

Hoja de trabajo 1

TRASFONDO TEÓRICO: ¿Qué es el trastorno obsesivo-compulsivo?

Ejemplos propios



Complete la siguiente tabla con sus pensamientos obsesivos y compulsiones, así como con posibles comportamientos de evitación y seguridad.

TOC	Pensamientos Obsesivos Frecuentes	Actos Compulsivos Frecuentes	Comportamiento de Evitación y de Seguridad
Lavar y limpiar			
Controlar			
Orden y Simetría			
Acumular y Coleccionar			
Otros			

Hoja de trabajo 2

DISTORCIONES DEL PENSAMIENTO #4: ¿El mundo es un lugar peligroso? (Catastrofismo)



Ejercicio #2: Calculando la cadena de probabilidades

Identifique los factores que tienen que darse para que ocurra el evento que teme (por ejemplo, que sus padres sean víctimas de un tsunami durante sus vacaciones en Tailandia).

Cada factor (probabilidad de un Tsunami; la presencia de sus padres en la playa en ese momento; la ausencia de una advertencia; que sus padres no se den cuenta del peligro a tiempo...) tiene una probabilidad estimada de 0,01 (= 1%) a 0,5 (= 50%) hasta 1 (= 100%) y se tienen que multiplicar unos factores con los otros. Cada factor adicional reduce considerablemente la posibilidad de que ocurra el hecho. (Lea de nuevo el apartado Falso cálculo de probabilidades de la página 52)

Ejemplo: si tres de las condiciones previas tienen una probabilidad estimada de un 25% cada una, la probabilidad de que el temido evento tenga lugar está debajo del 1,6% ($0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0,0156 = 1,56\%$).

Acontecimiento temido:	Probabilidad correspondiente (de 0,01 (=1%) a 1 (=100%))
Factor 1:	
Factor 2:	
Factor 3:	
Factor 4:	
Factor 5:	
...	
Producto	El producto sale de la multiplicación (x) de las cifras de arriba (por ejemplo, 0,5 significa 50%) 0,___ = ___ %

Hoja de trabajo 3

DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO #4: ¿El mundo es un lugar peligroso? (Catastrofismo)



Elabore su propia "escalera del miedo"

Adapte el ejercicio de ejemplo a sus temores y cree su "escalera del miedo"

Dificultad	Situación
1. (baja)	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10. (máxima)	

Hoja de trabajo 4

DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO #6: ¿Los sentimientos inquietantes señalan la existencia de un peligro real?

Ejercicio #2: La influencia de factores externos en nuestros pensamientos y sentimientos



¿Cómo influyen los factores abajo listados en su bienestar y su mundo emocional? Intente indicar lo más concretamente posible las correspondientes influencias.

Factor	Influencia: Esto tiende a ponerme agresivo, darme miedo, alegrarme, ponerme triste, nervioso, relajarme...
<i>Ejemplo:</i> Alcohol	"Pequeñas cantidades de alcohol, hacen que me relaje y que sea gracioso/a. Pero si bebo demasiado, me siento rápidamente ofendido/a por otros."
Estrés	
Aburrimiento	
Alcohol	
Drogas	
El tiempo, la luz	
Medicamentos	
La falta de sueño	
Otros:	

Hoja de trabajo 5

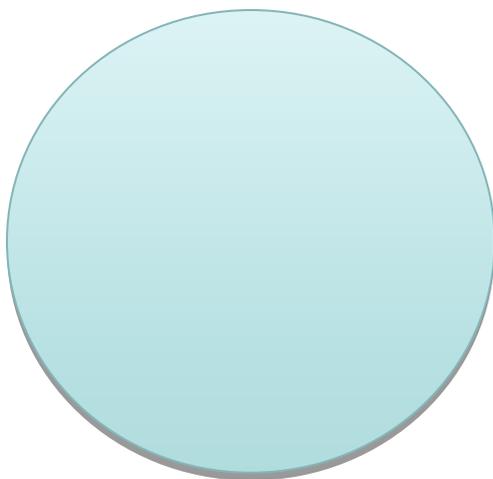
DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO #8: ¿Soy responsable de todo y de todos?

Ejercicio #2: Empezar la casa por el tejado



Ahora es su turno: Analice algunas de sus experiencias negativas. “Corte” el pastel que le presentamos abajo decidiendo el tamaño de cada parte según la importancia que tengan las circunstancias, otras personas o usted en el desarrollo (más temido) del hecho concreto. Empiece con las circunstancias y con otras personas. Se ha dejado espacio para hasta 3 circunstancias y personas diferentes. Identifique tantos factores como sea posible.

Su situación: _____



Factor	Influencia
Circunstancia 1:	
Circunstancia 2:	
Circunstancia 3:	
Persona 1:	
Persona 2:	
Persona 3:	
Usted:	

Hoja de trabajo 6

DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO #9: ¿Bien no es suficientemente bien?

Ejercicio: Nadie es perfecto



¿Cuáles son sus temores concretos?

¿Le da miedo que se rían de usted en público? Escriba algunos ejemplos en la tabla.

Error	¿La consecuencia más temida?	¿La consecuencia real?
Ejemplo: Hacerse mal el nudo de la corbata	Todo el mundo se da cuenta del error. Se ríen de usted a carcajadas y el jefe le reprende ("Mi hija de 8 años podría hacerlo mejor que usted")	Ninguno de sus compañeros masculinos se ha dado cuenta. Una compañera más mayor, le sonríe y le dice. "No se preocupe, a mi marido también le pasa."

Hoja de trabajo 7

DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO #13: ¿Soy un fracasado? (Falta de confianza en uno mismo y Depresión)

Ejercicio #1: Reducir las generalizaciones exageradas



Los individuos con depresión tienden a generalizar de forma exagerada (por ejemplo, cuando una cosa les sale mal, piensan que todo les sale mal). En lugar de ver las cosas en “blanco y negro”, intente encontrar alguna explicación más positiva y constructiva cuando le ocurra algo malo o se encuentre en alguna circunstancia negativa. Intente ser lo más específico posible: evite usar palabras como “siempre” y “nunca”, así como términos imprecisos u ofensivos para consigo mismo o con otros, como “idiota” o “tonto”. Escriba algunas situaciones en la tabla de abajo y trabaje con ellas como se muestra en los tres ejemplos propuestos.

Situación	Generalización exagerada	Evaluación constructiva
Ejemplo: Puede cerrar la cremallera de sus pantalones.	“Estoy gordo/a y feo/a.”	“Puede que haya engordado un par de kilos, pero eso no significa que sea feo/a.”

Hoja de trabajo 8

DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO #13: ¿Soy un fracasado? (Falta de confianza en uno mismo y Depresión)

Ejercicio #3: Cómo recibir elogios y críticas



Ya en su infancia, muchas personas aprendieron a darle más importancia a la crítica que a los elogios. También esto puede convertirse en un sesgo depresivo.

Intente encontrar evaluaciones más constructivas para sucesos tanto positivos como negativos (vea ejemplos en la tabla).

Escriba una situación concreta, si es posible con dos ejemplos, es decir, uno para cuando salió bien y otro para cuando salió mal.

Situación	Evaluación depresiva	Evaluación más adecuada
Su contribución a un foto de internet ha sido elogiada por algunos participantes.	"Solo quieren decirme algo bonito para que me sienta bien."	"¡Qué bien que alguien valore lo que he dicho!"
Su contribución a un foro de internet ha sido criticada por otro miembro del foro.	"Me han dejado en ridículo. Nunca se valora lo que digo. Eso es porque soy tonto."	"A lo mejor esa persona tenía un mal día. Vamos a ver lo que dicen otras personas."