



Bienvenido a

# Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

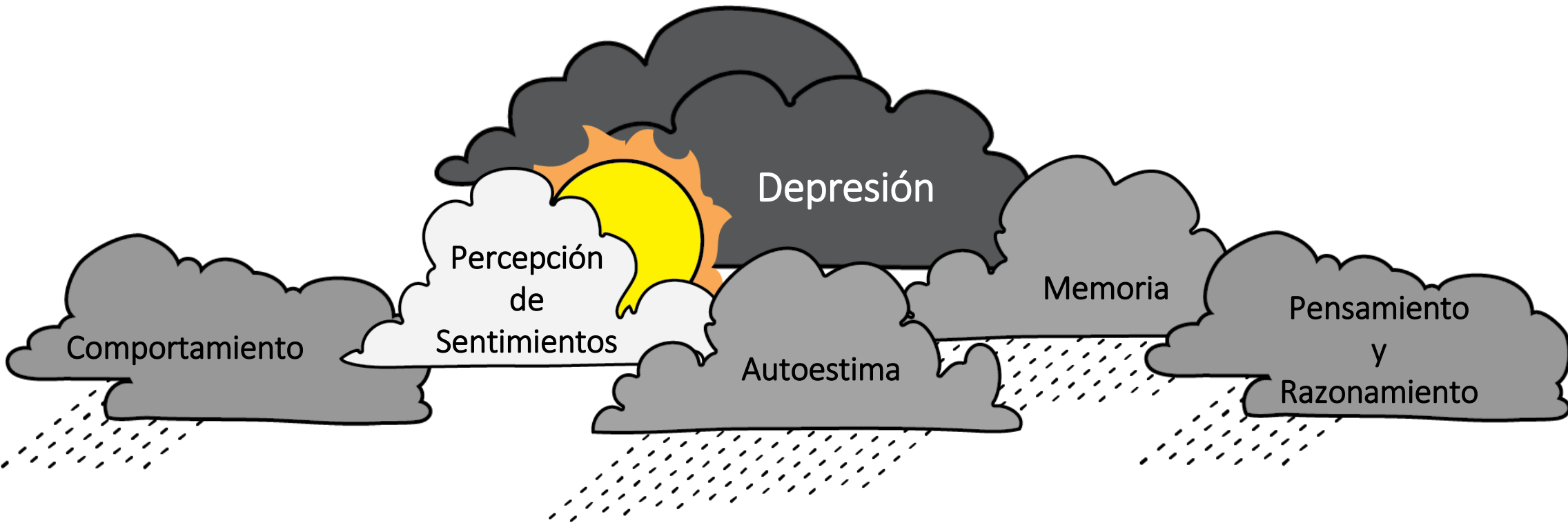


# D-MCT: Posición del Satélite





# Tema de hoy





## Sesión Anterior

- ¿Qué hiciste para el seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o historia de éxito?



Tema de formación

# D-MCT 8 – Percepción de los Sentimientos



# Percepción de lenguaje corporal:

Ejemplo: Una persona cruza sus brazos.





## Percepción de lenguaje corporal:

Ejemplo: Una persona cruza sus brazos.

*¿Por qué crees que tienen los brazos cruzados?*





# ¿Qué ayuda a encontrar la respuesta?





## ¿Qué ayuda a encontrar la respuesta?

- Conocimiento previo de la persona → ¿La persona tiende a ser ansiosa, arrogante, nerviosa, etc.?



## ¿Qué ayuda a encontrar la respuesta?

- **Conocimiento previo de la persona** → ¿La persona tiende a ser ansiosa, arrogante, nerviosa, etc.?
- **Ambiente/Situación** → ¡Cuando alguien cruza sus brazos en invierno, es probable que sea porque tiene frío!



## ¿Qué ayuda a encontrar la respuesta?

- **Conocimiento previo de la persona** → ¿La persona tiende a ser ansiosa, arrogante, nerviosa, etc.?
- **Ambiente/Situación** → ¡Cuando alguien cruza sus brazos en invierno, es probable que sea porque tiene frío!
- **Autoobservación** → ¿Cuándo cruzo mis brazos? (**Pero: ¡Ten cuidado!** ¡No siempre puedes asumir que las razones de tu comportamiento son las mismas que las de los demás!)



## ¿Qué ayuda a encontrar la respuesta?

- **Conocimiento previo de la persona** → ¿La persona tiende a ser ansiosa, arrogante, nerviosa, etc.?
- **Ambiente/Situación** → ¡Cuando alguien cruza sus brazos en invierno, es probable que sea porque tiene frío!
- **Autoobservación** → ¿Cuándo cruzo mis brazos? (**Pero: ¡Ten cuidado!** ¡No siempre puedes asumir que las razones de tu comportamiento son las mismas que las de los demás!)
- **Expresiones faciales (mímica)** → ¿La otra persona se ve irritada, amigable, etc.?



# ¿Cómo se relaciona esto con la depresión?



## ¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

Estudios muestran que muchas personas con depresión...

- Tienen dificultades evaluando las expresiones emocionales de otros.
- Y tienden a juzgar expresiones faciales **neutrales** como **tristes o desaprobadoras**.



# ¿Qué emociones son familiares para ti?



## ¿Qué emociones son familiares para ti?

- Felicidad
- Sorpresa
- Miedo
- Tristeza
- Enojo
- Disgusto
- Vergüenza
- Culpa





# Sentimientos

- Felicidad
- Sorpresa
- Miedo
- Tristeza
- Enojo
- Disgusto

Emociones básicas

- Vergüenza
- Culpa

Sentimientos inducidos socialmente



# Diferentes emociones básicas

## ¿Quién tiene qué emoción?

???



???



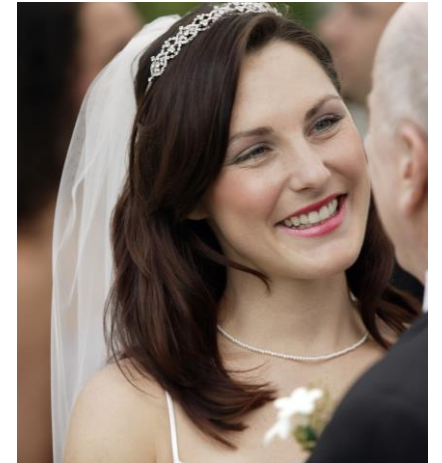
???



???



???





# Diferentes emociones básicas

## ¿Quién tiene qué emoción?

Tristeza



Enojo



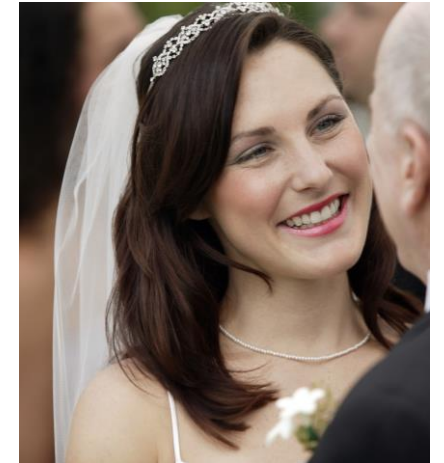
Disgusto



Sorpresa



Felicidad





# Diferentes emociones básicas

## ¿Qué te ayudo en tu evaluación?

Tristeza



Enojo



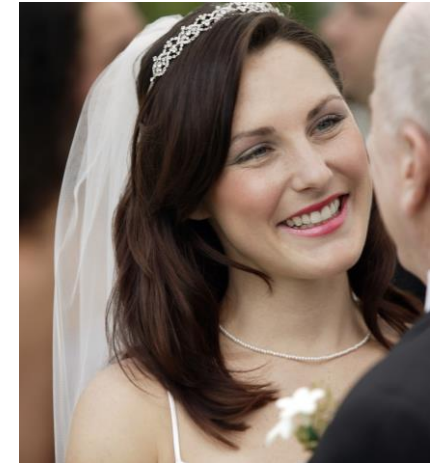
Disgusto



Sorpresa



Felicidad





# Diferentes emociones básicas

Más información (pistas sobre la situación) puede ayudar a revelar lo que sucede dentro de alguien.

Tristeza



Enojo



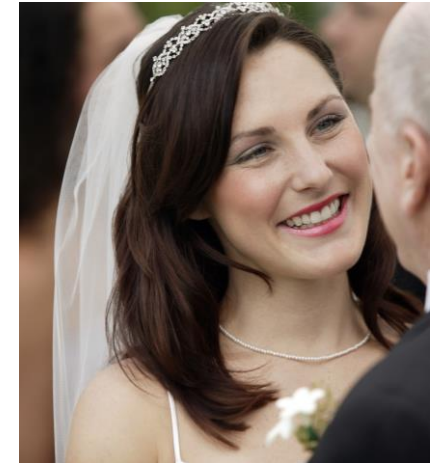
Disgusto



Sorpresa



Felicidad





1.



2.



3.



4.



5.



Se vuelve más difícil interpretar una expresión cuando no conocemos a la otra persona y no tenemos otras pistas.



1.



2.



3.



4.



5.



Se vuelve más difícil interpretar una expresión cuando no conocemos a la otra persona y no tenemos otras pistas.

Intenta asignar emociones específicas a cada una de las figuras de la 1 a la 5.



1.



Enojo

2.



Sorpresa

3.



Tristeza

4.



Felicidad

5.



Ansiedad

Se vuelve más difícil interpretar una expresión cuando no conocemos a la otra persona y no tenemos otras pistas.

Intenta asignar emociones específicas a cada una de las figuras de la 1 a la 5.





1.



Enojo

2.



Sorpresa

3.



Tristeza

4.



Felicidad

5.



Ansiedad

Se vuelve más difícil interpretar una expresión cuando no conocemos a la otra persona y no tenemos otras pistas.

¡Se vuelve aún más difícil cuando los sentimientos son menos intensos!



# Ejercicio

Se te mostrará parte de una imagen e interpretaciones posibles.

¿Cuál de las cuatro interpretaciones crees que es la más probable?



1. El hombre trata de resolver el puzzle.
2. El hombre toca música apasionadamente.
3. El hombre esta molesto acerca de una cuenta.
4. El hombre esta en duelo por su mascota muerta.

*Pieza de la imagen!*





1. El hombre trata de resolver el puzzle.
2. El hombre toca música apasionadamente.
3. El hombre esta molesto acerca de una cuenta.
4. El hombre esta en duelo por su mascota muerta.

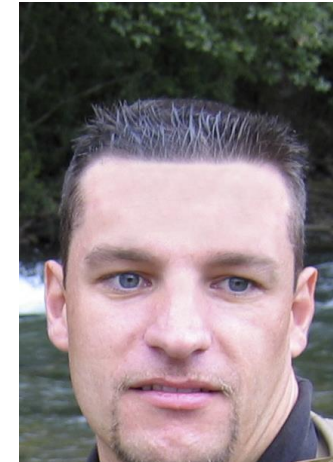
## Concentración





1. Hombre lanzando un puñetazo.
2. El hombre acaba de capturar a un gran pez.
3. El hombre posa para una foto con amigos.
4. El hombre esta asqueado por un cadáver animal.

*Pieza de la imagen!*





1. Hombre lanzando un puñetazo.
2. El hombre acaba de capturar a un gran pez.
3. El hombre posa para una foto con amigos.
4. El hombre esta asqueado por un cadáver animal.

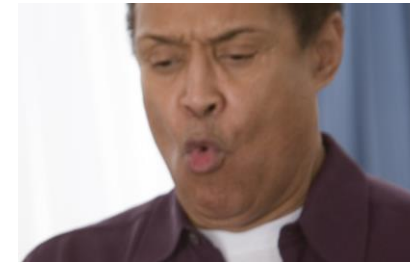
Orgullosos!





1. El hombre esta alarmado por un dedo ensangrentado.
2. El hombre esta molesto por el café derramado.
3. El hombre esta emocionado por una torta de cumpleaños.
4. El hombre esta shoqueado debido a un mensaje.

*Pieza de la imagen!*





1. El hombre esta alarmado por un dedo ensangrentado.
2. El hombre esta molesto por el café derramado.
3. El hombre esta emocionado por una torta de cumpleaños.
4. El hombre esta shoqueado debido a un mensaje.

Happiness!







1. El hombre se conmociona por un accidente de automóvil.
2. El hombre está complacido por una oferta sorprendentemente buena.
3. El hombre admira a un mago actuando en la calle.
4. El hombre está enojado debido a su carro encajonado.

*Pieza de la imagen!*





1. El hombre se conmociona por un accidente de automóvil.
2. El hombre esta complacido por una oferta sorprendentemente buena.
3. El hombre admira a un mago actuando en la calle.
4. El hombre esta enojado debido a su carro encajonado.

Sorpresa!





## ¡Primeras conclusiones!

- ¡Las expresiones faciales y los gestos, como pudimos observar, no siempre se pueden interpretar con claridad!



## ¡Primeras conclusiones!

- ¡Las expresiones faciales y los gestos, como pudimos observar, no siempre se pueden interpretar con claridad!
- Muchas personas, ya sea por naturaleza, debido a una enfermedad (ej., Enfermedad de Parkinson) o por sustancias (ej., Botulinumtoxin/Botox<sup>®</sup>, antipsicóticos), tienen expresiones menos pronunciadas, de modo que sus sentimientos no se pueden interpretar con claridad.



## ¡Primeras conclusiones!

- ¡Las expresiones faciales y los gestos, como pudimos observar, no siempre se pueden interpretar con claridad!
- Muchas personas, ya sea por naturaleza, debido a una enfermedad (ej., Enfermedad de Parkinson) o por sustancias (ej., Botulinumtoxin/Botox<sup>®</sup>, antipsicóticos), tienen expresiones menos pronunciadas, de modo que sus sentimientos no se pueden interpretar con claridad.
- Más información sobre la persona debería ser consultada antes de que las expresiones faciales y los gestos se puedan interpretar con certeza.



Imagina que entras a un banco y te encuentras con el siguiente consultor:





# ¿Qué piensas cuando ves al hombre de esta foto?



Tu estado de ánimo es:

Posibles pensamientos:



Feliz



Triste



Enojado



## ¿Qué piensas cuando ves al hombre de esta foto?



Tu estado de ánimo es:

Posibles pensamientos:



Feliz

*...se ve amable. Escuchemos su asesoramiento.*



Triste

*...tan joven y ya tan exitoso. De seguro piensa que yo soy una persona ridícula.*



Enojado

*...el sabe que me puede vender lo que sea. El me quiere estafar.*





## Segunda conclusión

- ¡Estudios muestran que tu propio humor influencia como interpretas las expresiones faciales y los gestos de otros!





## Segunda conclusión

- ¡Estudios muestran que tu propio humor influencia como interpretas las expresiones faciales y los gestos de otros!
- Durante la depresión, a menudo asumimos que los otros nos están rechazando (“leyendo pensamientos negativos de otros”).





## Segunda conclusión

- ¡Estudios muestran que tu propio humor influencia como interpretas las expresiones faciales y los gestos de otros!
- Durante la depresión, a menudo asumimos que los otros nos están rechazando (“leyendo pensamientos negativos de otros”).
- Las expresiones faciales y los gestos tampoco son vistos a través de “lentes color rosa”, pero más a menudo son interpretados a través de lentes grises.





¿Para qué sirven los sentimientos realmente?

???





# ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



## 1. Los sentimientos se usan para la comunicación

- Los sentimientos se muestran en las expresiones faciales. A menudo transmiten información más rápido que las palabras; algunas veces incluso antes de que podamos darnos cuenta conscientemente (“instinto”).



# ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



## 1. Los sentimientos se usan para la comunicación

- Los sentimientos se muestran en las expresiones faciales. A menudo transmiten información más rápido que las palabras; algunas veces incluso antes de que podamos darnos cuenta conscientemente (“instinto”).

## ¿Qué puede mostrar una expresión de abatimiento a mi mismo y a otros?

- Otros: ???
- Mi mismo: ???



# ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



## 1. Los sentimientos se usan para la comunicación

- Los sentimientos se muestran en las expresiones faciales. A menudo transmiten información más rápido que las palabras; algunas veces incluso antes de que podamos darnos cuenta conscientemente (“instinto”).

## ¿Qué puede mostrar una expresión de abatimiento a mi mismo y a otros?

- **Otros:** necesidad de ayuda.
- **Mi mismo:** Estoy cansado, exceso de trabajo, lidiando con conflictos sin resolver.



## ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



2. Las emociones nos preparan para la acción.

- Ellas nos permiten actuar rápidamente en situaciones importantes sin tener que pensar en ello.





## ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



2. Las emociones nos preparan para la acción.

- Ellas nos permiten actuar rápidamente en situaciones importantes sin tener que pensar en ello.

¿Puede el abatimiento también causar un comportamiento positivo?

- ???



## ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



### 2. Las emociones nos preparan para la acción.

- Ellas nos permiten actuar rápidamente en situaciones importantes sin tener que pensar en ello.

### ¿Puede el abatimiento también causar un comportamiento positivo?

- Retiro (lamer la herida)
- La posibilidad de removerse a sí mismo de situaciones abrumadoras y para regenerarse.
- Abandonar metas inalcanzables y poco realistas.



## ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



3. ¡Las emociones se aseguran de que nos sintamos **vivos!**

- ¡Sin sentimientos negativos no habría sentimientos positivos!



# ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?





# ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?

- ¡No, los sentimientos no siempre deben ser “correctos”!





## ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?

- ¡No, los sentimientos no siempre deben ser “correctos”!
- Cuando me siento inútil, eso no quiere decir que soy inútil.





# ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?

- ¡No, los sentimientos no siempre deben ser “correctos”!
  - Cuando me siento inútil, eso no quiere decir que soy inútil.
  - ¡A veces, nuestros sentimientos no son confiables!





## ¿Para qué sirven los sentimientos realmente?



- ¡No, los sentimientos no siempre deben ser “correctos”!
  - Cuando me siento inútil, eso no quiere decir que soy inútil.
  - ¡A veces, nuestros sentimientos no son confiables!
- A menudo las personas con depresión tienden a usar “**razonamiento emocional**”, que significa que ellos creen que los pensamientos negativos expresan exactamente lo que realmente está sucediendo (“Me siento poco amado— ¡entonces nadie me ama!”).





# Puntos de Aprendizaje



## Puntos de Aprendizaje

- El comportamiento que acompaña a los sentimientos es muy eficiente. Tiene muchas funciones y es importante para la supervivencia.



## Puntos de Aprendizaje

- El comportamiento que acompaña a los sentimientos es muy eficiente. Tiene muchas funciones y es importante para la supervivencia.
- Pero los sentimientos no siempre son “hechos”. Solo porque me siento rechazado no significa que soy realmente rechazado.



## Puntos de Aprendizaje

- El comportamiento que acompaña a los sentimientos es muy eficiente. Tiene muchas funciones y es importante para la supervivencia.
- Pero los sentimientos no siempre son “hechos”. Solo porque me siento rechazado no significa que soy realmente rechazado.
- Las expresiones faciales y los gestos de otros son pistas importantes para los sentimientos de ellos. ¡Sin embargo, uno puede ser engañado!



## Puntos de Aprendizaje

- Para evaluar otras personas, deberías considerar otra información en adición a las expresiones faciales (conocimiento previo de alguien, situación actual, etc.) o preguntarles qué están sintiendo.



## Puntos de Aprendizaje

- Para evaluar otras personas, deberías considerar otra información en adición a las expresiones faciales (conocimiento previo de alguien, situación actual, etc.) o preguntarles qué están sintiendo.
- Tu propio estado de ánimo tiene un gran impacto en cómo percibes el mundo a tu alrededor.



## Ronda final

- ¿Qué fue lo más importante para ti hoy?
- ¿Sobre qué distorsión del pensamiento te gustaría hacer un ejercicio de tarea?



# Para los entrenadores

Por favor entregue las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)







# ¡Gracias!

