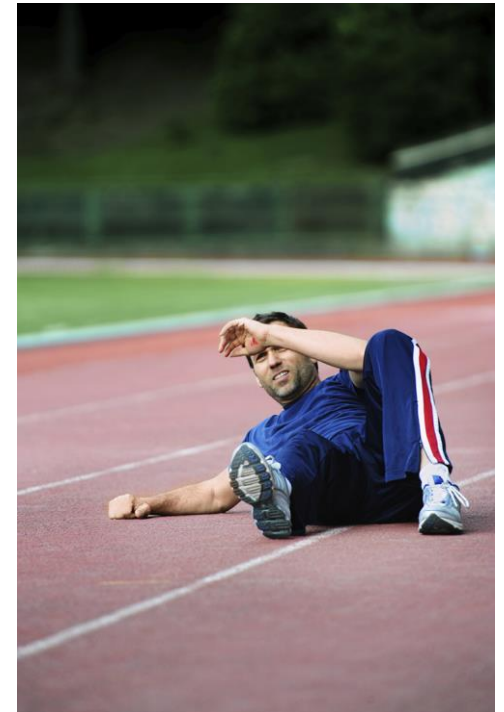
- "Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!"
- Con suerte, uno puede saltar por encima de obstáculos extremadamente elevados, pero esto es muy difícil.



¿Costos de Los Debería?

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

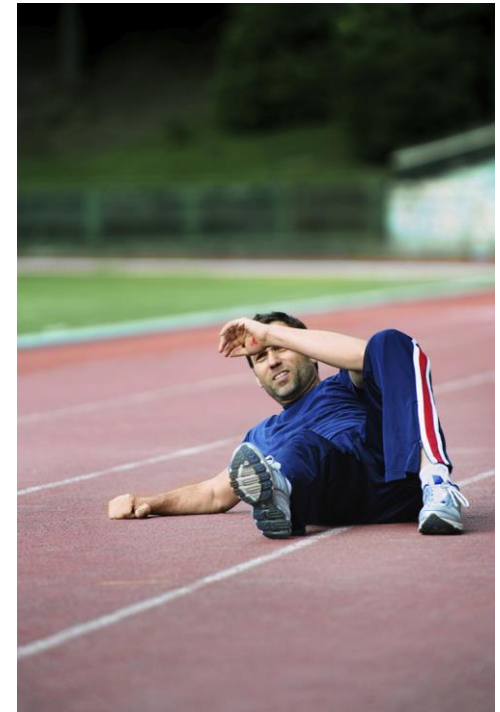
- "Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!"
- Con suerte, uno puede saltar por encima de obstáculos extremadamente elevados, pero esto es muy difícil.
- Esperar dar lo mejor de uno mismo cada día requiere mucha energía y es prácticamente imposible!



¿Costos de Los Debería?

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

- "Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!"
- Con suerte, uno puede saltar por encima de obstáculos extremadamente elevados, pero esto es muy difícil.
- Esperar dar lo mejor de uno mismo cada día requiere mucha energía y es prácticamente imposible!
- A largo plazo, estar sometido a una sobrecarga permanente, reduce nuestra capacidad de logro del éxito.



Pensamiento Blanco y Negro

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989



Pensamiento Blanco y Negro

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Altas autoexigencias pueden alentar el Pensamiento "Blanco y Negro":



Pensamiento Blanco y Negro

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Altas autoexigencias pueden alentar el Pensamiento "Blanco y Negro":
Cuando algo no es perfecto (no cumplimos las demandas al 100%), estamos convencidos de que hemos fracasado totalmente.



Pensamiento Blanco y Negro

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Altas autoexigencias pueden alentar el Pensamiento "Blanco y Negro":
Cuando algo no es perfecto (no cumplimos las demandas al 100%), estamos convencidos de que hemos fracasado totalmente.
- Como un crítico interno, que sólo ve negro o blanco.



Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

"Los Debería"	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	"Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, yo ..."

Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

"Los Debería"	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	"Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, no debería ir."

Pensamiento Blanco y Negro

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

"Los Debería"	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	"Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, no debería ir."

Pensamiento Blanco y Negro

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

"Los Debería"	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	"Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, no debería ir."



"Llegar tarde a una cita es algo comprensible. Siempre es mejor llegar tarde que no ir.
Es mejor hacer algo el 70% que no hacer algo el 100%!"



Encontrar el equilibrio adecuado!





Encontrar el equilibrio adecuado!

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: Utilizar una valoración objetiva y con demandas realistas!





Encontrar el equilibrio adecuado!

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: Utilizar una valoración objetiva y con demandas realistas!
- Esto no quiere decir que no se puedan establecer metas con el fin de evitar la imperfección!





Encontrar el equilibrio adecuado!

por ejemplo Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: Utilizar una valoración objetiva y con demandas realistas!
- Esto no quiere decir que no se puedan establecer metas con el fin de evitar la imperfección!
- Más bien, se trata de encontrar su propio **equilibrio personal**:
Explorar sus capacidades y al mismo tiempo la consecución de sus límites.





Encontrar el equilibrio adecuado!





Encontrar el equilibrio adecuado!

- En plena depresión, puede ser difícil encontrar una valoración objetiva, razonable.





Encontrar el equilibrio adecuado!

- En plena depresión, puede ser difícil encontrar una valoración objetiva, razonable.
- Por ejemplo, ir de compras o preparar una comida puede ser un gran logro, aunque estas actividades eran muy fáciles en otros momentos de la vida.



Descalificación de lo Positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989



Descalificación de lo Positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo



Descalificación de lo Positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo

¿Está familiarizado con esto?
¿ Ejemplos personales?





Esperando un feedback negativo

Ejemplo

Evento	Esperando un feedback negativo Pensamiento más razonable
¡Ha sido usted criticado!	???



Esperando un feedback negativo

Ejemplo

Evento	Esperando un feedback negativo Pensamiento más razonable
¡Ha sido usted criticado!	"Ellos saben lo que soy, no valgo nada." ???



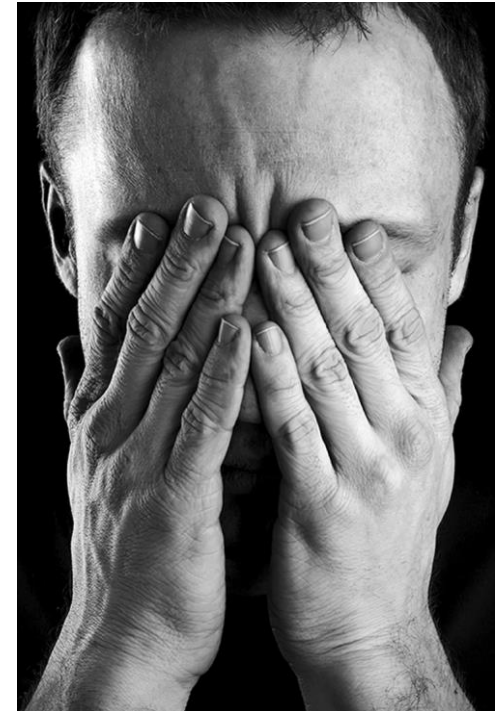
Esperando un feedback negativo

Ejemplo

Evento	Esperando un feedback negativo Pensamiento más razonable
¡Ha sido usted criticado!	"Ellos saben lo que soy, no valgo nada." "Tal vez tenían un mal día" "¿Puedo aprender algo de sus críticas?"



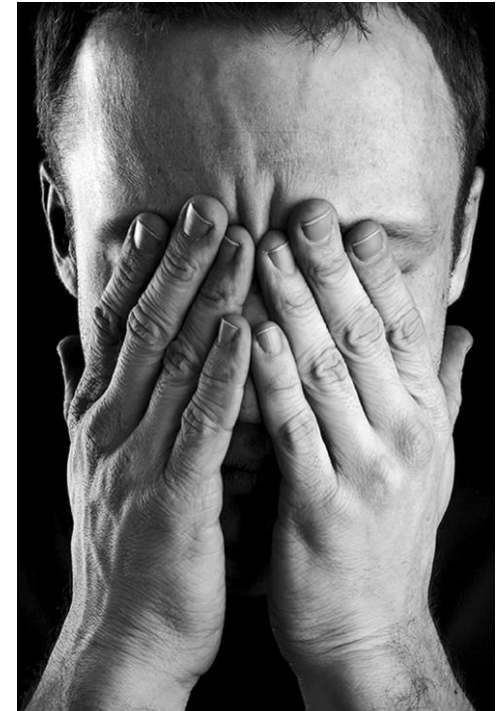
¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?





¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?

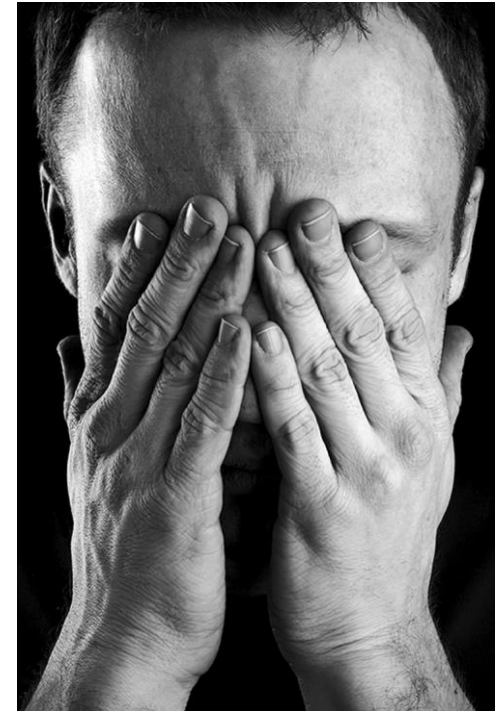
- Diferenciar las críticas.





¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?

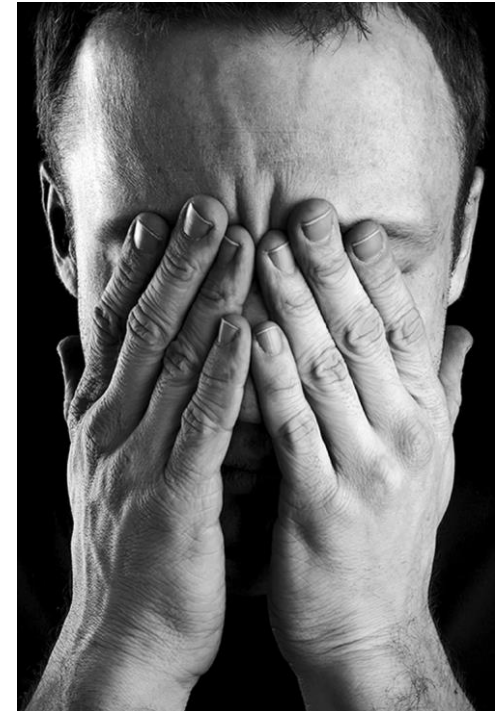
- Diferenciar las críticas.
- Evitar las generalizaciones ("No es a mí – es a mi comportamiento!").





¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?

- Diferenciar las críticas.
- Evitar las generalizaciones ("No es a mí – es a mi comportamiento!").
- Manejar la crítica de forma positiva a través de la pregunta "¿Qué podría aprender?".



Descalificación de lo Positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo



Descalificación de lo Positivo

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo
 - Negar las experiencias positivas
 - Las experiencias positivas son consideradas como excepciones





Desestimar el Feedback Positivo

Evento	Descalificación de lo positivo Pensamiento Razonable
¡Ha sido usted felicitado!	??? ???



Desestimar el Feedback Positivo

Evento	Descalificación de lo positivo Pensamiento Razonable
¡Ha sido usted felicitado!	"Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos."; "Ellos son los únicos que lo piensan." ???



Desestimar el Feedback Positivo

Evento	Descalificación de lo positivo Pensamiento Razonable
¡Ha sido usted felicitado!	"Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos."; "Ellos son los únicos que lo piensan." "¡Es bueno que alguien reconozca mis logros!"



Desestimar el Feedback Positivo

Evento	Descalificación de lo positivo Pensamiento Razonable
¡Ha sido usted felicitado!	"Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos."; "Ellos son los únicos que lo piensan." "¡Es bueno que alguien reconozca mis logros!"



Pero: ¡A menudo es difícil aceptar las alabanzas!



Desestimar el Feedback Positivo

Evento	Descalificación de lo positivo Pensamiento Razonable
¡Ha sido usted felicitado!	"Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos."; "Ellos son los únicos que lo piensan." "¡Es bueno que alguien reconozca mis logros!"



Pero: ¡A menudo es difícil aceptar las alabanzas!
¿Qué tal se le da a usted?

¿Cuándo elogia usted a otras personas?

???

¿Cuándo elogia usted a otras personas?

- ... cuando alguien ha hecho algo bien.
- ... cuando quiero tratar duramente a alguien.
- ... cuando quiero motivar a alguien.
- ... cuando quiero hacer feliz a alguien.
- ...



¿Cómo puedo mejorar aceptar los elogios?

- Recuerde que, por lo general, cuando alguien elogia se entiende como un regalo para hacer que la otra persona se sienta feliz!





¿Cómo puedo mejorar aceptar los elogios?

- Recuerde que, por lo general, cuando alguien elogia se entiende como un regalo para hacer que la otra persona se sienta feliz! **¡Luche por ser feliz y agradecido!**





¿Cómo puedo mejorar aceptar los elogios?

- Cuando continuamente le quita importancia a un elogio o halago ("ese no es el caso!"), es como si dijera: "No me gusta tu regalo – No lo quiero."



¿Cómo puedo mejorar aceptar los elogios?

- Cuando continuamente le quita importancia a un elogio o halago ("ese no es el caso!"), es como si dijera: "No me gusta tu regalo – No lo quiero."
- Sus palabras han de ir en la misma línea que su tono, que sus gestos? Preste atención en cómo se **armonizan!**



¿Cómo puedo mejorar aceptar los elogios?

- Cuando continuamente le quita importancia a un elogio o halago ("ese no es el caso!"), es como si dijera: "No me gusta tu regalo – No lo quiero."
- Sus palabras han de ir en la misma línea que su tono, que sus gestos? Preste atención en cómo se armonizan!
- Eso también se puede aplicar para los halagos que hace a los demás!



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Preste atención a los imperativos "debería", al pensamiento en Blanco y Negro y a la descalificación de lo positivo en la vida cotidiana!



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Preste atención a los imperativos "debería", al pensamiento en Blanco y Negro y a la descalificación de lo positivo en la vida cotidiana!
- Encuentre el equilibrio en sus objetivos – trate de ser justo con usted mismo para tener la oportunidad de satisfacer sus demandas!



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Preste atención a los imperativos "debería", al pensamiento en Blanco y Negro y a la descalificación de lo positivo en la vida cotidiana!
- Encuentre el equilibrio en sus objetivos – trate de ser justo con usted mismo para tener la oportunidad de satisfacer sus demandas!
- Esto también significa ser flexible y saber perdonarse cuando se cae en alguna de esas trampas cognitivas.



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Aplicar estrategias para manejar la "Descalificación de lo Positivo" de manera diferente, por ejemplo:



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Aplicar estrategias para manejar la "Descalificación de lo Positivo" de manera diferente, por ejemplo:
 - Saber diferenciar la crítica (una conducta concreta frente a toda la persona).



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Aplicar estrategias para manejar la "Descalificación de lo Positivo" de manera diferente, por ejemplo:
 - Saber diferenciar la crítica (una conducta concreta frente a toda la persona).
 - Buscar la parte constructiva de la crítica.



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Aplicar estrategias para manejar la "Descalificación de lo Positivo" de manera diferente, por ejemplo:
 - Saber diferenciar la crítica (una conducta concreta frente a toda la persona).
 - Buscar la parte constructiva de la crítica.
 - Considerar los elogios como un regalo.



Pensamiento y Razonamiento 2

Puntos a recordar

- Aplicar estrategias para manejar la "Descalificación de lo Positivo" de manera diferente, por ejemplo:
 - Saber diferenciar la crítica (una conducta concreta frente a toda la persona).
 - Buscar la parte constructiva de la crítica.
 - Considerar los elogios como un regalo.
 - Disfrutar de los elogios y no lo devaluarlos.

Gracias!

