

Cuaderno de Trabajo



para el Entrenamiento
Metacognitivo para la
Depresión en Adultos
Mayores (MCT-Silver)

Resumen de Contenidos

Hoja Informativa para Participantes

Reglas de Grupo

Folleto 1: Módulo 1 – Pensamiento y Razonamiento 1

Folleto 2: Módulo 2 – Memoria

Folleto 3: Módulo 3 – Pensamiento y Razonamiento 2

Folleto 4: Módulo 4 – Valores

Folleto 5: Módulo 5 – Pensamiento y Razonamiento 3

Folleto 6: Módulo 6 – Comportamiento y Estrategias

Folleto 7: Módulo 7 – Pensamiento y Razonamiento 4

Folleto 8: Módulo 8 – Autoestima

Folleto Informativo para el Grupo

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión en Adultos Mayores
(MCT-Silver)



Estimado Paciente,

El Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión en Adultos Mayores (MCT-Silver por sus siglas en inglés) es un entrenamiento grupal desarrollado específicamente para personas mayores de 60 años con estado de ánimo depresivo.

Esta hoja informativa proporciona información relevante sobre el grupo MCT-Silver, así como algunos aspectos básicos del entrenamiento. Por favor, lea esta hoja informativa antes de su primera reunión.

¿Dónde y cuándo se reúne el grupo?

Cuándo:

Donde:

Persona de contacto:

¿En qué consiste el entrenamiento metacognitivo?

“Meta” es la palabra griega para “más allá de”. “Cognición” puede traducirse generalmente como “pensamiento”. Juntas, dan como resultado la palabra “metacognición”, que se traduce como “pensar sobre el pensamiento”. Esta frase describe cómo los procesos de pensamiento se observan desde la distancia en el Entrenamiento Metacognitivo, desde una posición satelital o de “vista panorámica”, por así decirlo (Imagen 1). En concreto, nos centramos en los patrones de pensamiento que desempeñan un papel en la aparición y el mantenimiento de la depresión.



Imagen 1: Vista panorámica

¿Cómo se relaciona el pensamiento con la depresión?

Para ilustrar cómo el pensamiento se asocia con las emociones y el comportamiento depresivo, nos gustaría exponer un ejemplo: Imagine que un buen amigo no lo llama en su cumpleaños. Ante esta situación, cuatro personas diferentes podrían reaccionar con emociones muy distintas: Una persona reaccionará con enojo, otra con tranquilidad, la otra tendrá miedo y la última se sentirá triste (Imagen 2).

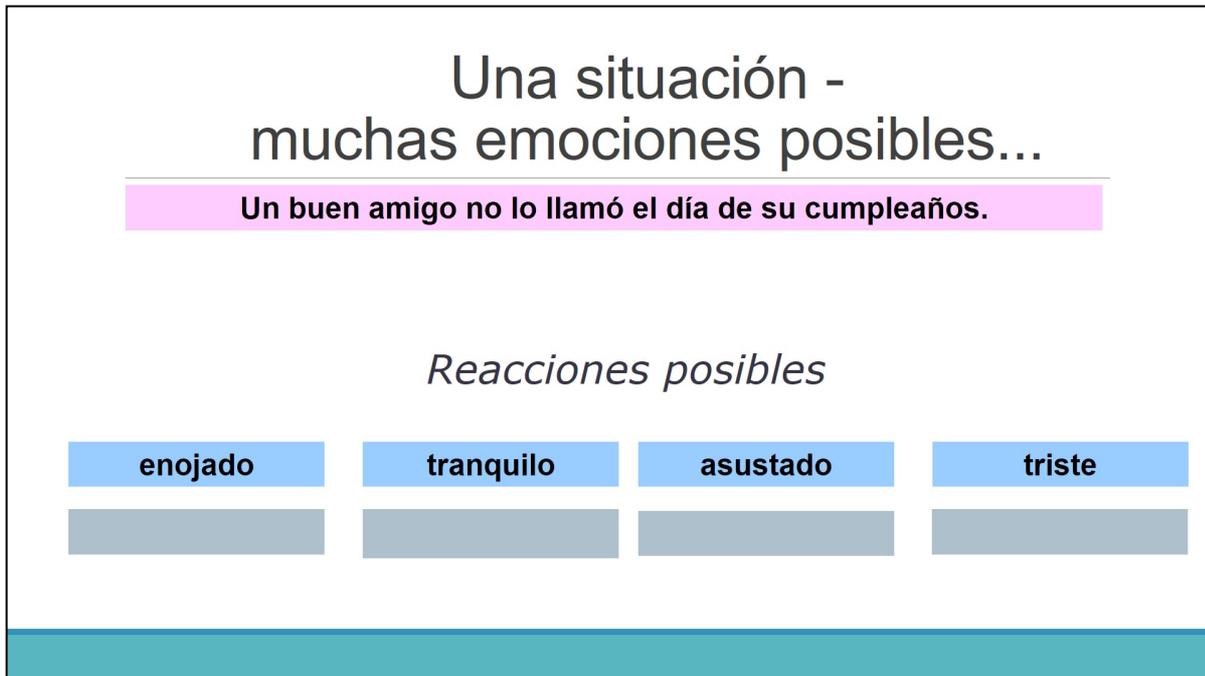


Imagen 2: Cuatro reacciones emocionales diferentes ante la misma situación

¿Cómo cree que se comportará la persona enojada? Tal vez le envíe un mensaje cruel o decida cortar el contacto con su amigo. ¿Cómo reaccionarían quienes se sienten tranquilos, asustados o tristes?

La persona que reacciona con calma probablemente celebre su cumpleaños sin molestarse, mientras que la persona que tiene miedo podría preocuparse de que le haya pasado algo a su amigo. La persona que está triste podría llorar y empezar a rumiar (Imagen 3).

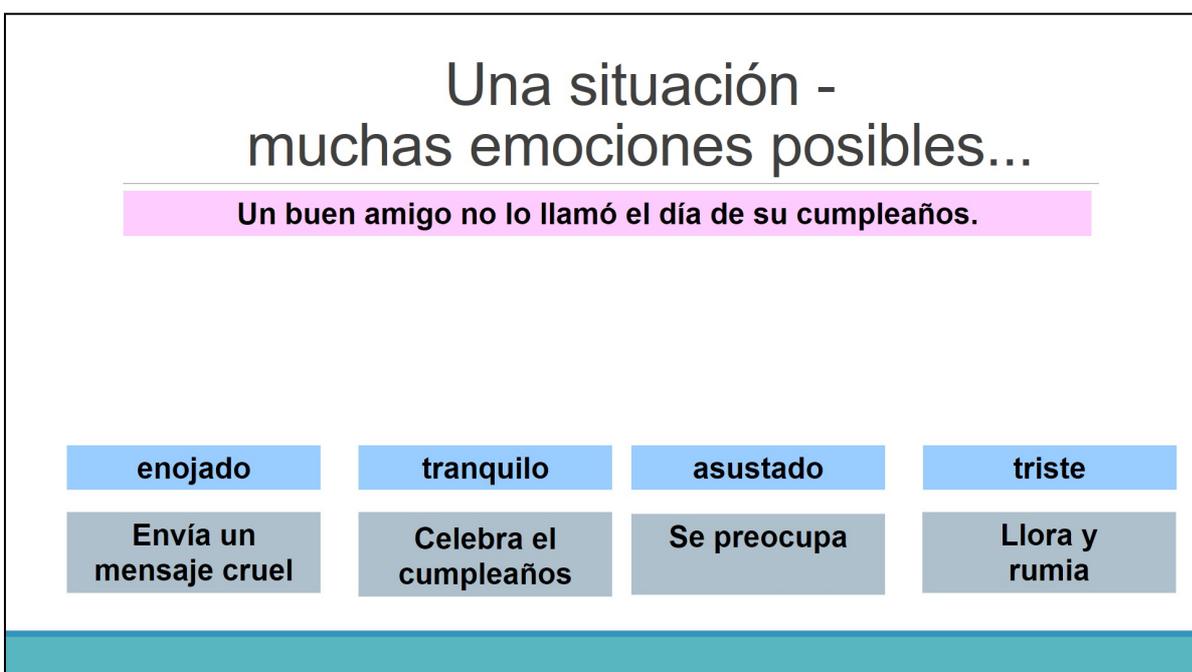


Imagen 3: Cuatro reacciones emocionales y comportamientos diferentes ante el mismo acontecimiento.

¿Por qué las personas reaccionan ante la misma situación con emociones tan diferentes y se comportan de forma tan distinta? ¿Cuál puede ser la causa? Exactamente: esas personas piensan de forma diferente sobre la misma situación. Atribuyen el hecho a factores distintos y, por lo tanto, sacan conclusiones diferentes (Imagen 4).

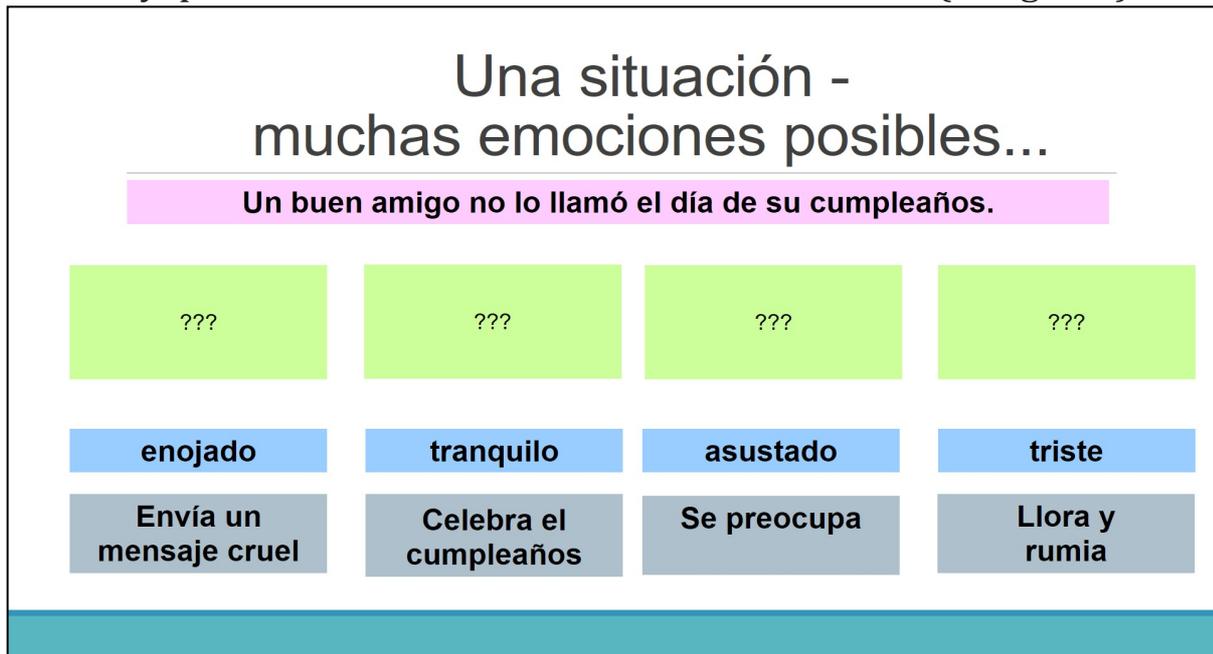


Imagen 4: Diferentes pensamientos, atribuciones y conclusiones pueden conducir a diferentes emociones y comportamientos.

¿Qué podría pensar una persona enojada en esta situación? ¿Y el que está tranquilo, asustado o triste (Imagen 5)?

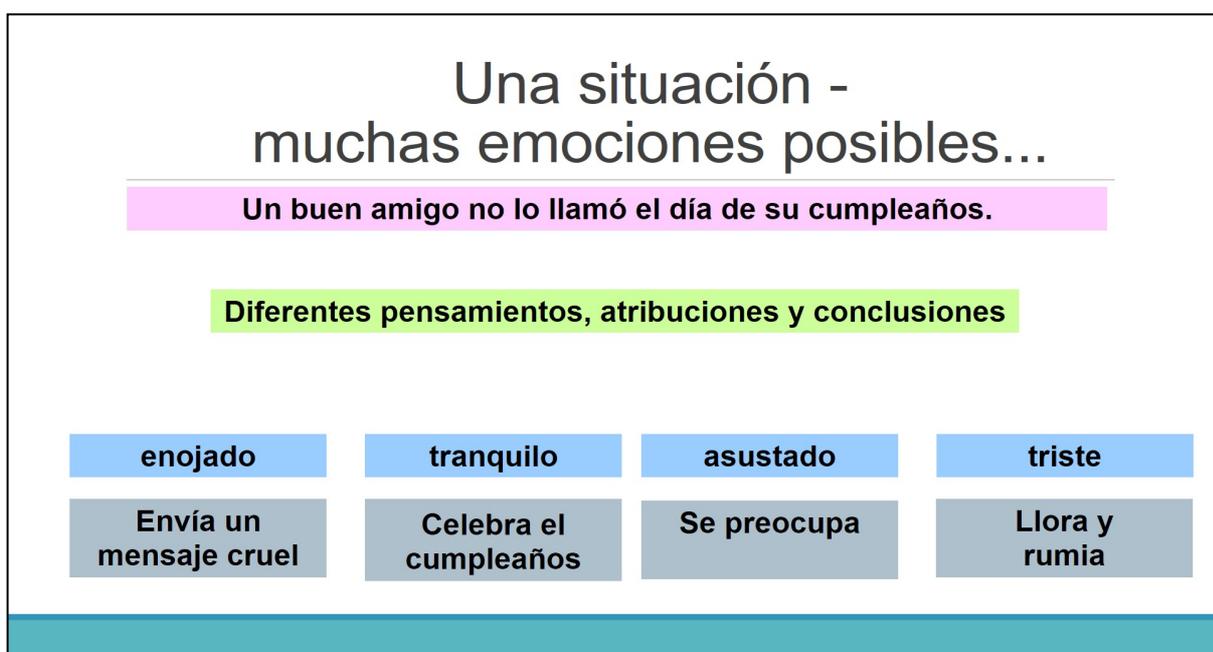


Imagen 5: ¿Qué pensamientos podrían encajar con la reacción correspondiente?

La persona enojada quizá piense: “¡Es un imbécil! Siempre pensando en sí mismo y nunca en los demás. No quiero seguir siendo su amigo”. Mientras que la persona que reacciona con calma probablemente piense que hay una explicación sencilla: “Quizá se quedó sin batería en el teléfono, anotó mal el recordatorio, está de vacaciones o muy estresado”. La persona que tiene miedo podría pensar: “¡Debe haber pasado algo terrible!”. Y la persona que está triste podría pensar: “Se olvidó de mí porque no soy importante para él” (Imagen 6).

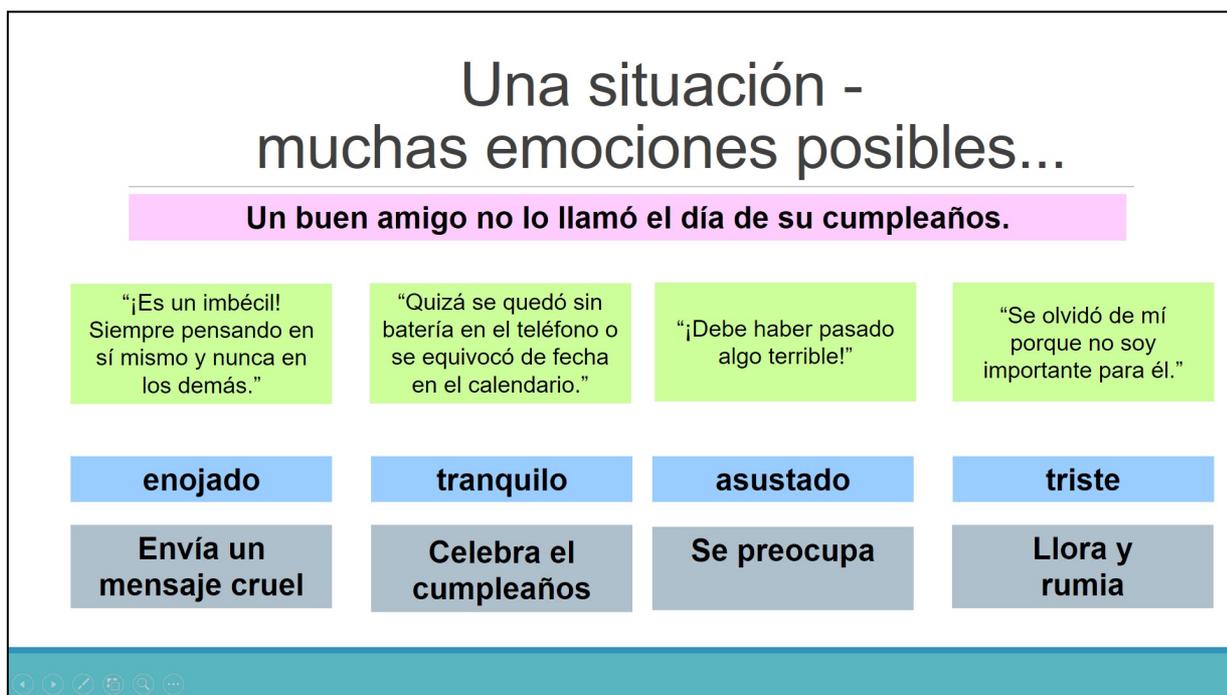


Imagen 6: Cuatro posibles pensamientos, reacciones emocionales y comportamientos ante la misma situación.

En resumen, nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y en nuestro comportamiento. Sin embargo, nuestras emociones también influyen en nuestros pensamientos. Por eso es difícil para la mayoría de las personas tener pensamientos positivos y alegres cuando su ánimo es triste y negativo. Asimismo, un estado de ánimo negativo lleva a tener más pensamientos negativos. La conducta también puede influir en los pensamientos: por ejemplo, las actividades placenteras se acompañan predominantemente de emociones positivas. Las emociones, los pensamientos y los comportamientos se influyen mutuamente (Imagen 7).

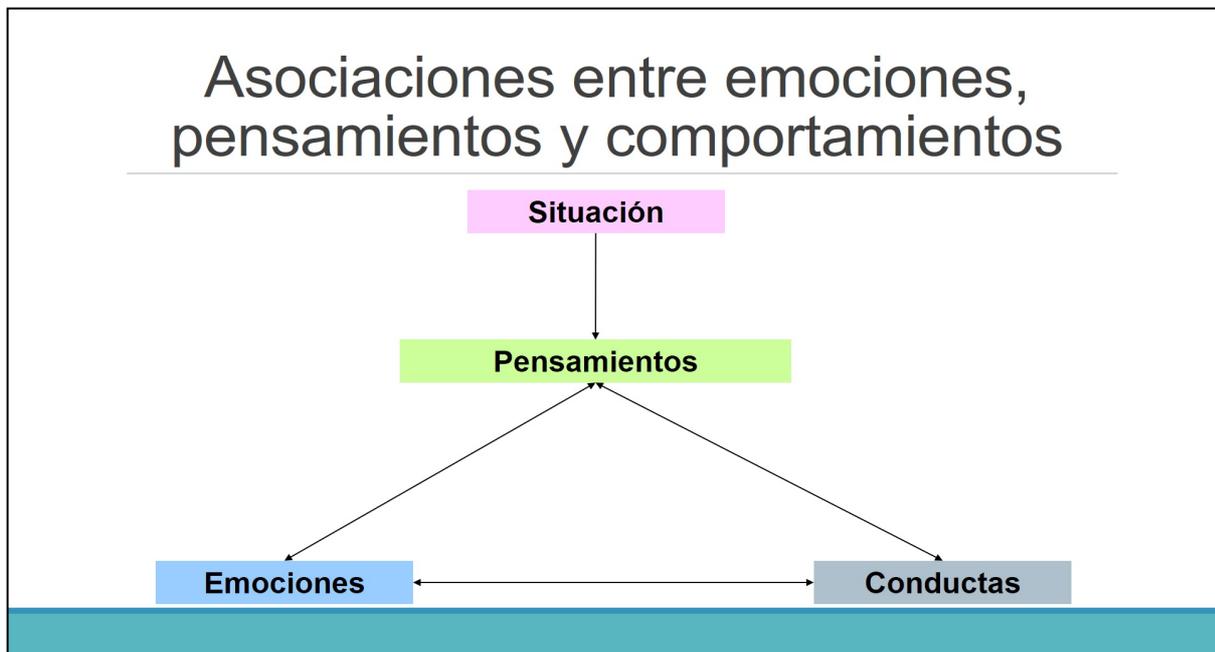


Imagen 7: Relación recíproca entre pensamientos, emociones y comportamientos.

¿Por qué las personas tienen pensamientos, atribuciones y conclusiones diferentes al vivir una misma situación? Los pensamientos que se nos pasan por la cabeza en una situación determinada dependen en gran medida de cómo estamos acostumbrados a pensar o de nuestro “estilo de pensamiento”. Este se caracteriza por ciertas “creencias centrales” que se desarrollan a lo largo de la vida (por ej., “debo ser perfecto”, “no puedo cometer ningún error”, Imagen 8).

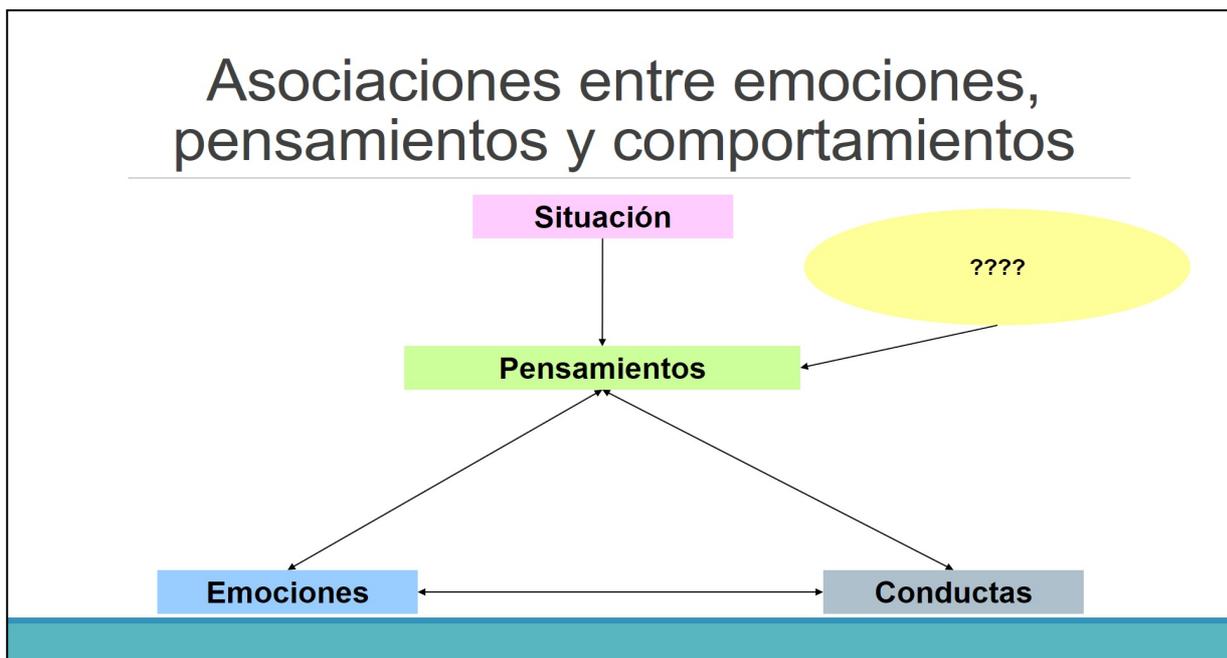


Imagen 8: Los pensamientos están influenciados por estilos de pensamiento y/o creencias centrales.

En general, los estilos de pensamiento y/o las creencias centrales pueden estar distorsionados, ser unilaterales y no basarse en la realidad, lo que conduce a las distorsiones cognitivas (Imagen 9).

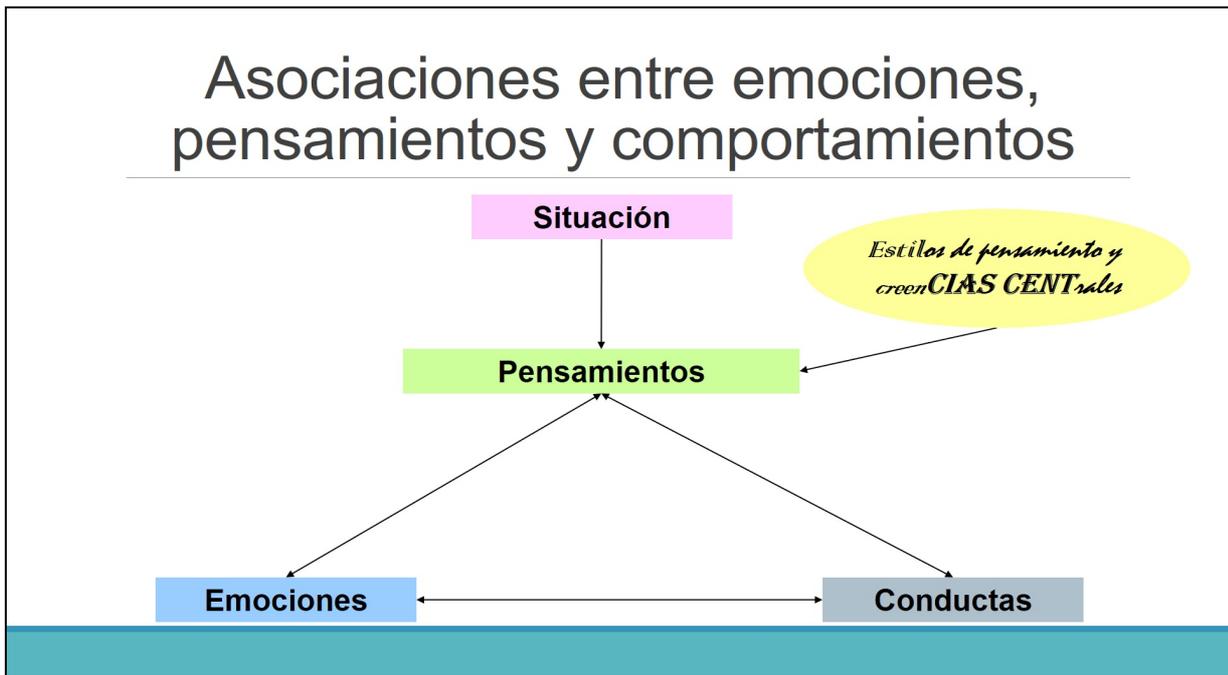


Imagen 9: Los estilos de pensamiento y/o las creencias centrales pueden estar distorsionados.

Se han identificado muchas distorsiones cognitivas específicas que desempeñan un papel en la aparición y el mantenimiento de la depresión. El MCT-Silver busca psicoeducar a los participantes sobre las distorsiones cognitivas depresivas más frecuentes. En el grupo se analizará cómo funcionan las distorsiones cognitivas en la vida cotidiana y cómo pueden identificarse y modificarse. También se discutirán los comportamientos y las suposiciones que pueden reforzar la depresión a largo plazo.

Aunque el desarrollo y mantenimiento de la depresión en la tercera edad es similar a la depresión en etapas anteriores de la vida, MCT-Silver se centra en cuestiones relacionadas con el envejecimiento (por ejemplo, jubilación, pérdida de amigos/familiares). Aunque los entrenadores del grupo están aquí para guiarlo a través de MCT-Silver, es importante destacar que usted es su propio experto. A lo largo de los años, ya ha adquirido mucha experiencia y sabe lo que le hace bien. Por supuesto, sus síntomas no desaparecerán en un instante con un

solo ejercicio o sesión: se necesita tiempo y práctica. No obstante, queremos animarlo a que realice los ejercicios de las sesiones y los practique en casa. Más adelante podrá decidir por sí mismo si desea continuar con los ejercicios o no.

En un total de ocho encuentros de MCT-Silver se tratarán los siguientes temas: En una de cada dos reuniones se presentarán más detalles sobre el Pensamiento, el Razonamiento y las distorsiones típicas del pensamiento depresivo, como el filtro mental, el pensamiento en blanco y negro y las conclusiones precipitadas. En las otras cuatro sesiones se presentarán temas como la memoria, la autoestima, la aceptación de los cambios relacionados con la edad, los valores y los comportamientos que refuerzan la depresión (por ejemplo, el retraimiento, la rumiación).

¡Lo invitamos a unirse a la próxima reunión de MCT-Silver! Por favor, tenga en cuenta las reglas del grupo. Si tiene preguntas sobre este cuaderno de ejercicios, los entrenadores estarán a su disposición para responderlas.

Reglas Grupales

... para el Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión en Adultos Mayores (MCT- Silver):

- (1) Por favor, sea puntual para que todo el grupo pueda empezar a la vez.
- (2) Los participantes y los terapeutas se comprometen a mantener la confidencialidad de toda la información personal que se comparta en el grupo: todo lo que se habla en el grupo, se queda en el grupo.
- (3) Todos tienen derecho a hablar o a guardar silencio. Cada uno puede decidir por sí mismo si quiere decir algo, cuándo y cuánto quiere compartir.
- (4) Por favor, trátense con respeto y respeten las opiniones de los demás. Si quiere criticar, enfóquese en el comportamiento específico o en el punto de discusión, no en el individuo.
- (5) Escuche y deje terminar de hablar a los demás.
- (6) No tenga miedo de cometer “errores”. Los “errores” son bienvenidos en el grupo y son una gran oportunidad de aprendizaje.
- (7) Si no puede asistir a un encuentro debido a otras obligaciones o tiene que irse antes, comuníquese a los entrenadores antes de que empiece el encuentro.
- (8) En caso de crisis (por ejemplo, si siente que puede hacerse daño a sí mismo o a otra persona) o de preguntas abiertas, hable con los entrenadores después de la sesión (o antes, si es necesario).

Módulo 1

Distorsión Cognitiva 1: Filtro Mental

- Buscar y prestar atención sólo a los detalles negativos.
- Las percepciones de la realidad se nublan, como una sola gota de tinta que tiñe todo un vaso de agua.

Distorsión Cognitiva 2: Sobregeneralización

- Un único evento negativo es interpretado como parte de una serie interminable de fracasos.
- Al describir tales eventos, a menudo se utilizan palabras como “siempre” o “nunca”.

Recapitulación

Resumen de los puntos de aprendizaje:

- Preste atención a las distorsiones cognitivas depresivas discutidas (“filtro mental”, “sobregeneralización”) en la vida cotidiana.
- Genere valoraciones más útiles, por ejemplo:
 - Haga afirmaciones concretas y específicas para la situación, que se relacionen con el aquí y ahora.
 - Cambie la perspectiva: (“¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma situación o una similar?”).
 - Tome distancia exagerando una situación (por ejemplo, hacer más ridículo o divertido un escenario).

Ejercicios

Filtro Mental

Durante la próxima semana, preste atención a las situaciones en las que percibe la realidad a través de un “filtro mental”. Describa una de estas situaciones en las próximas páginas. El siguiente ejemplo puede ayudarle a reflexionar:

Ejemplo

La Sra. Martínez y su marido han planeado y organizado una fiesta para celebrar su aniversario de bodas de oro. En la fiesta, la Sra. Martínez recibe muchos cumplidos de los invitados. Sin embargo, uno de ellos dice que las sillas le parecen incómodas.

Filtro Mental: “¡Mis invitados están molestos y no se sienten cómodos acá!”

Su situación:

Su “filtro mental”:

¿Cuáles son las consecuencias de este filtro mental? ¿Cómo influyó en sus emociones y acciones?

Ejemplo

El ánimo de la Sra. Martínez disminuye. Le preocupa que los invitados estén molestos y, por lo tanto, no pueda disfrutar realmente de la fiesta.

En función de su situación:

¿Está justificado este pensamiento? ¡NO! Por lo tanto: ¿Cuál podría ser un pensamiento alternativo útil?

Ejemplo

“He recibido muchos cumplidos de los invitados, y todo el mundo parece estar disfrutando de la fiesta. Solo porque una persona cree que las sillas son incómodas no significa que todos los invitados piensen lo mismo ni que la celebración es un desastre. Además, los invitados no tienen que estar sentados todo el tiempo.”

¿Respecto a su situación?

¿Cuáles son las consecuencias de este pensamiento alternativo en sus emociones y acciones?

Ejemplo

La Sra. Martínez puede disfrutar igualmente de la fiesta. Quizá puede preguntar si hay algún otro asiento para el invitado que se quejó.

Respecto a su situación:

Si otras personas en las que usted confía también estaban presentes durante esta situación:

Averigüe cómo percibieron la situación los demás. Pregunte a una persona de su confianza si evaluó la situación de la misma forma que usted.

Ejemplo

“Un invitado piensa que las sillas son incómodas. ¿Usted también lo cree? ¿Cree que todos los invitados se sienten incómodos?”

¿Quién estuvo presente durante su situación? ¿Qué le podría preguntar a esa persona?

¿Cuál podría ser su respuesta? (A veces alcanza con imaginar el escenario).

Sobregeneralización

Durante la próxima semana preste atención a las situaciones en las que esté sobregeneralizando e intente llegar a una valoración más útil.

Los siguientes ejemplos pretenden ayudarle en esta tarea:

Ejemplo

Si olvidó el cumpleaños de un amigo, en lugar de generalizar

“Soy un mal amigo.”

...trate de hacer afirmaciones concretas sobre una situación específica. Por ejemplo: “Este año me olvidé de su cumpleaños. Es un poco vergonzoso, pero aún puedo mandarle un saludo de cumpleaños atrasado. Me voy a asegurar de anotar su cumpleaños en mi calendario para el futuro. No significa que sea una mala amiga por haberlo olvidado esta vez”

¿En qué situaciones utiliza las palabras “siempre” o “nunca”?

¿Qué le diría a un buen amigo que estuviera en la misma situación?

¿Cuál sería una afirmación más concreta sobre esta situación específica?

*Ejemplo***Exageración Deliberada:**

Trate de exagerar deliberadamente la situación de forma divertida.

Situación: Cocinó una torta que no salió bien.

Se dice a usted mismo: "Soy un fracaso y no puedo hacer nada bien. No puedo esperar que mi familia coma esto."

Imagine el escenario de forma absurda o divertida. Diviértase un poco con sus propios pensamientos distorsionados. Esto puede ayudarlo a distanciarse de esos pensamientos:

"Mis hijos dicen que es la mejor torta que probaron. Les encanta su sabor único y me piden que haga más tortas como ésta para una próxima fiesta. En la fiesta, una empleada de Águila prueba la torta y le encanta. Rápidamente desarrollan una nueva premezcla para hornear basada en esta torta, que está disponible en todos los supermercados."

Ejemplo propio de un pensamiento distorsionado (por ej., un momento en el que todo lo positivo quedó opacado por un único aspecto negativo):

Exageración Deliberada:

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 2

¿Por qué nos preocupa la "memoria" durante la depresión?

- Muchas personas con depresión se quejan de tener problemas de concentración y de memoria.
- La disminución de la concentración es un criterio diagnóstico de la depresión.

¿Es teóricamente posible recordarlo todo?

- **¡No!** ¡La capacidad de almacenamiento de nuestra memoria es limitada!
- No todo lo que recordamos ocurrió realmente como lo recordamos. Nuestra memoria no funciona como una "cámara de video".
- Es normal olvidar cosas.

¿Envejecer implica que mi memoria empeore?

- Durante el proceso normal de envejecimiento, algunos procesos mentales no se ven afectados en absoluto o incluso mejoran (por ej., el vocabulario, el conocimiento basado en experiencias de la vida). Estos cambios se producen gradualmente y comienzan ya alrededor de los 40 años.
- ¡Estos cambios no suelen ser drásticos!

Ejemplo

Si una lista de 15 palabras se leyera en voz alta cinco veces, al cabo de 30 minutos, una persona de 20 años recordaría unas 13 palabras, mientras que una de 65 recordaría unas 11.

Resumen de los puntos de aprendizaje

Resumen de los puntos de aprendizaje

- Los cambios en la memoria relacionados con la edad son, en general, normales. La capacidad de pensar en un momento dado depende de muchos factores (por ej., concentración, rumiación, energía).
- En general, la memoria es engañosa, es propensa a los sesgos y depende especialmente de nuestro estado de ánimo actual.
- Utilice ayuda-memorias durante los periodos de depresión (por ejemplo, calendarios, post-its).
- Nadie es perfecto: Todos olvidamos cosas, ya sea "joven" o "viejo". ¡Es normal y, a veces, algo bueno!

Memoria y Concentración

- Nuestra atención funciona como un foco; sólo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.
- ¡Sólo podemos recordar correctamente aquellas cosas en las que hemos focalizado previamente nuestra atención!
- Es imposible focalizar nuestra atención en todas las cosas de nuestro entorno a la vez.
- Lo bien que podamos recordar algo también depende de lo bien que podamos concentrarnos en ese momento.

¿Cómo se producen los problemas de memoria y concentración durante la depresión?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares suelen acaparar toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad de atención para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos, “hacia adentro”.
- Como resultado, aquellos que se ven afectados por este tipo de rumiaciones, apenas pueden recordar algunos detalles importantes de su entorno.

¿Qué puedo hacer para mejorar el recuerdo de los acontecimientos positivos?

Ejemplo

“Mientras paseo, prestaré atención conscientemente a las cosas agradables que encuentre. Intentaré encontrar al menos cinco cosas agradables -como el aire cálido en mi piel, el olor a pasto recién cortado, el hermoso cielo azul, el canto de los pájaros, etc.”

Falsos Recuerdos

- Nuestro cerebro rellena y combina las percepciones del presente con los recuerdos de acontecimientos similares del pasado. Muchos recuerdos se completan con la “lógica” (en la escena de la playa de la última sesión, quizá recordó haber visto una toalla de playa aunque no apareciera en la imagen).

Memoria y Depresión

- El ánimo depresivo facilita el recuerdo de experiencias negativas; las experiencias agradables o neutras no se recuerdan tan fácilmente.
- Los acontecimientos no se viven ni se recuerdan con lentes de color de rosa, sino mucho más a menudo a través de anteojos de color gris.

Ejemplo

Durante una visita a un museo, los pocos asientos disponibles para que la Sra. Hernández descansara estaban ocupados. Empezó a dolerle la espalda y se puso de mal humor. Después de la visita, la Sra. Hernández recordó la falta de asientos y no la bella exposición.

¿Le resulta familiar? ¿Ha habido ocasiones en las que sólo ha recordado los aspectos negativos de una situación?

Ejemplo propio:

Falsos recuerdos y Depresión

- El “matiz” emocional de los recuerdos también influye en los falsos recuerdos.
- Las emociones especialmente negativas conducen a visiones distorsionadas del mundo y facilitan el procesamiento depresivo de la información (por lo tanto, proporcionan “pruebas” adicionales en el sentido del procesamiento depresivo).

¿Esto significa que ya no puedo confiar en mis propios recuerdos?

- **¡No!** Los falsos recuerdos son normales y nos afectan a todas las personas.
- Tenga en cuenta que (como todo el mundo) puede cometer errores porque la memoria no funciona como una cámara de video.
- Considere que las situaciones negativas pueden recordarse a través de una especie de gafas teñidas de gris.
- Habitúese en recordar situaciones positivas de la vida diaria con mayor frecuencia y lleve un diario de alegría en el que anote los acontecimientos agradables que suceden cada día.

Memoria y Estado de ánimo

¿Qué puedo hacer para mejorar el recuerdo de los acontecimientos positivos? Puede probar de llevar un diario de alegría. ¿Cómo hacerlo?

Reflexione sobre los aspectos positivos del día, como situaciones concretas o momentos agradables que haya vivido. Las pequeñas cosas también cuentan. Intente encontrar al menos tres ejemplos.

Escríbalos en su diario de la alegría.

Ejemplo

1. Me encontré de casualidad con un amigo al que no veía hace tiempo.
2. Pasaron mi canción favorita en la radio.
3. Disfruté mucho al leer mi libro nuevo.

¿Qué cosas positivas experimentó hoy?

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

1. Trate de incorporar a su rutina diaria tanta estructura como sea posible. Cuanto más rutinaria sea su conducta, menos probable será olvidar algo.
2. También es útil mantener el mejor orden posible. Podrá encontrar las cosas más rápidamente y recordar mejor si todo tiene un lugar específico.
3. Ponga notas útiles en lugares estratégicos (ej.: horarios de medicación en la heladera; cosas que tiene que llevar con usted en la puerta de entrada, etc.).
4. Utilice el calendario para las citas u otras ayudas para la memoria (ej.: desde un Smartphone o una aplicación de email).
5. Acostúmbrese a tener siempre a mano un cuaderno y una lapicera para anotar las cosas importantes (ej.: lista de pendientes o cosas por hacer).
6. Cuando no esté en casa y quiera memorizar algo, pero no tenga la posibilidad de anotarlo en ese momento, intente asociar la idea a un objeto (ej.: hacer un nudo en el pañuelo, meterse una piedra en el bolsillo; poner el anillo en un dedo diferente al habitual).
7. Si no recuerda bien el nombre de alguien, ¡vuelva a preguntárselo! La repetición y la utilización de la información también mejoran el aprendizaje. Repita el nombre de la persona en voz alta o para sí mismo.
 - Relacione el nombre con una imagen divertida (ej.: Sra. Castillo con un vestido de reina; Sr. Pérez con el ratón Pérez).
 - Escriba el nombre.
 - Use el nombre varias veces en una conversación.
 - Cuénteles a un amigo sobre esta persona.

¿Cuál de las estrategias de memoria presentadas le gustaría probar esta semana (vea la lista anterior: “¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?”)?

Ejemplo

“Esta semana voy a elegir un lugar para dejar siempre la llave de casa: pondré un perchero en la entrada donde pueda colgar siempre las llaves.”

¿Qué le gustaría probar?

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 3

Distorsión Cognitiva 1: Los “Debería” o “estándares excesivamente altos que nos ponemos a nosotros mismos” – ¿A qué nos referimos?

- Tratar de presionarse usando afirmaciones como “debería”, “debo” o “tengo que”.
- ¡Establecer reglas y estándares muy rígidos deja poco margen para el error!

Distorsión Cognitiva 2: “Pensamiento Blanco y Negro”

“Pensamiento Dicotómico” o “Todo o nada” – ¿Qué significa esto?

- Cuando algo no es perfecto (las demandas no se cumplen al 100%), ¡estamos convencidos de que es un fracaso total!
- Como un crítico interno, que sólo ve “negro” o “blanco”.

Aceptación

¿Qué es eso?

- La disposición a aceptar los cambios en la vida sobre los que uno no tiene control - y posiblemente incluso darles la bienvenida (“El curso de la vida”).
- Aceptar quién es uno en esta fase de la vida. No preocuparse por lo que podría haber sido (uno) o por las cosas que quería hacer pero que ya no puede.

¿Cómo puedo practicar la voluntad?

- (1) Identifique y describa las emociones que quiere experimentar en el futuro.
- (2) Recuerde que la realidad es como es. Dígase a sí mismo: “Es como tiene que ser (por ahora)”.
- (3) Diga en voz alta o para adentro: “Estoy dispuesto a aceptar mi situación -incluso cuando no me guste especialmente o aunque me resulte frustrante”.
- (4) Practicar la acción opuesta: pretenda haber aceptado la situación/emociones hace mucho tiempo.
- (5) Imagine cómo sería si pudiera aceptar la situación/emociones. ¿Qué podría volver a hacer o disfrutar? ¿Cómo sería su vida?

Recapitulación

Resumen de los puntos de aprendizaje

- Preste atención a los “debería” y al pensamiento blanco y negro en la vida cotidiana.
- Encuentre la medida adecuada para sus objetivos: ¡sea justo consigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer sus propias exigencias!
- Esto también significa perdonarse a sí mismo cuando se encuentre cayendo en una de esas trampas cognitivas.
- Cuando note que le resulta difícil lidiar con una situación que no puede cambiar (ej. está teniendo muchas emociones negativas), considere la posibilidad de practicar la voluntad. ¿Cómo sería si pudiera aceptar la situación?

Ejercicios

Distorsión Cognitiva: “Afirmaciones Debería”

¿Está familiarizado con este tipo de afirmaciones? Durante la próxima semana, preste atención a las situaciones en las que tiene expectativas demasiado altas para sí mismo. El siguiente ejemplo puede servirle de guía:

Ejemplo

“Debería llegar siempre puntual a todas las citas.”

¿Le resulta familiar? ¿Qué expectativas demasiado altas tiene puestas en usted mismo?

Ejemplo

“No está bien llegar tarde. Es de mala educación hacer esperar a la gente. Podrían pensar que no son importantes para mí o podrían suponer que soy desorganizado y poco confiable.”

¿Por qué cree que es tan importante para usted mantener siempre estas expectativas?

¿Cuáles son los costos y los beneficios de tener expectativas demasiado altas?

*Ejemplo***Beneficio:**

“Los demás me consideran muy confiable y obtengo reconocimiento por eso. Me gusta que los demás sientan que pueden confiar en mí. ”

Costos:

“Estoy tenso porque antes de cada cita estoy muy pendiente del reloj. Tengo remordimientos si llego tarde a una cita, incluso aunque a la otra persona no le importe.”

Basándose en sus propias expectativas:

Beneficios:

Costos:

¿Cuál sería una postura más flexible / una norma más justa?

Ejemplo

“No es igual de importante llegar a tiempo a todos los compromisos. Es más importante llegar a tiempo a un turno médico, por ejemplo, que a una comida con amigos. Haré todo lo posible por ser puntual; pero si surge algún imprevisto, no puedo evitarlo, por lo que avisaré o me disculparé al llegar.”

En relación a sus propias expectativas: ¿Cuál sería una postura más flexible / una norma más justa?

Fortaleciendo la Voluntad

Durante la próxima semana, preste atención a los momentos en los que está rumiando o preocupándose. ¿Sobre qué cosas del pasado o del futuro está rumiando?

Ejemplo

Futuro: “Me preocupa que mi familia no esté ahí para mí cuando la necesite.”

Pasado: “Estoy enojado conmigo mismo por no haber hecho un esfuerzo para ver a mi familia más seguido.”

¿Por qué cosas rumia o se preocupa?

A veces, la rumiación o la preocupación pueden ser tan absorbentes que se vuelve difícil hacer otras cosas. Este foco excesivo en emociones y pensamientos negativos deja menos espacio para las actividades positivas que pueden mejorar el ánimo y aumentar la probabilidad de tener pensamientos más positivos.

Ejemplo

“Estuve tan abstraída en mis preocupaciones que no me preparé para las próximas fiestas. A esta altura, por lo general, ya compré todos los regalos para mi familia y cociné al menos unas galletitas navideñas.”

“Cada vez que empiezo a pensar en cómo puede ser mi vida en el futuro, me dan ganas de meterme en la cama y esconderme del mundo. No consigo motivarme para hacer nada el resto del día.”

¿Qué cosas evita o deja de hacer porque está rumiando o preocupándose?

En vez de enfocarse en estos pensamientos, ¿qué puede hacer ahora para tener "voluntad" para afrontar las emociones negativas asociadas con la rumiación y la preocupación? Tal vez practicar la voluntad implica un cambio interno en sus pensamientos. Tal vez podría hacer algo activamente para cambiar esas emociones y pensamientos negativos.

Ejemplo

“En lugar de dedicar tanto tiempo a preocuparme por si mi familia estará a mi lado cuando la necesite y a enojarme conmigo misma por no haber dedicado más tiempo a mi relación con ellos en el pasado, voy a ver si quieren que pasemos más tiempo juntos ahora.”

“En lugar de angustiarme por lo que pueda pasar en el futuro, voy a empezar a buscar información sobre centros de cuidado para personas mayores. Entonces al menos tendré algo de información y quizá también sienta que tengo más control sobre mi situación. Es mejor informarse ahora que preocuparse por los próximos años, ¡quizá innecesariamente!”

¿Está pudiendo participar en una actividad alternativa deseada? ¿Qué se interpone en su camino? Piense si puede buscar alternativas. ¿Qué puede hacer para poder participar en esta actividad o en otra similar?

Ejemplo

“Podría invitar a mi familia a cocinar los postres de Navidad conmigo; ya me han comentado alguna vez que les encantan. Mi hijo incluso me pidió alguna receta. Si mis familiares no tienen tiempo, quizá podría preguntarle a algún amigo si tiene ganas de que cocinemos juntos. Suele ser más divertido hacer actividades así con otras personas y también me ayudaría a despejar la mente de mis preocupaciones.”

Ejemplo propio:

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 4

¿Qué son los valores?

- Los valores nos ayudan a tomar decisiones basadas en las direcciones que queremos seguir en la vida.
- Como una brújula al navegar, los valores proporcionan orientación en la vida.
- Siempre se puede elegir una dirección distinta cambiando los valores, definiendo nuevos o ponderando de forma diferente los valores actuales.

Características de los valores:

- *Tienen que ver con el comportamiento* – los valores se reflejan en la forma en que nos tratamos a nosotros mismos y a los demás.
- *Elegidos libremente* – usted decide con qué valores le gustaría vivir.
- *Flexibles* – los valores pueden cambiar con el tiempo.

Los valores no son:

- *Objetivos* – los objetivos son alcanzables, mientras que los valores guían el comportamiento y se eligen activamente en cada momento. El foco no está en “alcanzar” objetivos, sino en el comportamiento cotidiano y la forma que vivimos.
- *Garantía de felicidad* – vivir según los valores no garantiza automáticamente la felicidad, pero sí aumenta las probabilidades de estar satisfecho con usted mismo y con su vida porque ha priorizado las cosas que son importantes para usted.
- *Externos* – los valores tienen poco que ver con los demás, pero mucho con el propio comportamiento.

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

- Las personas con depresión a menudo están preocupadas por pensamientos negativos y conductas depresivas (p. ej., rumiar, retraerse).
- Los cambios en la vida, como la pérdida de relaciones importantes o las limitaciones físicas, pueden hacer que sea más difícil vivir según los valores previamente establecidos.
- Durante una fase depresiva, hay peligro de que las personas pierdan de vista lo que es importante para ellos en la vida. La depresión puede hacer que sea difícil volver a encontrar el "camino correcto" (similar a cuando se navega en medio de una tormenta, que resulta mucho más difícil llegar al destino correcto).

Recapitulación

Resumen de los puntos de aprendizaje

- Trate de formular metas personales de acuerdo con sus valores. Al hacerlo, puede considerar lo que le gustaría agregar a su vida y cómo puede estar más “vivo”.
- Piense qué pequeños pasos puede dar hoy para vivir más en armonía con sus valores. Puede ser algo muy pequeño, ¡tal vez incluso imperceptible para los demás! Como dice un proverbio chino: “Todo viaje largo comienza con el primer paso”.
- Las personas con depresión a menudo se preocupan por sí mismas y se enfocan más en lo negativo. Tienden a olvidar lo que es importante en la vida y sus propias buenas cualidades.
- Los valores se eligen libremente y son flexibles. Pueden cambiar con el tiempo. Además, la forma en que uno vive de acuerdo con sus valores puede cambiar en distintas etapas de la vida.

Ejercicios

¿Qué me gusta hacer?

Para determinar sus valores personales, puede ser útil pensar en qué actividades o hobbies le gusta hacer, le gustaría hacer o (anteriormente) ha realizado. Las personas con depresión suelen referir falta de interés y les resulta difícil motivarse para iniciar una actividad. Algunos también tienen una discapacidad física o mental que se los impide, o ya no tienen amigos o conocidos con los que hacer actividades. Piense en lo que le gustaría hacer si no se interpusiera ningún obstáculo en su camino (por ejemplo, estado físico, amigos, energía suficiente). Luego considere si puede dar un pequeño paso para (re)integrar esta actividad, o algo similar, en su vida cotidiana actual.

Por favor, escriba las actividades/pasatiempos/intereses en la siguiente tabla. Para ayudarlo a empezar, se ofrecen dos ejemplos.

¿Actividades / hobbies / intereses en los que participaría si no hubiera barreras?	¿Es posible para mí realizar esta actividad en la actualidad? En caso de que no, ¿por qué?	Pequeño paso que podría dar en mi vida cotidiana para realizar esta actividad, hobby o interés (de nuevo). ¡Tenga en cuenta los posibles obstáculos!
Ir a bailar	No tanto como me gustaría - mi andador lo hace difícil.	Escuchar mis canciones de baile favoritas; "bailar" con mi andador, o repasar en mi mente los pasos de baile.
Trabajar en mi jardín	No, ya no vivo en mi casa y el centro en el que vivo no tiene jardín para los residentes.	Poner plantas en macetas que puedan crecer en mi cuarto; comprarme un ramo de flores; ayudar a mi hijo con su jardín.

¿Cómo encuentro mis valores?

Ahora se trata de identificar específicamente cuáles son sus valores. La siguiente lista de valores puede ayudarlo con esto:

- Tener un hogar cómodo y acogedor
- Estar informado sobre la actualidad
- Tener contacto con mis nietos
- Sentirme satisfecho sexualmente
- Estar atento a lo que pasa
- Ayudar a los demás
- Ser creativo

- Viajar
- Ayudar a los animales
- Cuidar el medio ambiente
- Ampliar mis conocimientos sobre arte
- Descubrir un hobby nuevo
- Llevar una vida religiosa
- Cuidar mi salud

¿Cuáles son sus valores?

Mire la lista anterior. ¿Puede hacer una lista de valores personales basada en esto?

Ejemplo

Mi valor: Ser creativo y físicamente activo (hobby: bailar)

Mi valor: Disfrutar de la naturaleza (hobby: jardinería)

Piense ahora en cuáles podrían ser sus valores. Tenga en cuenta los conceptos de la página 1 (Qué son los valores; Características de los valores; Qué no son los valores). Lo mejor es empezar con sólo tres valores.

Mis valores

1) _____

2) _____

3) _____

¿Cómo puedo vivir en base a mis valores?

Ahora que ya ha identificado sus valores, puede empezar a pensar cómo implementarlos en su vida. Vuelva a fijarse en sus valores y piense qué paso "pequeño" o "grande" puede dar para cambiar su comportamiento actual y vivir de acuerdo con sus valores.

Ejemplo

Mi valor: Ser creativo y físicamente activo

¿Qué me gustaría hacer para vivir de acuerdo con mis valores?

“Todos los sábados escucharé mi música de baile favorita y “bailaré” usando mi andador.”

¿Cómo le gustaría vivir según sus valores?

1) _____

2) _____

3) _____

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 5

Distorsión Cognitiva 1: Maximización o Minimización – ¿Qué significa?

- Maximización de la extensión y severidad de sus errores y problemas.
- Minimización de sus propias habilidades o verlas como poco importantes.

Distorsión Cognitiva 2: Estilo Atribucional – ¿Qué significa?

- Atribuciones = su propia explicación para las causas de una situación (ej., culpar).
- A menudo pasamos por alto que situaciones similares pueden tener causas completamente diferentes. Además, suelen intervenir varios factores concurrentes. Sin embargo, muchas personas tienden a enfocarse únicamente en explicaciones unilaterales.

Ejemplo

Tiene un accidente de auto

Atribuciones posibles ...

Yo mismo	→	“Soy un mal conductor.”
Los otros	→	“El otro conductor estaba distraído.”
Situación/ Coincidencia	→	“Las calles estaban muy resbaladizas por la fuerte lluvia.”

→ ¡¡¡Estas son todas unilaterales y no equitativas!!!

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos complejos y tienden a atribuir estos a causas muy generales.

- Las personas con depresión tienden a culparse a sí mismas de los fracasos.
- Cuando las cosas salen bien, las personas con depresión tienden a atribuirlo a la situación, a la buena suerte o a otras personas, o lo consideran poca cosa (“nada especial”).

Este estilo atribucional no es muy realista. ¡También puede reducir la autoestima y promover comportamientos disfuncionales!

Preste atención a las situaciones en su vida cotidiana en las que hace atribuciones sesgadas. Trate de evitar hacer atribuciones globales (generalizadas) de los hechos:

- Considere las diferentes causas posibles para una situación (es decir, yo, los otros, la situación). Con los acontecimientos negativos, comience con la situación, y con los acontecimientos positivos, comience con usted mismo.
- Trate de tener otras perspectivas (¿Qué pensaría si alguien más experimentase una situación similar?).
- Considere las consecuencias a corto y largo plazo (en su comportamiento, estado de ánimo, autoestima) de las atribuciones causales que hace.

Recapitulación

Resumen de los puntos de aprendizaje

- ¡Preste atención a los momentos que maximiza sus errores y minimiza sus fortalezas y éxitos!
- ¡Trate de evitar hacer apreciaciones unilaterales y sobregeneralizaciones en el día a día!
- Trate de evaluar las situaciones cotidianas de manera realista: ¡No siempre tiene la culpa cuando algo sale mal! Piense en otros factores que pueden haber contribuido a que ocurran los eventos.
- Piense en lo que le diría a otra persona que estuviera en una situación similar.
- Las evaluaciones unilaterales de los acontecimientos pueden promover comportamientos poco útiles y reducir la autoestima.
- Antes de tomar una decisión final, considere las consecuencias (en su comportamiento, estado de ánimo y autoestima) de las atribuciones causales que hace.

Ejercicios

Distorsión Cognitiva 1: Maximización o Minimización

Durante la próxima semana, preste atención a los momentos en las que tiende a maximizar o minimizar determinadas situaciones. Describa una de estas situaciones en las páginas siguientes. A continuación, encontrará ejemplos que le ayudarán como guía.

1) Maximización:

Ejemplo

Se pierde en sus vacaciones. Tiene que detenerse y preguntar cómo llegar. Piensa: "Soy incapaz de leer mapas y tengo un pésimo sentido de la orientación. Sin ayuda estaría totalmente perdido, debo tener Alzheimer."

¿Está familiarizado con este tipo de pensamientos? ¿Hay situaciones en las que haya magnificado un problema o exagerado las consecuencias de un error que cometió?

¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo de estos pensamientos?
¿Cómo influyen en sus emociones y su comportamiento?

Ejemplo

"Me siento incapaz, estoy enojado conmigo mismo y de mal humor cuando por fin llego a la casa de mis amigos. En el futuro, no me sentiré seguro cuando tenga que manejar solo."

Respecto a su situación:

Ejemplo

"El viaje salió totalmente bien. No hubo ningún problema ni inconveniente aparte de tener que parar una vez para pedir indicaciones."

¿Hubo algún signo en su situación que indicara que su valoración era exagerada (por ejemplo, magnificada)?

¿Podría hacer una evaluación más útil/realista?

Ejemplo

“Tardé más porque me costó leer el mapa. Es bueno que haya pedido ayuda a alguien que conocía el camino. Por algo mucha gente usa el GPS.”

En relación a su situación: ¿Cuál podría ser un pensamiento alternativo útil?

¿Ahora cambie de perspectiva! ¿Qué le diría a un amigo que se encontrara en esta situación?

1) Minimización:

Ejemplo

Ayuda a un amigo a arreglar un cierre. Él lo admira por su habilidad, pero usted piensa: “Cualquiera puede hacerlo. No significa nada.”

¿Está familiarizado con este tipo de pensamientos? ¿Recuerda alguna situación en la que considerara que sus capacidades carecían de importancia o que no eran “nada especial”?

¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo de estos pensamientos?
¿Cómo influyen en sus emociones y su conducta?

Ejemplo

“Mi autoestima sigue siendo baja. No puedo apreciar realmente el cumplido ni recordarlo para que me ayude en el futuro porque no me creo que sea cierto.”

En relación a su situación: ¿Cuáles son las posibles consecuencias de sus pensamientos?

¿Qué evidencia hay de que estos pensamientos estén relacionados con la minimización?

Ejemplo

“Muchas veces me han dicho que se me da bien hacer arreglos de ropa y, con los años, adquirí muchos conocimientos y destreza para ello. A menudo observé a personas con menos habilidad.”

¿Hubo alguna pista en su situación que indicara que minimizaba su evaluación?

¿Podría hacer una evaluación más útil y realista?

Ejemplo

“Soy bueno arreglando cierres. No necesito ninguna ayuda con esto y, de hecho, puedo brindar ayuda a los demás. Los cierres suelen ser especialmente difíciles de arreglar.”

En relación a su situación: ¿Cuál podría ser un pensamiento más útil?

Distorsión Cognitiva 2: Estilo Atribucional

Preste atención a las situaciones de su vida cotidiana en las que tiende a hacer atribuciones unilaterales.

Los ejemplos a continuación pueden ayudarle a elaborar sus propias ideas:

2) Evento negativo

Ejemplo

Un vecino no lo saluda cuando pasa a su lado.

Atribución unilateral:

“Ves, ellos se dan cuenta de que hay algo malo en mí. ¿Por qué les importaría lo que yo pienso? Mi andador me hace ver tan viejo.”

Mi propia situación:

Atribución unilateral:

¿Qué consecuencias a corto y largo plazo tiene esta atribución unilateral en su estado de ánimo y su conducta?

Ejemplo

Me siento rechazado. Me alejo de mis vecinos y otros conocidos. Mantengo menos contactos sociales. Mi suposición de que voy a ser rechazado por los demás sigue confirmándose.

Basándose en su ejemplo: ¿Cuáles son las consecuencias de este estilo atribucional?

Atribución equilibrada - tanto uno mismo como los demás y las circunstancias han contribuido a la situación:

Ejemplo

“Tal vez no me reconoció, o estaba tan metido en sus pensamientos que no me vio.”

Basándose en su ejemplo:

¿Qué consecuencias a corto y largo plazo tiene este estilo atribucional en su conducta?

Ejemplo

“No me siento rechazado y mantengo el contacto con los demás. La próxima vez que me cruce con este vecino me aseguraré de saludarlo. Durante la conversación, voy a comprobar si mis suposiciones negativas unilaterales son ciertas (Suposición: Que seré rechazado).”

En relación a su situación: ¿Cuáles son las consecuencias de esta atribución?

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 6

¿Por qué nos interesan los “Comportamientos y Estrategias” en la depresión?

- Ciertos comportamientos (principalmente la rumiación y el retraimiento) refuerzan la depresión en lugar de reducirla.

Rumiación

- Muchas personas con depresión se quejan de constantes rumiaciones, preocupaciones y de pensamientos repetitivos. La rumiación suele no ser útil, especialmente la rumiación depresiva.

Características de la rumiación depresiva:

(1) Contenido

Rumiarse sobre ...

- por qué ocurrió algo (por ejemplo, la causa de una enfermedad).
- eventos del pasado que no se pueden cambiar.
- el hecho de estar rumiando.

(2) Manera y tipo

Mientras rumia...

- es difícil encontrar un final y los pensamientos dan vueltas sin fin.
- existe el riesgo de perder la perspectiva.
- no suele haber "solución" (diferente de la resolución de problemas).
- rara vez le siguen acciones (diferente de la planificación).
- el pensamiento suele ser más abstracto, generalizado y no concreto.

¿Qué ayuda contra las rumiaciones?

... suprimir los pensamientos negativos? – ¡No!

- No es posible suprimir los pensamientos desagradables.
- Intentar conscientemente no pensar en algo puede intensificar estos pensamientos (ej., “Durante el próximo minuto, no piense en un elefante”).
- El efecto es aún mayor cuando intentamos suprimir activamente pensamientos negativos sobre nosotros mismos (ej., “Soy un fracasado”).

Retraimiento Social

¿Cómo reconocer el retraimiento social? Existen diferentes formas...

- No salir de casa
- Menor contacto con familiares y amigos (ej. llamarlos menos)
- No participar activamente en las conversaciones

¿Reconoce estos signos de retraimiento social en usted mismo?

Durante las fases depresivas...

- ...interactuar con otros puede ser estresante.
- ...los pacientes suelen sentirse incomprendidos por los demás o poco importantes (“No les importan mis problemas”).
- ...disminuyen las ganas de hacer cosas.
- ...las limitaciones físicas o las enfermedades médicas pueden hacer que sea especialmente difícil mantener el contacto social.

A veces la gente sostiene suposiciones poco útiles que pueden reforzar la tendencia al retraimiento social...

- “Ya no soy interesante para los demás.”
- “A los demás sólo les interesan sus propios problemas.”
- “Ni siquiera sé de qué hablaría con una persona que no conozco.”

Resumen

Resumen de los puntos de aprendizaje

- Ciertos comportamientos (por ej., el retraimiento social) refuerzan la depresión en lugar de reducirla!
- Rumiar/preocuparse no ayuda a resolver o evitar los problemas, sino que empeora los pensamientos o emociones negativas.
- Los intentos de suprimir los pensamientos negativos los intensifican. Por lo tanto, esta estrategia no es útil.
- Practique percibir los pensamientos sin juzgarlos (ejercicios de respiración, de relajación, Tai Chi, etc.).
- Hay varios factores que contribuyen al retraimiento (por ej., cambios en las relaciones, limitaciones físicas, etc.).

Ejercicios

¿Está familiarizado con la rumiación? ¿Sobre qué asuntos tiende a rumiar?

¿Ayuda la rumiación a ...

- ...resolver problemas?
 - ...evitar problemas en el futuro?
 - ...organizar las cosas en la mente?
-
-
-

Los siguientes ejercicios están pensados para ayudarlo a encontrar una mejor manera de lidiar con las rumiaciones:

(1) Practique percibir los pensamientos sin juzgarlos: distánciese, por ejemplo, reconozca sus pensamientos, pero no los juzgue activamente:

Observar un pensamiento por lo que es ...

- ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!
- Una "experiencia" en su mente. Intente registrar el pensamiento, pero sin juzgarlo.
- Observe el pensamiento sin interferir ni criticarse ("soy un tonto, estoy rumiando otra vez").
- Busque una imagen adecuada para percibir el pensamiento y describirlo, pero no se "enganche".

Ejemplo

"Me imagino en una estación de tren. Al igual que los trenes, los pensamientos van y vienen. Veo adónde van, pero no subo a todos los trenes."

¿Qué imagen o ejemplo podría serle útil a usted?

(2) Conecte el reconocimiento y la percepción sin juicios de los pensamientos con un ejercicio de respiración de tres minutos:

Intente realizar con regularidad ejercicios de respiración breves (similares al ejercicio de respiración de la sesión MCT-Silver):

- Siéntese en posición erguida y centre su atención en la respiración.
- Observe cómo la respiración entra y sale por la nariz. Puede percibir pensamientos y sensaciones, pero no los juzgue.
- Amplíe cada vez más su atención y sienta la respiración en todo su cuerpo.

Aplicación en la rutina diaria: ¿Cuándo se propone realizar el ejercicio de respiración? ¡Intente ser lo más específico posible!

Ejemplo

“Haré el ejercicio cada mañana después del desayuno.”

¿Cuándo desea practicar el ejercicio de respiración?

Retraimiento Social

¿Qué prejuicios tiene respecto al contacto social? Obsérvelos durante los próximos días y anótelos acá.

Si algunas de estas suposiciones son negativas o poco útiles, ¿puede elaborar pensamientos alternativos más útiles?

Ejemplo

“No todas las personas que conozco me parecen interesantes, pero seguro que hay gente con la que comparto intereses.”

“No tengo por qué gustarles a todas las personas que conozco. He tenido algunos encuentros interesantes.”

¿Sus propios pensamientos más útiles?

Especialmente durante las fases depresivas, es importante mantener el contacto con otras personas significativas y seguir participando en actividades (pequeños pasos).

¡Todos los comienzos son difíciles!

- **Pero:** Supérese y dé un pequeño paso hacia adelante.
- **Importante:** Planifique actividades factibles.

¿Qué actividades a largo plazo piensa realizar?

¿Cuál podría ser el primer paso hacia adelante y cuándo, exactamente, lo dará?

Ocúpese de las necesidades...

...pero también haga cosas que lo hagan feliz (por ejemplo, escuchar música, salir a pasear). ¡Mantenga el equilibrio en su vida!

Ejemplo

“Hoy me voy a encargar de las compras. Eso es importante, pero después voy a tomarme un café relajado en mi cafetería favorita. Quizás la próxima pueda preguntarle a un amigo si quiere que tomemos un café un rato.”

Su propio ejemplo:

Luche contra la tendencia a aislarse y a rendirse ante su baja motivación y su mal humor:

- Piense en varios comportamientos concretos (pequeños pasos) y determine cuándo los dará exactamente.

Objetivo	Descripción de los pasos (Qué, cuándo, con quién, cómo)
Mantener el contacto con mi familia.	“Aunque no me sienta bien, esta semana puedo mandarle a mi hermana un regalo a domicilio. Seguro que le encantará y apreciará el gesto.”

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 7

Distorsión Cognitiva 1: Saltando a Conclusiones – ¿Qué significa esto?

- Hacer interpretaciones negativas, aunque no haya datos claros que apoyen la conclusión.
- Las estrategias típicas de pensamiento depresivo incluyen:
 1. lectura de mentes
 2. adivinación.

Lectura de Mentes

... o: “proyectar sus pensamientos y/o emociones en los demás”.

- “Leer” o asumir pensamientos negativos.
- Pensar que alguien me desaprueba, sin comprobar si esto es verdad.

¿Es útil tratar de leer los pensamientos de las demás? ¿Beneficio?

- Si es correcto, podemos ajustar nuestro comportamiento si es necesario (es decir, alejarnos de los “enemigos”).

¿Peligro?

- Si nos equivocamos, esto puede causar preocupación y estrés innecesarios.

¿Puedo saber lo que otra persona está pensando?

- ¿Qué sugiere que puede y qué sugiere que no puede?
Cuando conozco bien a alguien, la probabilidad es mayor. Sin embargo, nunca puedo saber al 100% lo que alguien piensa.

Distorsión Cognitiva 2: Adivinación - ¿Qué significa esto?

- Anticipar que las cosas no van a salir bien – haciendo pronósticos “pesimistas” o prediciendo una catástrofe (“el peor escenario posible”).

Recapitulación

Resumen de los puntos de aprendizaje

- Preste atención a la tendencia a saltar a conclusiones precipitadas en el día a día (lectura de la mente, catastrofización, adivinación).
- Recuerde que las decisiones rápidas a menudo conducen a errores.
- Se debe recopilar más información y posibles explicaciones. Pensamientos positivos y neutrales también deben considerarse en vez de solo los pensamientos negativos.
- Si cree que es posible una catástrofe, trate de desarrollar predicciones alternativas también.

Ejercicios

Lectura de mentes

Durante la próxima semana, preste atención a las situaciones en las que **asume pensamientos negativos de los demás** y escriba un ejemplo de una de estas situaciones a continuación. El siguiente ejemplo sirve como guía:

Ejemplo

Hay unas personas riéndose juntas. Lo miran a usted.

Asumiendo pensamientos negativos de los demás:

“Se ríen de mí porque no les caigo bien.”

Su situación:

Asumiendo pensamientos negativos de otros:

¿Cuáles son las consecuencias de esta perspectiva? ¿Cómo afecta su estado de ánimo y sus acciones?

Ejemplo

“Me siento excluido y poco valioso. Evitaré a estas personas en el futuro.”

Con respecto a su situación: ¿Cuáles son las consecuencias de esta perspectiva?

¿Puede estar 100% seguro de que su interpretación es correcta?

¡No! Entonces: ¿Qué interpretaciones alternativas existen?

Ejemplo

“No hay manera de saber de qué estaban hablando. Tal vez alguien contó un chiste gracioso. Quizá estén felices de verme. Siempre puedo preguntar a alguien del grupo qué estaban diciendo.”

Con respecto a su situación: ¿Cuál podría ser una perspectiva alternativa útil?

¿Qué consecuencias tiene esta interpretación alternativa en sus emociones y acciones?

Ejemplo

“Estaré de buen humor y relajado. Cuando tenga la oportunidad, le preguntaré a alguien del grupo de qué estaban hablando.”

Con respecto a su situación: ¿Cuáles son las consecuencias de esta perspectiva?

Adivinación

Durante la próxima semana, preste atención a las situaciones en las que predice catástrofes y escriba un ejemplo de una de estas situaciones a continuación. El siguiente ejemplo sirve como guía:

Ejemplo

“Me gustaría darle a mi hermano un lindo regalo por su jubilación, que seguro apreciará mucho.”

Predicción negativa:

“Los buenos regalos cuestan mucha plata. No tengo suficiente para regalarle algo especial. Mi regalo no será tan bueno y se va a decepcionar.”

Su situación:

Su predicción negativa:

¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo de esta perspectiva? ¿Cómo afecta su estado de ánimo y sus acciones?

*Ejemplo***Comportamiento**

“Empiezo a sentir ansiedad. Sólo se me ocurren ideas de regalos que no puedo comprar. Estoy convencida de que voy a decepcionarlo y esto me agobia. Entonces decido que, sin un regalo digno, no voy a ir a la fiesta.”

Consecuencias a largo plazo:

“La fiesta se acerca. Me alejo de mi hermano y evito sus llamadas. Mi hermano está confundido y triste porque no fui a la fiesta.”

En cuanto a su situación: ¿Cuál es su comportamiento?

En cuanto a su situación: ¿Cuáles son las consecuencias?

¿Qué perspectiva sería más **útil** en esta situación?

Ejemplo

“Encontraré un buen regalo. Puede que no sea fácil, pero no tiene por qué ser un regalo caro. Tal vez puedo hacer algo especial para aportar a la cena, tal vez su torta favorita de la que sólo yo tengo la receta. Él lo apreciaría. Sabe que ahora mismo estoy con un presupuesto ajustado.”

¿Qué perspectiva sería más útil en su situación?

¿Qué consecuencias tiene esta interpretación alternativa para sus emociones y acciones?

*Ejemplo***Comportamiento:**

“Estoy un poco nerviosa porque aún quiero hacerle un gran regalo a mi hermano. Sin embargo, estoy abierta a ideas de menor costo para darle algo especial.”

Consecuencias a largo plazo:

“Cocino su torta favorita. Estoy satisfecha y creo que mi hermano estará muy contento con este regalo. Voy a la fiesta y celebro su logro con él.”

En cuanto a su situación: ¿Cómo le gustaría actuar idealmente?

En cuanto a su situación: ¿Cuáles serían las consecuencias de este comportamiento?

Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:

Módulo 8

Autoestima: ¿Qué es exactamente?

- El valor que una persona se atribuye a sí mismo.
- Valoración subjetiva de uno mismo.
- No tiene nada que ver con la forma en que los demás te perciben.

¿Cómo se imagina a sí mismo?

- ¿Qué imagen elegiría para describirse a sí mismo?
- Si tiene una imagen negativa (ej. un feo pez globo), intente visualizar claramente esta imagen y luego transfórmela (con la ayuda de las instrucciones que figuran debajo).

¿Qué tiene que ver esto con la depresión?

- No son sólo las experiencias vitales y los pensamientos los que determinan cómo nos sentimos, sino también las imágenes mentales asociadas a éstos.
- Muchas personas con depresión afirman que asocian ciertas imágenes o metáforas internas con la depresión.
- Estas imágenes mentales pueden tener efectos negativos en la percepción de uno mismo.

Autoestima y envejecimiento:

- Las personas con depresión tienden a compararse con su antiguo yo, “más atractivo” o “mejor”.
- Como resultado, frecuentemente sólo se tienen en cuenta los aspectos negativos del envejecimiento o de nuestro yo actual.
- Además, ¡también se pasan por alto los aspectos positivos y hermosos de la vejez!

Resumen

Resumen de los puntos de aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se atribuye a sí misma.
- Piense en las imágenes mentales que tiene de usted mismo. Trate de encontrar una imagen positiva y fuerte.
- Practique una autopercepción más equilibrada; por ejemplo, llevando un diario de alegría.
- Cuando note que se está comparando con los demás o con su yo más joven, ¡trate de ser justo! Considere también los aspectos positivos de envejecer.

Ejercicios

Consejos para mejorar la autoestima

- 1) Haga una lista de cosas alegres de toda su vida. Repase su vida año por año y piense de qué puede sentirse orgulloso o qué cosas increíbles ha vivido.
- 2) Piense en lo que podría ofrecer a los demás. ¿Qué habilidades tiene usted o qué conocimientos ha adquirido a lo largo de su vida?
- 3) En situaciones difíciles o cuando observe que está siendo excesivamente crítico consigo mismo, piense qué dirían los demás de usted. ¿Qué dirían de usted sus mejores amigos o su pareja?
- 4) Júntese con otras personas. Haga algo con alguien que le divierta.
- 5) ¡Escuche su canción favorita para el “buen humor”!
- 6) Si le ayuda, mire fotos viejas. Mientras lo hace, puede pensar en los desafíos que ya ha superado en la vida.
- 7) Diario de la Alegría: Escriba todas las noches las cosas que han salido bien. Repáselas mentalmente.
- 8) ¡Póngase en movimiento! Si puede, intente hacer algún tipo de ejercicio cada día (¡no debe ser una tortura!). Trate de encontrar algo agradable, como dar un paseo o bailar con música.

¿Qué le gustaría probar esta semana para aumentar su autoestima? Escriba en las líneas siguientes lo que le gustaría hacer. Puede ser uno de los anteriores consejos, o el ejercicio de imaginación, o alguna otra cosa que se le ocurra.

Ejercicio de imaginación

El diálogo interno y la autoimagen se influyen mutuamente. Esto ocurre de dos maneras: en primer lugar, directamente, porque las personas con depresión se imaginan a sí mismas como inferiores y débiles. En segundo lugar, indirectamente, porque las personas con depresión se atribuyen imágenes negativas a sí mismas y las asocian a etiquetas negativas en forma de diálogo interno negativo. Para contrarrestar esto, un ejercicio de imaginación puede ayudar. Este se desarrolla en los tres pasos siguientes:

1) Elija una imagen que haya tenido cuando piensa en sí mismo.

Ejemplo

¿Qué imágenes tengo de mí mismo?

“Me veo a mí mismo como un feo pez globo en el fondo del océano. Todo el mundo lo mira desde arriba y lo desprecia por su fealdad.”



¿Cómo se imagina a usted? Tómese unos minutos para pensarlo.

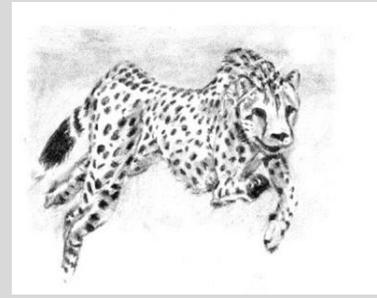
Si lo desea, puede hacer un dibujo acá (o en la parte de atrás de la página) o pegar una foto (por ejemplo, de una revista o de Internet).

2) Ahora intente transformar esta imagen en su mente y convertirla en algo bello, motivador y orgulloso: su “yo ideal”, por así decirlo. Para ello, busque una imagen que represente cómo querría verse idealmente. ¿Cómo quiere sentirse y mostrarse al mundo?

Ejemplo

¿Cuál es mi yo ideal?

“Me gustaría sentirme orgulloso de mí mismo. Me gustaría que mi positividad fuera un signo de aceptación hacia mí mismo que yo proyectara en el mundo. Quizá un leopardo sea una imagen mental apropiada para mi yo ideal.”



¿Cómo es su “yo ideal”? ¿Qué símbolo podría utilizar? Deje volar su imaginación. Ahora piénselo un momento.

Si quiere, puede hacer un dibujo o pegar acá una foto de su “yo ideal”.

3) Mientras se imagina su nuevo “yo ideal”, empuje los hombros hacia atrás. Estírese hacia arriba. También puede decir una frase positiva, como: “Soy un fuerte leopardo”, o “Puedo ser fuerte y estar orgulloso de mí”.

¿Qué podría decirse a sí mismo sobre su “yo ideal”? Trate de encontrar algunas frases positivas que pueda utilizar.

¡Practíquelo ahora! Imagine la imagen negativa que tiene de sí mismo (por ejemplo, un pez globo). Luego transforme esa imagen en su mente en la imagen de su “yo ideal” (por ejemplo, un leopardo). Levántese o siéntese derecho y diga sus afirmaciones positivas (“¡Puedo ser fuerte y estar lleno de orgullo!”). ¡Resurja de sus cenizas como un ave fénix!



Notas

Espacio para otras preguntas, problemas que hayan surgido o experiencias que le gustaría comentar en la próxima reunión:

Otras notas:
