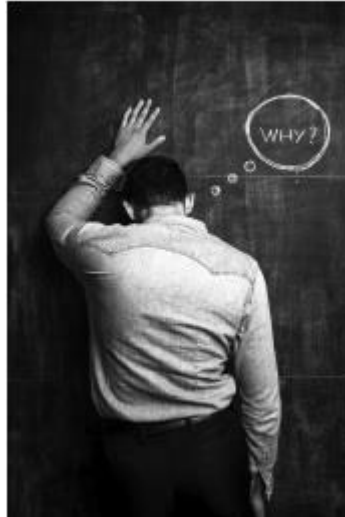


# Ficha informativa

## Entrenamiento Metacognitivo para Depresión (D-MCT)



### Querido paciente,

El Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT) es un entrenamiento grupal dirigido específicamente a personas que padecen síntomas depresivos.

Este folleto proporciona información útil sobre el contenido y los procedimientos de la capacitación grupal, así como algunos de los conceptos básicos de D-MCT. Si es posible, lee este folleto antes de tu primera reunión.

### ¿Cuándo y dónde se realiza el grupo?

Cuándo:

---

Dónde:

---

Contacto:

---

“Meta” es la palabra griega que significa “sobre” o “arriba, encima”. “Cognición” se puede traducir como “pensamiento”. En conjunto, dan como resultado la palabra “metacognición”, que se traduce como “pensar sobre pensar”. En el entrenamiento metacognitivo, observamos nuestros procesos de pensamiento a distancia, desde una posición satelital, por así decirlo (Figura 1). Aquí nos centramos principalmente en los patrones de pensamiento que desempeñan un papel en la formación y el mantenimiento de la depresión.

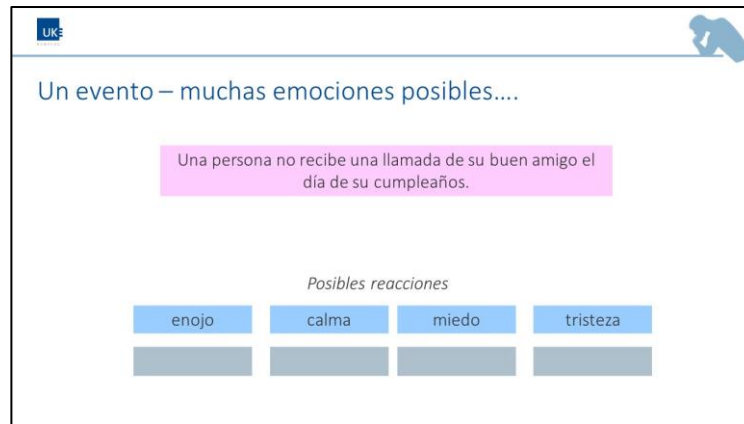


**Figura 1.** Vista desde la posición de satélite.

## **¿Cómo se relaciona el pensamiento con la depresión?**

Para comprender cómo se asocia el pensamiento con las emociones y el comportamiento depresivos, imagina lo que podría suceder si una persona no recibe una llamada de su buen amigo el día de su cumpleaños.

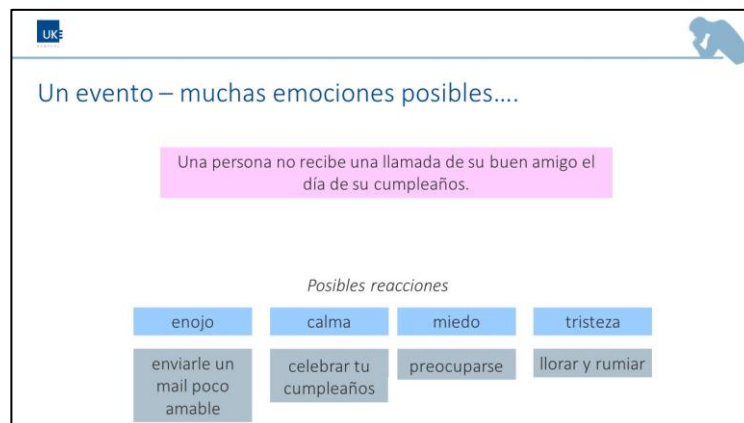
La reacción emocional a esto probablemente varía según el individuo. Una persona puede reaccionar con enojo, otra con calma, una tercera con miedo y otra con tristeza (Figura 2).



**Figura 2.** Cuatro reacciones emocionales diferentes ante un mismo evento

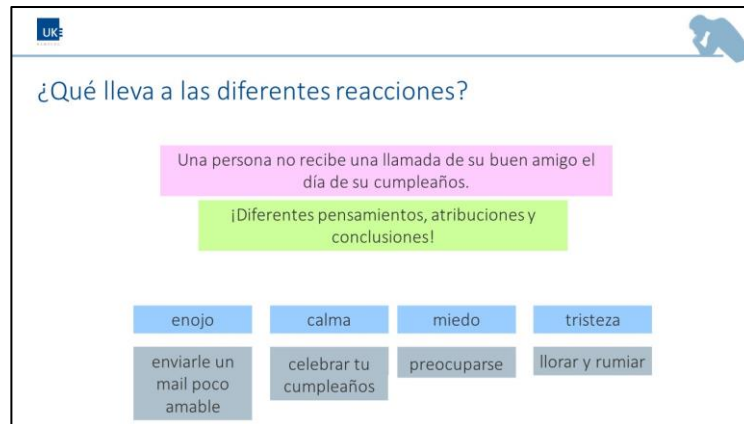
¿Cómo crees que se comportaría la persona enojada? Tal vez enviarían un correo electrónico cruel o decidirían romper el contacto. Por el contrario, ¿cómo podría comportarse alguien que está tranquilo, asustado o triste?

La persona que reacciona con calma probablemente celebrará su cumpleaños sin ser molestada, mientras que la persona que tiene miedo podría preocuparse de que algo le haya sucedido a su amigo. La persona que reacciona con tristeza puede llorar y comenzar a reflexionar sobre si su amigo ya se preocupa por ella (Figura 3).



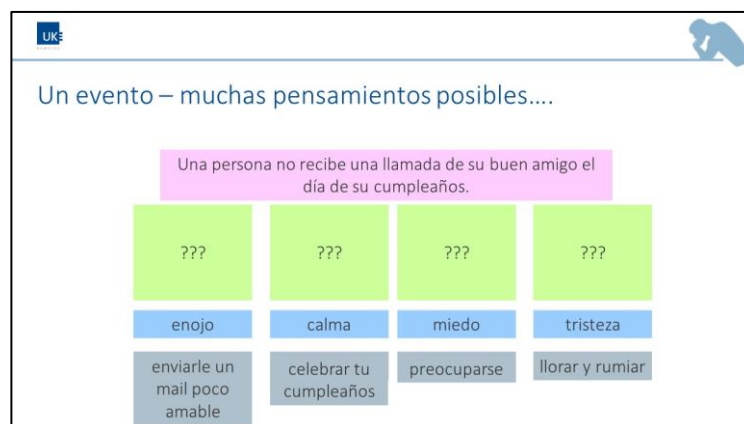
**Figura 3.** Cuatro reacciones emocionales y conductuales diferentes ante el mismo evento

¿Por qué las personas reaccionan con sentimientos tan diversos y, por tanto, con comportamientos tan diferentes ante el mismo evento? Las personas evalúan la misma situación de manera diferente y, por lo tanto, llegan a conclusiones diferentes (Figura 4).



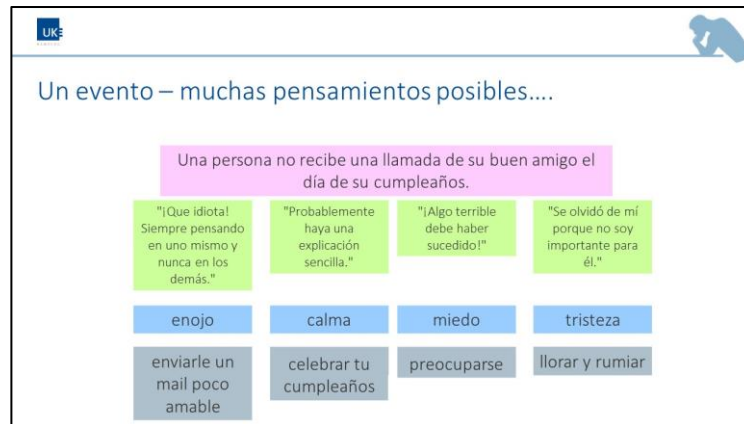
**Figura 4.** Diferentes pensamientos, atribuciones y conclusiones pueden conducir a diferentes emociones y comportamientos.

¿Qué podría pensar, por ejemplo, una persona enojada en esta situación?  
 ¿Qué podría pensar alguien que está tranquilo, asustado o triste (Figura 5)?



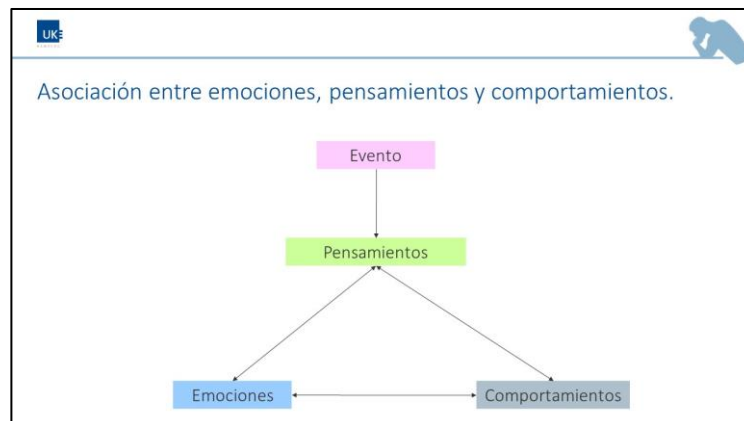
**Figura 5.** ¿Qué pensamientos podrían acompañar a cada reacción?

La persona enojada podría pensar: “¡Qué idiota! Siempre pensando en sí mismo y nunca en los demás. Ya no quiero ser su amigo. Eso es todo.” La persona que reacciona con calma, en cambio, probablemente pensaría que hay una explicación simple: “Quizás la batería de su teléfono se agotó, extravió su calendario, está de vacaciones o está bajo mucho estrés.” La persona que tiene miedo podría pensar: “¡Algo terrible debe haber sucedido!” Y la persona que está triste podría pensar: “Mi amigo se olvidó de mí porque no soy importante para él” (Figura 6).



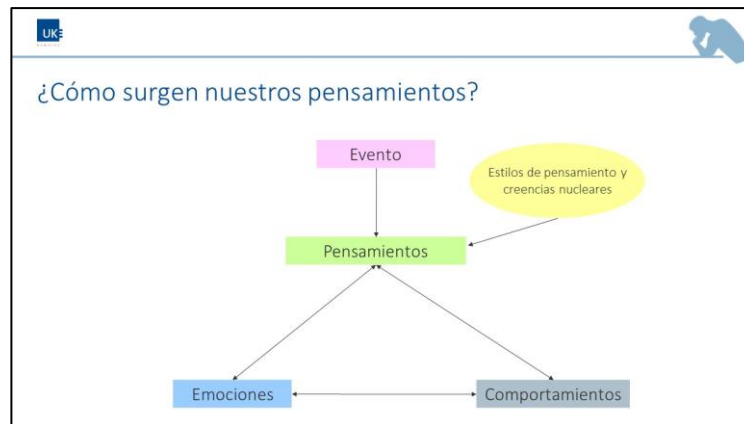
**Figura 6.** Cuatro posibles pensamientos, emociones y comportamientos ante una misma situación.

Nuestras evaluaciones de las situaciones influyen en cómo nos sentimos y nos comportamos. Por el contrario, nuestras emociones también influyen en nuestros pensamientos. Por eso a la mayoría de las personas les resulta difícil tener pensamientos positivos y felices cuando están de humor negativo y triste. Asimismo, un estado de ánimo negativo conduce a pensamientos más negativos. Nuestro comportamiento también puede influir en nuestros pensamientos. Por ejemplo, las actividades placenteras suelen ir acompañadas de emociones positivas. En resumen, es justo decir que nuestras emociones, pensamientos y comportamientos se influyen entre sí (Figura 7).



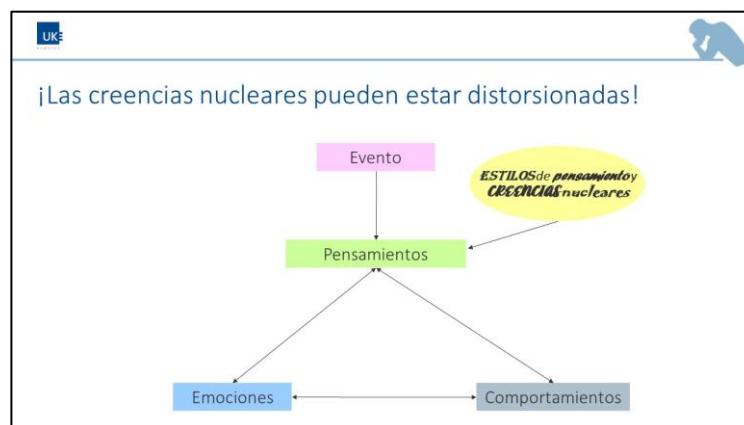
**Figura 7.** Vínculos entre pensamientos, emociones y comportamientos.

El tipo de pensamientos que pasan por nuestra cabeza en una situación determinada depende en gran medida de cómo estamos acostumbrados a pensar: nuestro "estilo de pensamiento". Además, nuestro pensamiento se caracteriza por ciertas "creencias nucleares" que desarrollamos a lo largo de nuestra vida (por ejemplo, "debo ser perfecto", "no puedo cometer ningún error"); (Figura 8).



**Figura 8.** Nuestros pensamientos están influenciados por nuestros estilos de pensamiento y/o creencias fundamentales.

A menudo, nuestros estilos de pensamiento y/o creencias fundamentales están distorsionados o son unilaterales y no se basan en la realidad (Figura 9).



**Figura 9.** Los estilos de pensamiento y/o las creencias fundamentales pueden distorsionarse.

Se han identificado muchas distorsiones del pensamiento relacionadas con la depresión que desempeñan un papel en el desarrollo y mantenimiento del trastorno. D-MCT busca ayudarte a comprender las distorsiones típicas del pensamiento depresivo. En la formación, consideraremos juntos cómo funcionan las distorsiones del pensamiento en la vida cotidiana y cómo pueden identificarse y modificarse. Además, abordaremos estrategias y suposiciones que pueden reducir la depresión a largo plazo.

En el transcurso de ocho reuniones de D-MCT, se cubrirán los siguientes temas: pensamiento y razonamiento, memoria, autoestima, percepción de emociones y comportamiento depresivo típico (p. ej., retraimiento, rumiación). Cada dos reuniones, aprenderás más sobre el pensamiento y el razonamiento y las distorsiones típicas del pensamiento depresivo, como los filtros mentales (sobreestimar lo negativo y rechazar las experiencias positivas o los elogios). En los otros cuatro encuentros abordaremos temas como la memoria, la autoestima, la percepción de las emociones y el comportamiento depresivo típico.

¡Estamos felices de darte la bienvenida a la próxima sesión del D-MCT! Ten en cuenta la lista de reglas del grupo. Si tienes alguna pregunta sobre este folleto, los terapeutas estarán encantados de responderla.

## **Reglas grupales para el Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)**

- (1) Llega a tiempo para que podamos comenzar juntos.
- (2) Los participantes y terapeutas aceptan mantener confidencial toda la información personal discutida en el grupo. ¡Todo lo que se discute dentro del grupo queda dentro del grupo!
- (3) Toda persona tiene derecho a hablar o a guardar silencio. Cada uno puede decidir por sí mismo si quiere decir algo, cuándo y cuánto le gustaría compartir.
- (4) ¡Trátense unos a otros con respeto y respeten las opiniones de los demás! Si tienes una crítica que te gustaría compartir, concéntrate en el comportamiento específico o en el punto de la discusión, no en el individuo.
- (5) ¡Escucha y deja que otros terminen!
- (6) Habla en primera persona ("yo" en lugar de "uno").
- (7) No tengas miedo de cometer errores. Los errores son bienvenidos en el grupo porque podemos aprender de ellos.
- (8) Si no puedes asistir a una reunión debido a otras obligaciones o tienes que salir temprano, informa a los terapeutas antes de la reunión.
- (9) Si experimentas una crisis (especialmente si es un paciente ambulatorio) o tiene preguntas sin respuesta, habla con los terapeutas después de la sesión (o antes, si es necesario).