



El modelo cognitivo

Madrid, enero, 2018

Isabel Caro Gabalda

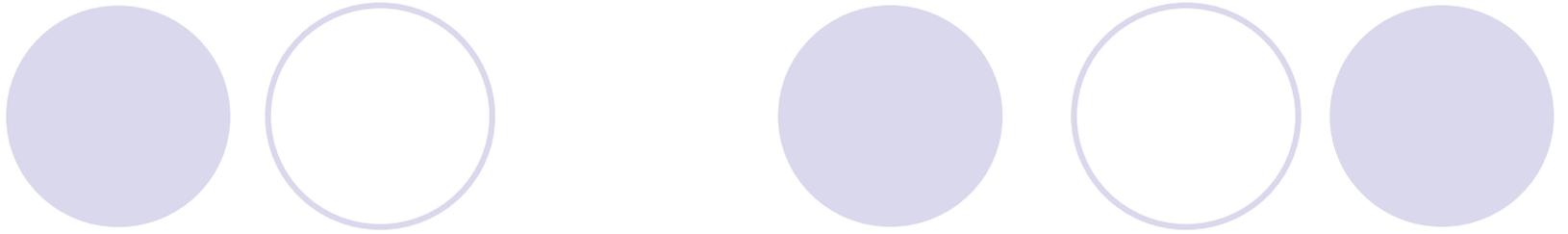
Catedrática del Área de Personalidad,
Evaluación y Tratamientos
Psicológicos

Universidad de Valencia

Objetivos del curso

- Familiarizarse con algunos modelos cognitivos
- Conceptualizar un caso desde distintos enfoques cognitivos
 - Formulación del caso, desde una perspectiva integradora-cognitiva
- Aplicar al caso diversas técnicas cognitivas de amplio espectro

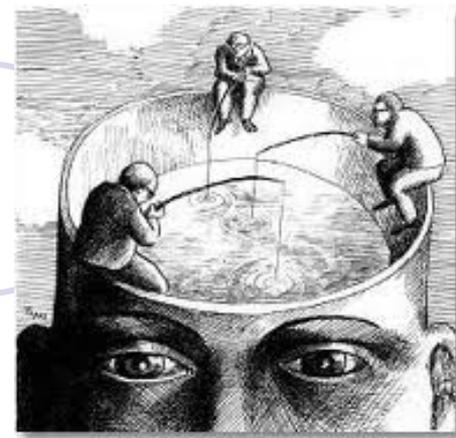




Introducción teórica



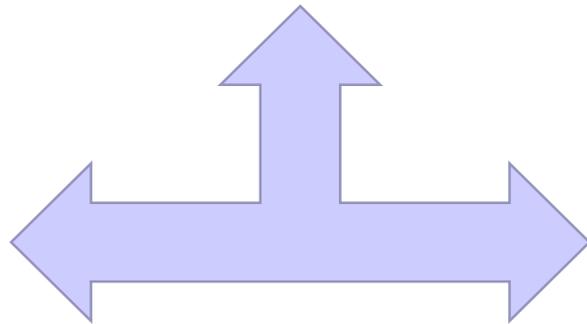
Elementos básicos de las terapias cognitivas (Caro, 2007)

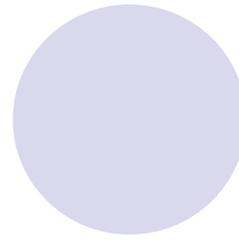
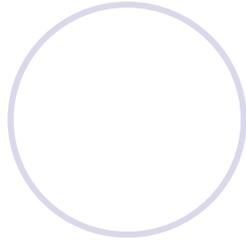
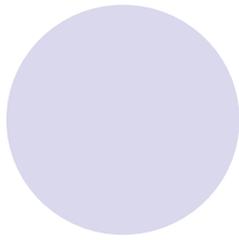


- Ser = conocer
- Problemas = problemas de conocimiento y significado
- Foco:
 - Supuestos, actitudes, premisas, etc.
 - Repercusión del mundo cognitivo
- Diversas respuestas al problema del significado
 - Según el modelo cognitivo

Tipos básicos de terapias cognitivas

- Modelos de reestructuración cognitiva
- Modelos cognitivo-comportamentales
- Modelos “intermedios”
- Modelos constructivistas/ construccionistas





Modelos de reestructuración cognitiva

Elementos básicos

- Concepto de A B C
- Modelos educativos
- Modelos estructurados



Beck
Principios
de
los 60

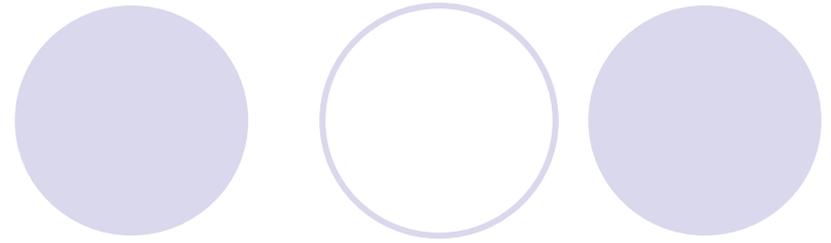
Ellis
Mediados
de
los 50

Principales distorsiones cognitivas

- Inferencia arbitraria
- Sobregeneralización
- Abstracción selectiva
- Pensamiento absolutista/dicotómico
- Personalización
- Magnificación/Minimización

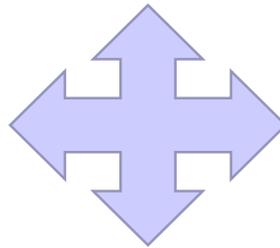


Tríada cognitiva



- Depresión: Visión negativa de:

- Uno mismo
- Presente
- Futuro



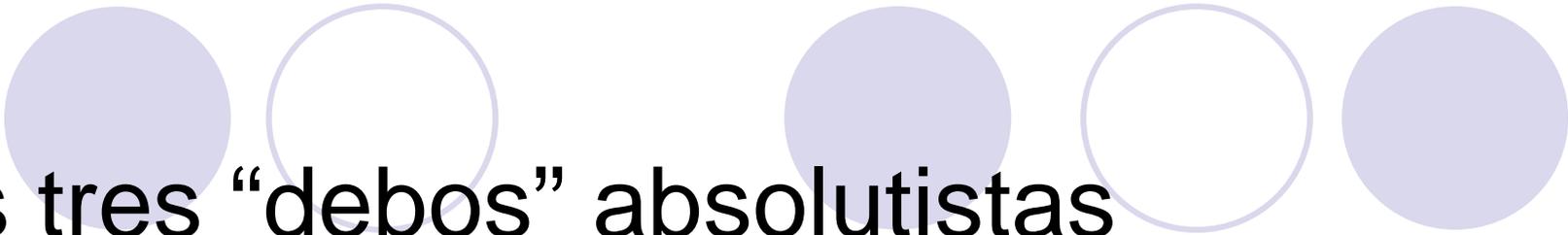
- Ansiedad:

- Sí mismo vulnerable
- Mundo amenazante
- Futuro impredecible



Principales ideas irracionales (Ellis, 1973)

1. Es una necesidad extrema para el ser humano adulto ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.*
2. Para considerarse a sí mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa, en todos los aspectos posibles.*
3. Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y debe ser seriamente culpabilizada y castigada por su maldad.*
4. Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen. *
5. La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones. *
6. Si algo es o puede ser peligroso o temible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad que esto ocurra.
7. Es más fácil evitar, que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.*
8. Se debe depender de los demás y se necesita alguien más fuerte en quien confiar.
9. La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual y algo que ocurrió alguna vez y nos conmocionó debe seguir afectándonos indefinidamente. *
10. Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.
11. Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.
12. Es muy importante para nuestra existencia lo que las demás personas hacen, y debemos hacer muchos esfuerzos por lograr que vayan en la dirección que queramos.



Los tres “debos” absolutistas

- Estoy absolutamente obligado a hacerlo bien, y a conseguir la aprobación de los demás, o si no yo soy (toda mi persona lo es) un inútil
- Los demás tienen que tratarme absolutamente de forma amable y justa, o si no ellos son detestables
- Las condiciones de mi vida deben ser absolutamente confortables y sin dolor ni sufrimiento, o si no el mundo es tremendo y terrible ¡y no puedo resistirlo!

Modelos intermedios





- El lenguaje es el medio de la terapia
- Cada lenguaje tiene su forma particular de distorsionar, filtrar y construir la experiencia
- El lenguaje crea nuestra realidad

La terapia lingüística de evaluación de I. Caro



- Conocimiento como construcción
 - A través del lenguaje
- Premisa básica: ***el mapa no es el territorio***
- Problemas emocionales: orientación intensional
- Resolución de problemas emocionales: orientación extensional
- Meta: desarrollo de la orientación extensional

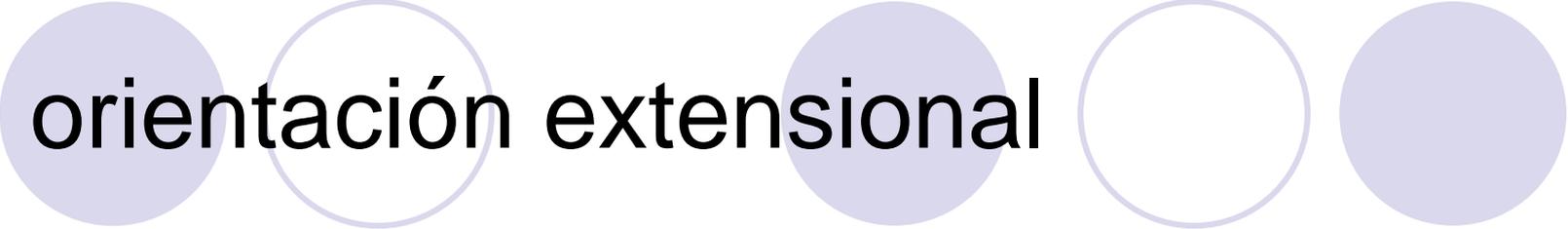
La actitud extensional en clínica

- FOCO EN EL AQUÍ Y AHORA
- NO ANTICIPAR
- ASUMIR QUE VIVIMOS EN UN MUNDO EN **PROCESO**, CAMBIANTE
- RECONOCER QUE VIVIMOS EN UN MUNDO **LINGÜÍSTICO, UN MUNDO DE PALABRAS**
- ASUMIR LA **INCERTIDUMBRE**
- **RETRASO EN LA ACCIÓN**
- **DIFERENCIAR** ENTRE EXPERIENCIAS Y “NARRAR” O CONSTRUIR ESAS EXPERIENCIAS
 - DIFERENCIAS ENTRE MAPA Y TERRITORIO ¹⁶

La orientación intensional

- Identificación: identificar palabras con ‘hechos’ (i.e., “soy...”; “son...”)
- Anticipación: saltar a conclusiones (i.e., “si digo algo me rechazarán”)
- Intensionalización: uso de un lenguaje absolutista, sin matices (i.e., “nunca”, “siempre”, “nada”, etc.)
- No aceptación de ‘hechos’: rechazo de lo que nos pasa pues no cuadra con nuestras teorías

La orientación extensional



- No identificación: definir la acción, no etiquetar.
- No anticipación: primero 'hechos', despues, palabras
- Extensionalización: lenguaje con matices, condicional, etc.
- Aceptación de 'hechos': asumir y asimilar nuestras experiencias

Modelos construcionistas



Tenho boas notícias. Os testes mostram que se trata apenas de uma metáfora.

Elementos teóricos básicos del modelo de Guidano (1991; 1994)

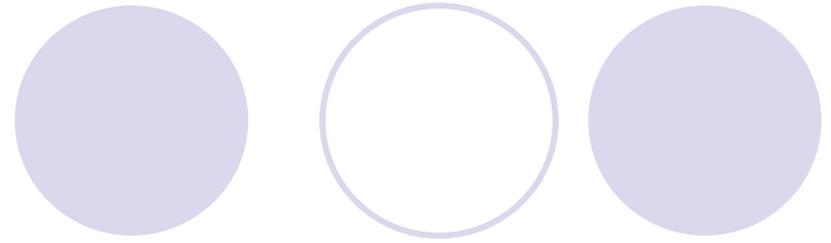
- La experiencia humana= experiencia de vivir
 - Ser-en-el-mundo: buscar y crear significados
- Comprensión humana: proceso circular “Yo-Mí”
- Auto-organización: preservar identidad e integridad del sistema
- Auto-identidad: procesos de apego, emocionales y cognitivos
- Proceso básico: organización de significado personal
- Crisis existencial: el “Mí” no reconoce al “Yo”

La crisis existencial



- Cuando el Mí no reconoce, de forma viable, al Yo
- Yo:
 - Sí mismo como sujeto (proceso auto-referido)
 - El que actúa y experimenta
- Mí:
 - Sí mismo como objeto (proceso extra-referido)
 - El que observa y evalúa: reordena el sentido de sí mismo

Organización del significado personal



- Depresión
 - Desamparo vs. ira
 - Apego:
inexistente/inestable



OSP en la depresión

- 1. Patrones de apego (inexistente/control paterno sin afecto)
 - Pérdida de un padre en la infancia
 - Carencia de un apego emocional, estable y seguro
 - Responsabilidad del cuidado paterno
- 2. Sentido del sí mismo:
 - Negativo, no querido, no valioso
 - Énfasis en la confianza en sí mismo
- 3. Temas centrales de la coherencia sistémica
 - Oscilaciones entre desesperanza y cólera
- 4. Estrategias de afrontamiento
 - Auto-confianza compulsiva

Técnicas cognitivas



La vida del ser humano
es lo que sus pensamientos hacen de él.

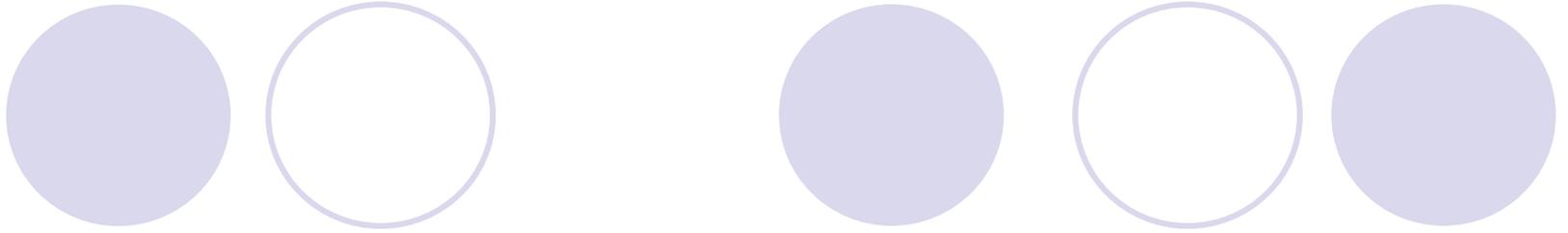
Principales elementos compartidos de las técnicas cognitivas del modelo de Beck (Caro, 2011)

- Convertir los pensamientos en hipótesis que se contrastan.
- Búsqueda de soporte empírico para los pensamientos.
- Cuestionamiento continuo de los pensamientos.
- Hacer que el paciente explore el significado de sus pensamientos.
- Distanciarse de los pensamientos buscando alternativas plausibles para el paciente.
- Romper el círculo pensamiento-emoción-conducta.
- El paciente debe comprender cómo aporta significado a sus experiencias.
- El paciente debe comprender lo que se dice, cómo lo vive, y qué hace en determinadas situaciones.

Hoja de registro de pensamientos automáticos con la búsqueda de pensamientos alternativos

Nombre: Fecha:.....

Momento	Situación: especificar lo que ocurrió, dónde y quién estaba implicado	Emociones: especificar la emoción y evaluar su intensidad (0-100%)	Pensamientos automáticos: escriba los pensamientos automáticos que preceden a cada emoción; estime la creencia en cada uno (0-100%)	Respuesta racional: escriba las respuestas racionales a los pensamientos automáticos; estime la creencia en cada uno (0-100%)	Resultado: Ahora estime la creencia en el pensamiento original, y la intensidad de la emoción actual (0-100%)	
					Pensamiento	Emoción
XX	<i>Estoy en el cine</i>	<i>Ansiedad (95%)</i>	<i>Noto como un olor a quemado. ¿Y si hay un incendio? Estamos lejos de la salida. Tendría que haberme sentado en una esquina (90%)</i>	<i>Mis amigas no lo notan y todo el mundo parece tranquilo. Supongo que nos avisarían (90%)</i>	<i>No es nada. Sólo mis manías (85%)</i>	<i>Ansiedad (20%)</i>
XX	<i>Estoy en el banco</i>	<i>Ansiedad (90%)</i>	<i>Hay mucha gente. ¿Y si me da una crisis? (85%)</i>	<i>Si pienso en ello me dará. Y si me da seguro que me ayudan (80%)</i>	<i>Es mi forma de pensar (85%)</i>	<i>Ansiedad (15%)</i>



- **Búsqueda de respuestas alternativas:**
 - Diálogo socrático
 - ¿Cuál es la evidencia?
 - ¿Existen puntos de vista alternativos?
 - ¿Cuál es el efecto de pensar como lo hago?
 - ¿Qué errores de pensamiento estoy cometiendo?

El método socrático

- Método para hacer preguntas: mediante el descubrimiento guiado implicamos al paciente en un proceso, a través de preguntas guía, para ayudarlo a que desafíe sus conclusiones equivocadas (DeRubeis, Tang y Beck, 2001).
- Base, forma y estilo de todo el encuentro terapéutico (Freeman, 2005)



Recomendaciones de aplicación

- Hacer preguntas, no poner palabras en boca del paciente
- Se deducen conclusiones de las premisas y se toman como hipótesis
- Actitud de modestia y escepticismo, de guía
- En función de la conceptualización del caso
- Tipo de preguntas: cortas, focalizadas y con una meta

Cómo aprovechar un debate

- Las preguntas **desafían** un pensamiento negativo
- Comparar lo nuevo visto con el pensamiento original
- Señalarle las cosas que debe “ver”
- “Sacarle punta” a lo que va viendo
- Hacer resúmenes y reformulaciones de vez en cuando y al final
 - Si partimos de esto...
 - Has visto esto....
 - Si pensabas o te decías....
 - Qué te puedes decir....
 - Qué puedes pensar en su lugar.....

Pensamiento
negativo

¿Qué pesa más?

Argumentos
en
contra

Algunas preguntas socráticas (Wills y Sanders, 1997, 2000)

- ¿Qué quieres decir cuando dices X?
- ¿Qué evidencia tienes de que X sea verdad?
- ¿Cuál es la evidencia que tienes contra X?
- ¿Qué es lo peor que puede pasar?
- Y si pasa, entonces ¿qué?
- ¿Qué te lleva a pensar que eso puede pasar?
- ¿Cómo te hace sentir eso?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo al pensar eso?
- ¿Qué le dirías a un amigo que hiciera en tu misma situación?
- ¿Puedes decirte algo que te sea de utilidad?
- ¿Qué piensas que puedes cambiar para hacer que las cosas te vayan mejor?

Idea: “soy un enfermo mental porque tengo síntomas de ansiedad”

Elemento principal	Buena pregunta
Tener una respuesta	¿Cuándo piensas así cómo te sientes, qué consecuencias te trae, con qué lo relacionas, a qué te recuerda de tu vida, etc.?
Atender a información relevante	¿Cuántas veces has pensado que te iba a dar una crisis de ansiedad y no la has tenido?; ¿en qué circunstancias no tienes crisis de ansiedad?; En el caso de que notes síntomas de ansiedad, ¿qué puedes decirte, qué puedes intentar hacer?
De lo concreto a lo abstracto	¿Dónde te encuentras mal?; ¿con qué personas?; ¿en qué circunstancias, con qué personas no te encuentras mal?; Cuando te encuentras mal, ¿qué estás haciendo?; ¿qué significa para ti encontrarte mal?
Re-evaluar y construir una nueva idea	¿Qué significa, pues, tener, una crisis de ansiedad?; ¿qué dice realmente sobre ti?

La comprobación de hipótesis

- Idea negativa
- Evidencia a favor y en contra
- Plantear un experimento
- Observar el resultado
- Reevaluar la idea negativa



Ejemplo de una comprobación de hipótesis de una paciente con depresión

Idea negativa: *Los demás son más interesantes que yo*

A FAVOR

SABEN HABLAR DE MÁS COSAS
NO SE PONEN NERVIOSOS
ESTÁN SEGUROS DE LO QUE DICEN

EN CONTRA

YO TAMBIÉN LO HE HECHO

Experimento: Voy a contarles cosas de mis estudios anteriores

Resultado: Aunque me atienden poco y sufro bastante, no resulto demasiado mal

Reevaluación: Puede que esté equivocada

Cambio de esquemas

Posibles preguntas (Leahy, 2003)

- Identifique el esquema personal
 - “Soy imperfecta”
- Defina su esquema
 - “Me exijo ser perfecta, lo que mi padre ha esperado de mí. Cometo errores y tengo emociones que no me gustan”
- Grado de creencia en el esquema (0%-100%)
 - Inconscientemente: 80%
 - Conscientemente: 40%
- Emociones que dispara el esquema
 - Rabia, culpa, pena, malestar
- ¿Qué situaciones disparan su esquema?
 - Que mi padre me grite y su rechazo
 - Rechazo de mi novio y de los demás

- Coste y beneficio del esquema
 - Coste: Inseguridad, dispersión, salirme las cosas mal, dar tumbos en el trabajo
 - Beneficio: Placer del victimismo: sólo temporal
- Evidencia a favor y en contra
 - A favor: los 2000 errores que comete constantemente
 - En contra: No todo el mundo es perfecto. Todo el mundo comete errores. Algunas personas cometen muchos errores. Soy un promedio e incluso en algunas cosas superior a la media
- ¿Por qué no es realista ese esquema?
 - No es realista considerarse la más imperfecta del mundo
 - Nadie es perfecto
- ¿De dónde proviene ese esquema?
 - De mi infancia, de mi padre y de mi madre
- Actúe contra su esquema (¿qué puede hacer que se oponga a su esquema?)
 - Entender de dónde proviene. Perdonarse ese automatismo. Intentar razonar un poco sin caer en un debate en espiral.
 - Poner en marcha a la “Victoria saludable”
- Vuelva a estimar el grado de creencia en el esquema (0%-100%)
 - Inconscientemente: (no lo sabe)
 - Conscientemente: 20%

Fecha:

Identifique la cognición o cogniciones a comprobar. Estime el grado de creencia en ella (s) de 0-100%.

¿Ha identificado una alternativa? Si es así, escríbala y estime el grado de creencia de 0 a 100%.

Diseñe un experimento para comprobar la cognición o cogniciones. ¿Qué hará exactamente?, ¿Dónde y cuándo?, ¿Qué vigilará?

Identifique posibles problemas. ¿Cómo los manejaría?

Resultado: ¿Qué sucedió?, ¿Qué observó?

¿Qué ha aprendido?, ¿Cómo se relaciona lo que sucedió con la cognición (o cogniciones) meta y la alternativa (s)?, ¿Hasta qué punto se la cree ahora de 0-100%?

¿Qué es lo siguiente?, ¿Qué otros experimentos puede hacer?

Técnicas

lingüísticas



Trabajo con la orientación intensional

- * ¿Podemos saber todo lo que puede pasar?
- * ¿Conocemos todos los elementos de una situación?
- * ¿Estamos empleando un lenguaje absolutista?
- * ¿Por el hecho de decírnoslo, nos creemos todo lo que nos decimos?
- * ¿Me veo bloqueado por cosas que no me gustan?
- * ¿Puedo identificar lo que me digo con lo que pasa?;
¿Mis evaluaciones reflejan una identificación mapa-territorio?
- * ¿Empleo etiquetas?; ¿me evalúo mediante etiquetas?
- * ¿Me dejo llevar por todo lo que me digo?
- * ¿Tengo dificultades para vivir en el aquí y ahora?
- * ¿Necesito certezas?
- * ¿Mis evaluaciones reflejan una certeza plena en ellas?
- * ¿Cómo manejo la incertidumbre?
- * ¿Muestro dificultades para asumir que no puedo saber lo que puede pasar?

Trabajo con las anticipaciones

- * ¿Predices, anticipas, y rumias con frecuencia?
- * ¿Cuál es el orden más adecuado y natural de evaluación?
- * ¿Cuándo no sigues el orden natural/adecuado de evaluación, cómo te sientes?
- * O, ¿cuándo anticipas palabras a ‘hechos’, eso como te hace sentir?
- * ¿Vives en el futuro, en lugar de en el “aquí y ahora”?
- * ¿Cuántas veces has anticipado algo y no se ha cumplido?
- * ¿Podemos anticipar todo lo que te puede pasar?
- * ¿Te crees a “pies juntillas” tus anticipaciones?
- * O, ¿te crees que todo aquello que anticipas es cierto?

Trabajo para la no identificación

- * Discrimina entre palabras y ‘hechos’. Una cosa son las palabras que te dices y otra cosa son los ‘hechos’. ¿Los estás identificando?
- * ¿Te crees a “pies juntillas” lo que te estás diciendo?
- * ¿Todo lo que te dices lo conviertes en cierto?
- * ¿De qué vives más, de ‘hechos’ o de palabras?
- * ¿Objetivas lo que te dices, lo que piensas, tus creencias?
- * ¿Asumes que tus etiquetas sobre ti, la vida, o los demás son ciertas?
- * ¿Lo que te dices es igual a lo que experimentas o a lo que vives?

El debate semántico-general

- Sin estructura prefijada
- Debate filosófico
 - Aplicación práctica de las implicaciones de las tres premisas
 - Diferencia mapa-territorio
- Meta: Logro de la orientación extensional
- Ej: **Aceptación de “hechos”**
 - ¿Cuál es el hecho?
 - ¿Cuáles son las palabras?
 - ¿Qué pesan más, las palabras o los ‘hechos’?
 - ¿A qué le estoy dando más importancia/más peso, a las palabras o a los ‘hechos’?
 - ¿Me estoy dejando llevar por mis teorías?
 - ¿Ante qué estoy reaccionando, ante palabras o ante ‘hechos’?
 - ¿Me estoy dejando llevar por lo que me digo sobre cómo deben ser las cosas?
 - ¿Qué se puede cambiar?, ¿qué no se puede cambiar?
 - ¿Qué puedes hacer?
 - ¿Crees que todo lo que dices es cierto por el hecho de decirlo?
 - ¿Puedes sacar una mejor conclusión?
 - Etc.
- Ej.: **Diferenciar entre ‘hechos’-’teorías’**

Hechos	Teorías/palabras que te causan problemas	Teorías/palabras más ajustadas
Estoy nerviosa y alterada	X me debería haber llamado para decirme que se ha ido a jugar al tenis	No sé qué está haciendo X. Cuando le he llamado a las 11 estaba trabajando. No debo precipitarme en mis juicios
La del Máster le ha ofrecido a Y. dos empresas importantes para prácticas y a mí no	No parecer ambiciosa No parecer suficiente Parecer que me conformo con todo	No sé por qué no me las ha ofrecido a mí. Solución: llamarle y decirle que yo también quiero hacer las prácticas en una empresa grande
No estoy tranquila	Sólo hago que pensar en X y lo que puede estar haciendo	No puedo saber en todo momento lo que está haciendo. No puedo controlarle. Tranquilizarme y hacer lo que me apetezca

Debate: “aceptar la incertidumbre”

- ¿Con qué tiene que ver la incertidumbre?
 - Necesidad de certezas
 - Identificación mapa-territorio
 - ¿Podemos tener una certeza total?
 - ¿Hemos estado seguros de algo, y luego variado la opinión?
- Condiciones de las cosas
- No anticipar
 - “No me va a pasar”
 - “Me va a pasar”
 - Reflexión sobre lo que anticipamos y no se cumple
- ¿Podemos controlarlo todo?
- ¿Hemos superado situaciones que no hemos controlado?
- ¿Con qué sorpresas nos hemos encontrado a lo largo de nuestra vida?
- ¿Podemos anticiparlo todo?
- ¿Cuáles son las ventajas de focalizarse en el “aquí y ahora”?
- ¿Crees que todo lo que te dices es cierto por el hecho de decírtelo?
- Principios de la semántica general
 - Orientación extensional

Ejemplo de la tarea de órdenes de abstracción

NOMBRE:

FECHA: recogida en la 6ª sesión

La tarea que va a hacer a continuación le permitirá resolver situaciones problemáticas que le ocurren con frecuencia. Pero para ello debe hacerla en el momento en que tiene alguna idea negativa. Ante determinada situación/hecho a usted le asaltan ideas repetitivas, negativas, que lo hacen encontrarse mal. Le pedimos, que anote LA SITUACIÓN/EL HECHO ante el que le aparecen estas ideas: IDEAS NEGATIVAS: *Estoy empezando a encontrarme mal. Me da miedo tener algo grave.*

ANOTE COMO LE HACEN ENCONTRARSE:

Muy mal: -5 (-4) -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 Muy bien

A continuación, le pedimos que:

Anote lo que ESTÁ EXPERIMENTANDO EN EL MOMENTO PRESENTE, LO QUE ESTÁ VIVIENDO AQUÍ Y AHORA (la situación concreta, el hecho concreto):

Palpitaciones, mareo, temblores

Le ponga una ETIQUETA (la palabra o palabras que en su opinión mejor resumiría o describiría lo que está experimentando, la situación en la que está):

Palpitaciones, mareo, temblores

¿Puede DESCRIBIR la situación?:

Comenzó hace 5 m. Veo como mis manos y mis piernas tiemblan. Noto el corazón latir muy fuerte

A partir de ello, por favor, y en relación a la situación concreta en la que está, piense sobre ello: ¿QUÉ DEDUCE?, ¿QUÉ LE PASA POR LA CABEZA CON MÁS FRECUENCIA?, ¿QUÉ PIENSA DE TODO ELLO?, ¿CÓMO LO PUEDE RESOLVER?, ¿CÓMO LO PUEDE VER DE OTRA MANERA?:

Ha ocurrido muchas veces, son los síntomas de siempre y nunca me han causado un ataque al corazón. Si me distraigo suele desaparecer

Finalmente, ¿QUÉ CONCLUSIÓN PUEDE SACAR DE TODO ELLO?:

No es más que ansiedad. Voy a escuchar algo de música. (Se me pasa. No me pasa nada si me controlo como debo)

ANOTE COMO LE HACE ENCONTRARSE HABER SEGUIDO ESE PROCESO:

Muy mal: -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 (+3) +4 +5 Muy bien

Ejemplo de la tarea de los dispositivos extensionales

NOMBRE:

FECHA: recogida en la sesión 9ª

IDEA NEGATIVA: "Soy la culpable de lo que le pasa a mi familia"

VALORACIÓN:

(-5) -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

Muy negativa

Normal

Muy Positiva

ÍNDICES: *Concreta lo que estás diciendo, debes diferenciar las cosas, las personas, pensar qué cosas, qué personas, etc.*

¿Qué está ocurriendo a mi familia?: mi hijo tiene problemas de lectura y escritura en el colegio. Mi marido no habla mucho conmigo.

DEFINIR LA ACCIÓN: *Piensa en qué acciones o comportamientos te basas para decir, por ejemplo, "soy un fracaso", "él es un egoísta", etc.*

¿Qué estoy haciendo realmente para etiquetarme como culpable?: no hago nada a propósito, sino que intento ayudarles. No quiero que ocurran estas cosas.

FECHAS: *Piensa que las cosas cambian, y pregúntate, ¿en qué momento concreto se puede mantener lo que has pensado?, ¿fue así en el pasado?, ¿será así en el futuro?, etc.*

No me sentía culpable en el pasado, me siento culpable ahora, espero no sentirme así en el futuro. Los quiero ayudar ahora y en un futuro.

ETC: *Recuerda que cuando nos enfrentamos a una situación, o a un hecho, siempre perdemos características, y pregúntate: ¿qué más puede pasar?, ¿qué aspectos de esa situación no he visto?, etc.*

¿Estoy haciendo más cosas, les estoy ayudando, me dicen que me quieren?: me dicen que me quieren, cuido de ellos, intento resolver los problemas de mi hijo, los que tengo con mi marido, etc.

CUANTIFICAR: *Recuerda que no podemos pensar en términos de todo o nada, sino que debemos establecer grados, pensar en qué medida suceden las cosas, ¿cuántas veces ha sucedido lo que afirma mi idea?, etc.*

Es difícil de hacer, pero ayudo a mi hijo cada día con sus deberes, ejercicios de lectura, etc. La mayoría de las veces necesito charlar con mi marido, pero no lo necesito cuando estoy deprimida.

PLURALES: *Piensa cuántas personas hay implicadas o juegan un papel importante en esa situación.*

¿Soy la única responsable de mi familia, de lo que le pasa a mi hijo, etc?: la respuesta es *no*.

CONDICIONAL: *Las cosas no surgen de la nada, sino que dependen de ciertas condiciones, piensa bajo qué condiciones se puede mantener lo que estás pensando.*

Probablemente, mi marido no habla conmigo porque está cansado, o porque me ve nerviosa, y no sabe qué decirme. Mi hijo tiene problemas desde hace algún tiempo y nadie en el colegio se había dado cuenta.

CONCIENCIA DE PROYECCIÓN: *¿estaría todo el mundo de acuerdo con lo que has pensado, o estás pensando?*

¿Me dice alguna persona o miembro de mi familia que soy culpable?: la respuesta es *no*.

CONCLUSIÓN: **"No soy culpable, tengo que aceptar y solucionar las cosas malas"**

VALORACIÓN:

-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 (+3) +4 +5

Muy negativa

Normal

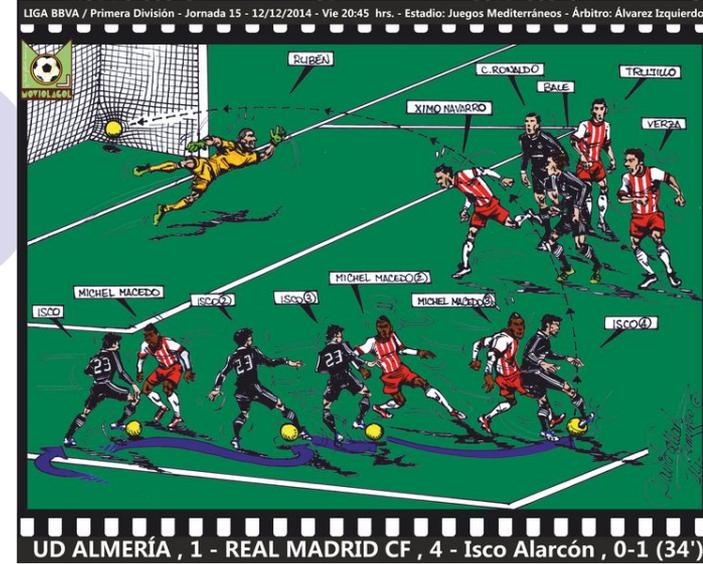
Muy positiva

Técnicas construccionistas



Fases de la técnica de la moviola

- Reformular problemas como acontecimientos
- Elección de un acontecimiento
- Terapeuta y cliente reconstruyen las escenas del acontecimiento
- Sala de montaje:
 - Las escenas se recorren de forma panorámica
 - Ir hacia atrás y hacia delante a cámara lenta:
 - Ampliación y enfoque de escenas
 - La escena se reinserta en la secuencia



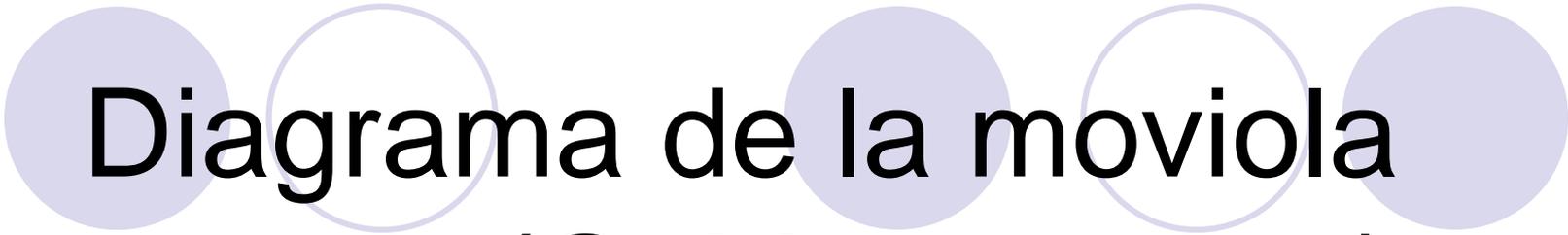


Diagrama de la moviola (Guidano, 1991)

Escena 1....esc2.....esc3....esc4....escn...

Ampliación/reducción



VISION PANORAMICA

Técnicas

conductuales

**¿ SE PUEDE
MODIFICAR UNA
CONDUCTA?**



Técnica de la auto-supervisión

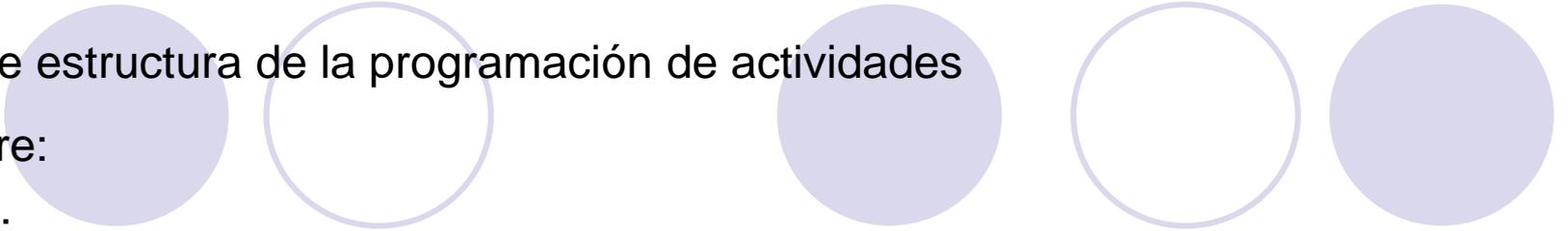
- Nombre:.....
- Día:.....
- Recogida en la sesión nº:
- *Instrucciones:* La siguiente tarea le servirá a usted y a su terapeuta para saber sus actividades más importantes y cómo se encuentra realizándolas. Dedique, al menos una semana, a realizarla de la manera más completa posible, prestando atención a todas sus actividades y sus emociones asociadas. Valore además de 0 a 10 como se siente. 0 sería muy mal y 10 muy bien. Igualmente valore la sensación de dominio y de satisfacción haciéndola. 0 sería nada de dominio, ni de satisfacción y 10 lo contrario. Utilice una de estas hojas por día y tantas como necesite

Momento	Actividad	Emoción (0-10)	Dominio (0-10)	Satisfacción (0-10)
8-9 a.m.				
Etc.				

Posible estructura de la programación de actividades

Nombre:

Fecha:



	Hora						
Día							
Día							
Día							
Día							
Día							
Día							
Día							

Registro de actividades cotidianas

Nombre:

Fecha:

HORA	PROSPECTIVO Planifique sus actividades, hora a hora, al comienzo del día	RETROSPECTIVO Al acabar el día, registre lo que haya hecho realmente con una D para dominio y una S para satisfacción. 0 sería nada de satisfacción o dominio y 10 lo máximo
8-9		
Etc.		

Técnicas conductuales (en Leahy y Holland, 2000)

- Entrenamiento asertivo
- Planificación de actividades
- Técnicas de distracción
- Exposición en vivo
- Asignación de tareas graduadas
- Solución de problemas
- Relajación
- Entrenamiento en habilidades sociales
- etc....

La evaluación "cognitiva"



Hoja de registro de pensamientos automáticos

Nombre: Fecha:.....

Momento	Situación: especificar lo que ocurrió, dónde y quién estaba implicado	Emociones: especificar la emoción y evaluar su intensidad (0-100%)	Pensamientos automáticos: escriba los pensamientos automáticos que preceden a cada emoción; estime la creencia en cada uno (0-100%)	Respuesta racional: escriba las respuestas racionales a los pensamientos automáticos; estime la creencia en cada uno (0-100%)	Resultado: Ahora estime la creencia en el pensamiento original, y la intensidad de la emoción actual (0-100%)	
					Pensamiento	Emoción
XX	<i>Estoy en el cine</i>	<i>Ansiedad (95%)</i>	<i>Noto como un olor a quemado. ¿Y si hay un incendio? Estamos lejos de la salida. Tendría que haberme sentado en una esquina (90%)</i>			
XX	<i>Estoy en el banco</i>	<i>Ansiedad (90%)</i>	<i>Hay mucha gente. ¿Y si me da una crisis? (85%)</i>			

Hoja de registro de pensamientos

Nombre

Fecha

Para aprender a controlar y a resolver los problemas que podemos tener, debemos saber reconocer qué estamos percibiendo o sintiendo en una situación, en definitiva, cómo la estamos viviendo. Para ello, debe usted realizar la siguiente tarea: cuando se dé cuenta que se está preocupando por algo, que se encuentra mal, etc. deténgase un momento y anote, en primer lugar, en la columna n° 1, la situación concreta en la que está usted en ese momento; a continuación, anote en la columna n° 2 qué sensaciones tiene en ese momento, lo que siente físicamente; finalmente, anote lo que está pensando, todo lo que le pasa por la cabeza, lo que le preocupa, etc. Una vez hecha esta tarea, intente entender su problema de otra manera, utilizando la tarea 2ª.

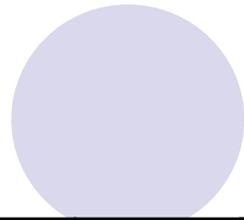
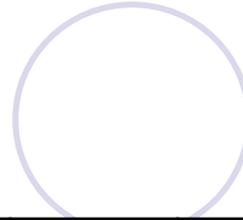
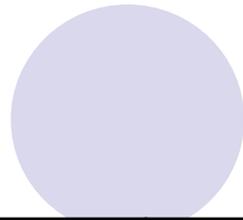
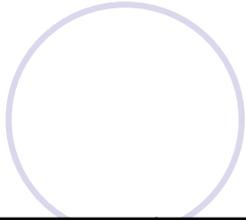
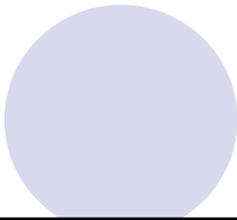
Situación concreta en la que está en este momento	Sensaciones de ese momento Qué siente aquí y ahora	Pensamientos

Un ejemplo de un posible formato de registro

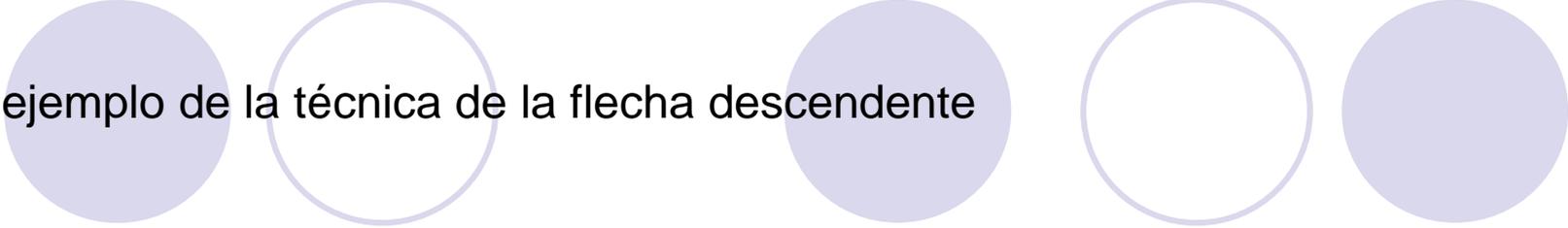
Situación	PENSAMIENTO ¿QUÉ PASABA POR SU CABEZA?	EMOCIÓN ¿QUÉ SENTÍA?	CONDUCTA ¿QUÉ HIZO?

Un ejemplo de una posible hoja de registro

Situación	Estado de ánimo	Pensamiento
<p>Describa lo que estaba pasando cuando se dio cuenta de un cambio en su estado de ánimo.</p> <p>Tipo de situación:</p> <p>Trabajo: _____</p> <p>Escuela: _____</p> <p>Casa: _____</p> <p>Relaciones: _____</p> <p>Otras: _____</p>	<p>Describa lo que estaba sintiendo en la situación y evalúe la intensidad del sentimiento en una escala de 0 a 100.</p>	<p>¿Qué pasaba por su mente?</p> <p>¿Qué dice la situación sobre usted?</p> <p>¿Qué dice la situación sobre los otros?</p> <p>¿Qué dice la situación sobre su futuro?</p> <p>¿Qué dice la situación sobre el mundo?</p> <p>¿Qué dice la situación sobre su relación?</p> <p>Describa cualquier imagen que pase por su cabeza.</p>



El pensamiento que me ha aparecido:	L	M	X	J	V	S	D
"No sirvo para nada"	XX	XXX	XX	X	X	XXX	XXX X
"Soy un desastre"	XXX X	XXX XX	X	XXX XX	XXX	XXX X	XXX X



Un ejemplo de la técnica de la flecha descendente

Pensamiento automático: “si voy a tomar café con mis compañeros me temblarán las manos”.

T: De acuerdo, si tomas café con ellos te temblarán las manos. Si fuera así, por qué sería tan molesto para ti.

P: Si me tiemblan todo el mundo se dará cuenta.

T: Supongamos que es verdad, que todo el mundo se da cuenta ¿Qué significaría para ti?

P: Significaría que pensarán que me pasa algo.

T: Supongamos que es verdad. ¿Qué significaría para ti?

P: Si piensan que me pasa algo, creerán que no puedo desempeñar mi trabajo.

T: Supongamos que es verdad. ¿Qué significaría para ti?

P: Que no me merezco este trabajo.

T: Y si fuera verdad, ¿qué significaría para ti?

P: Que soy inferior a los otros .

T: Supongamos que fuera verdad, ¿qué significaría para ti?

P: Que no valgo para nada y nunca voy a conseguir nada.