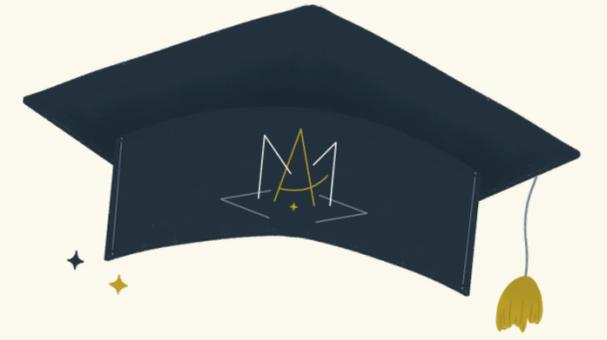


# MÓDULO 4

## Intervención cognitiva en la depresión



# ¿Para qué?



# El botiquín de las herramientas cognitivas de la depresión



El origen cognitivo de la depresión



Pensamientos Automáticos Negativos (PAN) o Pensamientos Negativos Repetitivos (PNR)

La paradoja del control



Modelo ABC



Distorsiones cognitivas de la depresión



Cuestionamiento cognitivo



Divide y vencerás



Los mellizos Holmes

Ejercicios del Pack de Recursos prácticos de reestructuración cognitiva



# El origen cognitivo de la depresión



# El origen cognitivo de la depresión

En el pasado...

**EXPERIENCIAS TEMPRANAS  
NEGATIVAS**

*Fallecimiento del padre*

*originan*

**ESQUEMAS COGNITIVOS  
INADECUADOS**

*Pérdida irreversible*

En el presente...

**SITUACIONES DESENCADENANTES**

*Pelea con un amigo*

*activan*

**ESQUEMAS COGNITIVOS  
INADECUADOS**

*"He perdido a mi amigo para  
siempre"*

*generan*

**TRÍADA COGNITIVA DEPRESIÓN**

**SÍ MISMO**

*"Mis amigos  
me rechazan"*

**MUNDO**

*"Las  
amistades no  
perduran"*

**FUTURO**

*"Nunca más  
volveré a  
tener  
amigos"*

**DEPRESIÓN**



# Pensamientos Automáticos Negativos (P.A.N.)





# Pensamientos automáticos negativos (P.A.N.) o Pensamientos negativos repetitivos (P.N.R.)

## **Repetitivo**

Vuelve a pesar de nuestros esfuerzos

## **Negativo**

Son potentes porque implican alguna amenaza para nuestro bienestar

## **Intrusivo**

Aparece “como un ladrón en la noche”

## **Inquebrantable**

No es fácil desconectar el pensamiento negativo una vez ha empezado



## **Pasivo**

Caemos en él sin ningún esfuerzo o intención

## **Abstracto**

Pensar en nosotros mismos o en la realidad de manera general y desconectada de la realidad

## **Incontrolable**

Nos esforzamos en pensar en otra cosa pero las palabras tranquilizadoras no son suficientes



## Detectar pensamientos negativos

**PASO 1.** Enumera 3 experiencias negativas en las que pienses a menudo.

- 1.
- 2.
- 3.

**PASO 2.** Anota los pensamientos negativos recurrentes asociados a una o varias experiencias.

- 1.
- 2.
- 3.

**PASO 3.** Observa las características de los pensamientos negativos. ¿Tienen los pensamientos que has enumerado estas características?

Pensamiento 1	Pensamiento 2	Pensamiento 3
Repetitivo	Repetitivo	Repetitivo
Negativo	Negativo	Negativo
Intrusivo	Intrusivo	Intrusivo
Inquebrantable	Inquebrantable	Inquebrantable
Incontrolable	Incontrolable	Incontrolable
Abstracto	Abstracto	Abstracto
Pasivo	Pasivo	Pasivo

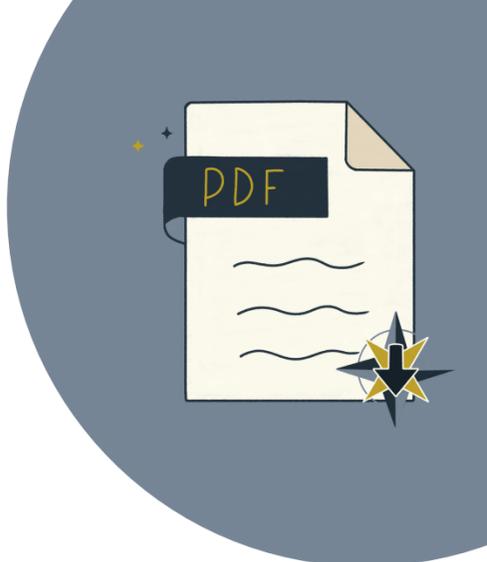
## Lista de verificación de PNR

	El pensamiento negativo sobre mí o una experiencia vuelve a mi mente una y otra vez
	EL pensamiento aparece en mi mente repetidamente a lo largo del día
	Una vez que empiezo a pensar así, no puedo detenerme
	Los mismos pensamientos negativos se repiten sin variar mucho el tema o el contenido de los mismos.
	Parece que me atrae irresistiblemente el pensamiento negativo, incluso cuando no quiero pensar en él.
	Me quedo atascado en el pensamiento y no puedo desplazar mi atención a otra cosa.
	Siento que mi mente es como un disco rayado, me quedo atascado en los mismos temas y no puedo avanzar.
	A pesar de que pienso una y otra vez en este tema, no he avanzado en la resolución del problema.
	No puedo pensar en mí o en mi experiencia de una manera más positiva o esperanzadora.
	A pesar de mis mejores esfuerzos, no puedo olvidar esta situación o experiencia.
	Paso mucho tiempo pensando de manera negativa en mí mismo o en mi experiencia.
	Me siento abrumado por los pensamientos negativos recurrentes sobre mí mismo, sobre mi vida o sobre mi futuro.
	A menudo me pregunto qué me pasa o por qué me ha ocurrido una experiencia negativa.
	Mis pensamientos negativos repetitivos conllevan mucha autoculpabilización y crítica.
	Mi estado de ánimo empeora siempre cuando pienso de manera negativa en mí mismo o en la experiencia.



# Desencadenantes de los Pensamientos Automáticos Negativos (P.A.N.)





# Registro de desencadenantes de PNR



Recuerda los momentos en los que has experimentado un PNR. Anota los desencadenantes (situaciones, comentarios, recuerdos o pensamientos espontáneos), que puedan haber tenido lugar justo antes de experimentar un pensamiento negativo repetitivo.

Fecha y hora	DESENCADENANTES DE SITUACIÓN	DESENCADENANTES DE PENSAMIENTO	DESENCADENANTES DE RECUERDO INTRUSIVO
Ejemplos	<i>El jefe tenía una mirada seria mientras leía mi informe. Una compañera de trabajo habla de la beca de su hija. Durante el almuerzo, un amigo comenta que su vecino ha sufrido un ataque al corazón.</i>	<i>Pensamiento espontáneo de que mi hijo no está prestando atención en clase. Pensamiento repentino de la advertencia del médico de cabecera a mi marido en la última visita.</i>	<i>Imagen intrusiva conduciendo de camino a casa por carreteras nevadas.</i>





Revisa tu hoja de trabajo y mira **qué puedes aprender** sobre los tipos de situaciones, pensamientos, recuerdos o sentimientos que desencadenan PNR.

*¿Adiertes algún patrón?*

*¿Reaccionas más a algunas situaciones que a otras?*

*¿Soy particularmente sensible a ciertos comentarios de otras personas?*

*¿Suele verse desencadenado mi PNR por un pensamiento intrusivo no deseado?*

**Anota aquí tus impresiones**, cualquier detalle puede ser una pista sobre la que empezar a trabajar.

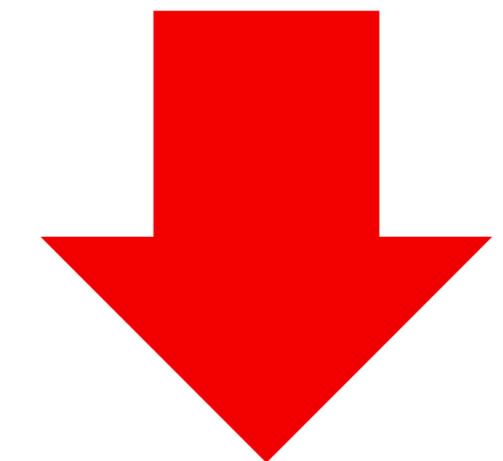
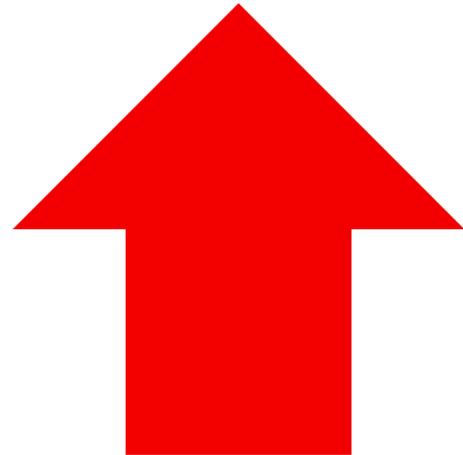


# La paradoja del control





**Mayor esfuerzo  
mental**



**Menor control  
mental**



# Estrategias ineficaces

Criticarse

Decirse a uno mismo que hay que dejar de pensar así

Analizar el significado

Repetir una frase o una acción que contrarreste el pensamiento

Suprimir activamente

Rezar o concentrarse en una frase o idea reconfortante

Pensar que todo irá bien

Evitar situaciones, objetos o personas que puedan desencadenar el PNR

# Estrategias eficaces

Reemplazar por un pensamiento alternativo racional

Limitarse a aceptar el pensamiento, dejar que fluya

Conciencia plena objetiva

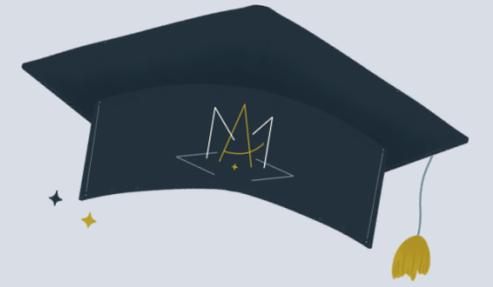
Mindfulness, centrarse en el momento presente

Encontrar el lado cómico

Reestructuración cognitiva



# Estructura intervención cognitiva



## Primer paso

01



Psicoeducación cognitiva  
Introducción Modelo ABC  
Ejercicio 1 Trenes del Pensamiento  
Autorregistro ABC

## Segundo paso

02



Revisar Autorregistro ABC  
Ejercicio 2 Trenes del Pensamiento  
Distorsiones cognitivas  
Autorregistro Modelo ABC + Distorsiones cognitivas

## Tercer paso

03



Revisar Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas  
Cuestionamiento cognitivo  
Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo

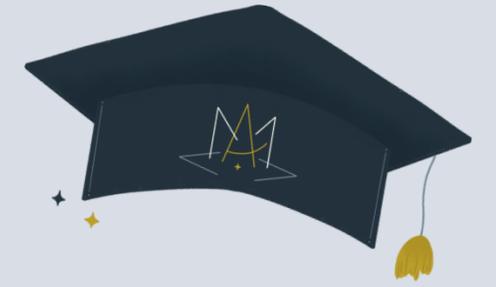
## Cuarto paso

04

Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo  
Hacer en sesión autorregistro de los sucesos de ansiedad del pasado y evaluar distorsiones cognitivas que estuvieron presentes y cuestionar los pensamientos



# Estructura intervención cognitiva



## Primer paso

01



Psicoeducación cognitiva  
Introducción Modelo ABC  
Ejercicio 1 Trenes del Pensamiento  
Autorregistro ABC

## Segundo paso

02



Revisar Autorregistro ABC  
Ejercicio 2 Trenes del Pensamiento  
Distorsiones cognitivas  
Autorregistro Modelo ABC + Distorsiones cognitivas

## Tercer paso

03



Revisar Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas  
Cuestionamiento cognitivo  
Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo

## Cuarto paso

04

Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo  
Hacer en sesión autorregistro de los sucesos de ansiedad del pasado y evaluar distorsiones cognitivas que estuvieron presentes y cuestionar los pensamientos



# Modelo ABC

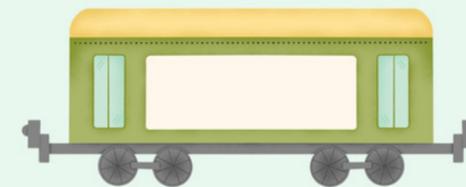


# Material Los trenes del pensamiento



## LOS TRENES DEL PENSAMIENTO

Material psicológico para trabajar el modelo ABC



# 01

## Introducción y explicación

Quiero darte la bienvenida a este nuevo material para trabajar con tus pacientes o clientes el modelo **ABC de Albert Ellis**. Como ya sabes, esta labor es básica en la terapia cognitiva y te resultará útil en grandes problemáticas, como la depresión o la ansiedad.

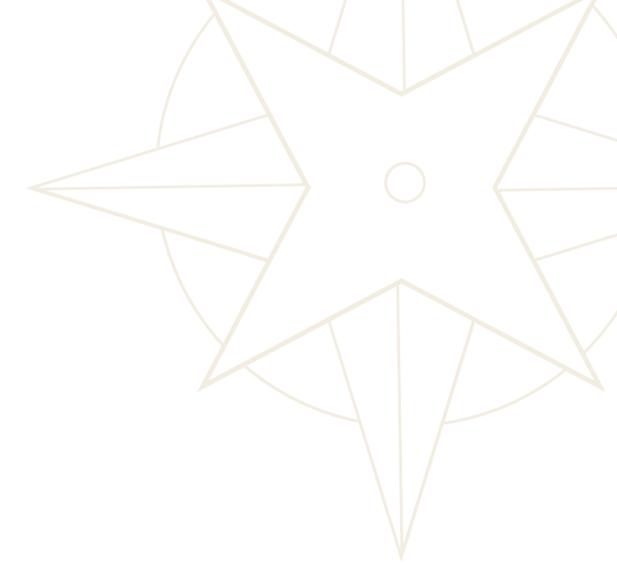
} El principal objetivo de este material es aprender la importancia y la influencia directa que tienen nuestros pensamientos en cómo nos sentimos.

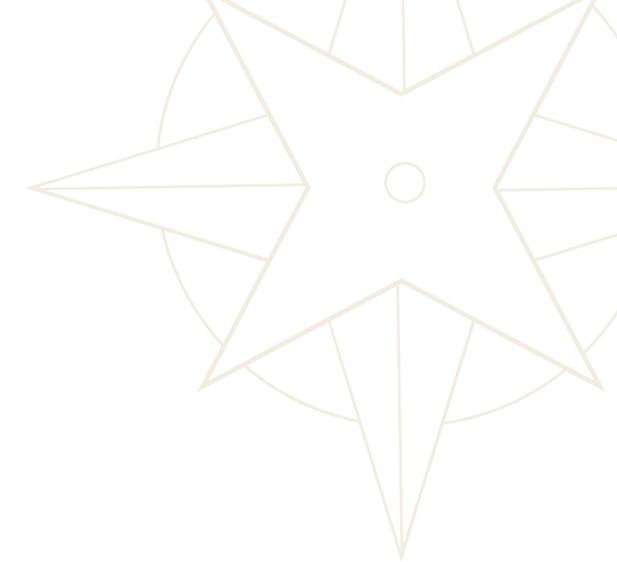
Como sabemos, no podemos controlar la mayoría de cosas que nos suceden, pero si tenemos opción de elegir nuestros pensamientos para que a lo que nos sucede podamos responder con emociones más agradables o adaptativas que desagradables o desadaptativas.

Es importante que antes de utilizar este material, presentemos este modelo debidamente. Por ello, **este material cuenta con una primera parte psicoeducativa sobre el modelo ABC**. Ya sabéis que las siglas provienen de las palabras en inglés:

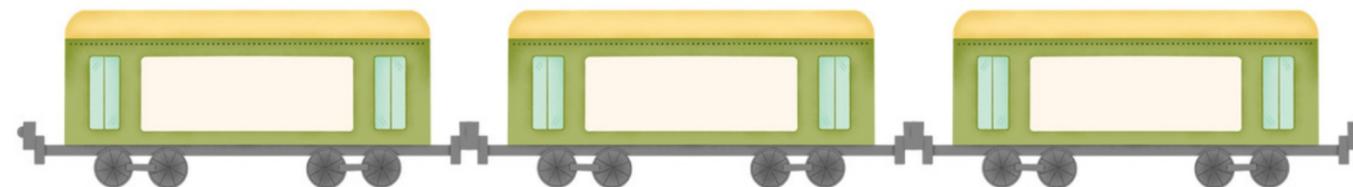
- A: Activating Event o Situación
- B: Belief System o Pensamientos o creencias
- C: Consequences o Emoción

*Hablando en términos del modelo, es el elemento B (Pensamientos) el que causa el C (Emoción), y no el A (Situación).*

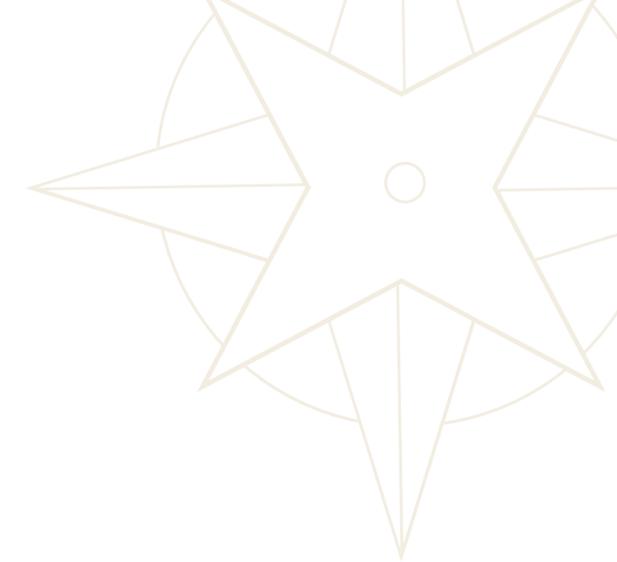




El elemento estrella de este material son las estaciones y los trenes. Con ellos podemos realizar 2 potentes ejercicios:



## SITUACIONES



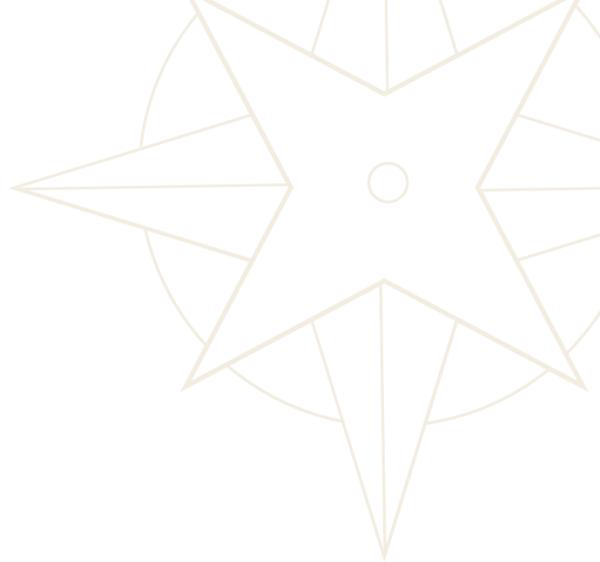
## PENSAMIENTOS RACIONALES

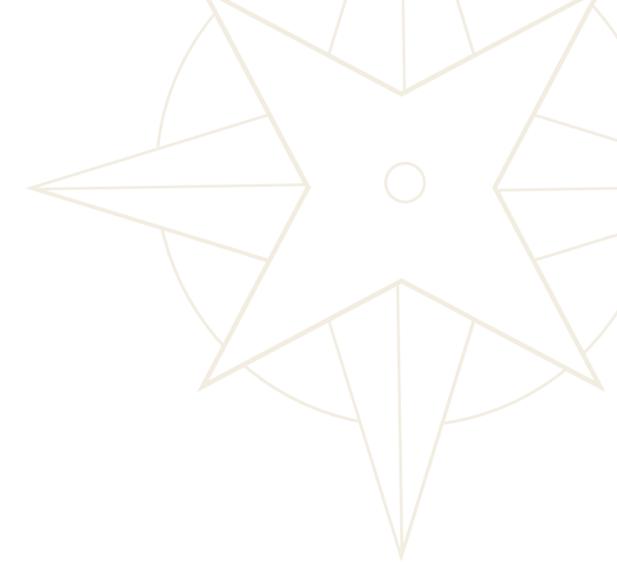
Top row:  
Left: No es justo compararme con los demás  
Right: Voy a intentarlo, si no sale bien al menos me he esforzado y he aprendido

Middle row:  
Left: Soy importante o válido/a  
Right: Soy fuerte

Bottom row:  
Left: Soy buena persona  
Right: Si me esfuerzo puedo conseguirlo

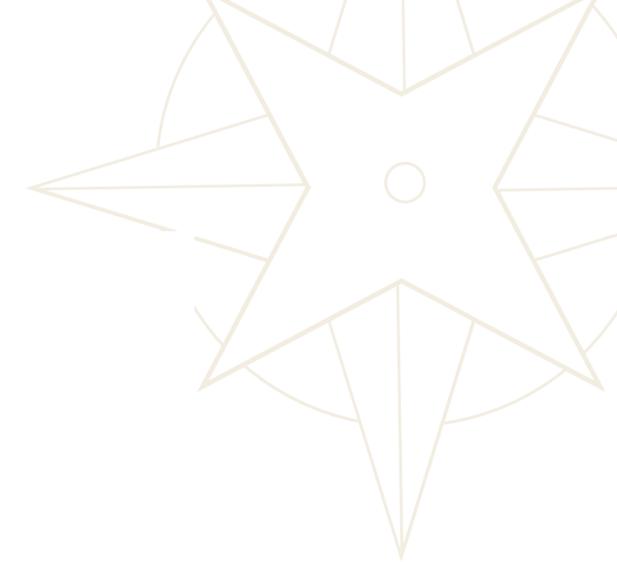
Each car has the text "@anagomezpsicologia" printed below it.





## EMOCIONES





A raíz de este material, la persona comprueba por sí misma la *influencia que tienen nuestros pensamientos en las situaciones*.

Al finalizar estos ejercicios y como tarea para casa, le mostraríamos el autorregistro y le pediríamos que lo rellenara para el próximo día.

*Como habrás imaginado, he escogido representar el modelo ABC con estaciones y vagones de tren como herramienta metafórica. Cuando trabajamos la relación con nuestros pensamientos, vemos los diferentes pensamientos y creencias como elecciones que hacemos. Tenemos la capacidad de decidir si nos conviene subirnos o no a ese tren y dependiendo de lo que elijamos, nos conducirá a emociones más agradables o desagradables.*



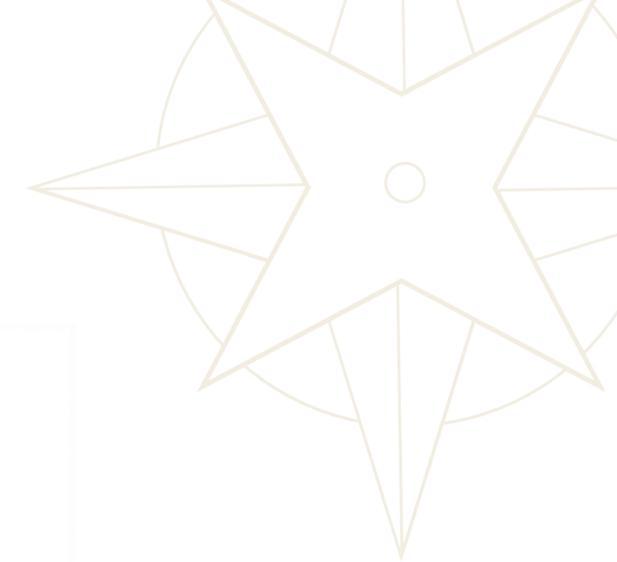
Por ejemplo, si se nos presenta una situación cualquiera y nos subimos a un pensamiento irracional será normal que se desencadenen emociones desagradables y a raíz de ello, realicemos conductas inadecuadas.



# Primera sesión Modelo ABC



# MODELO ABC



# MODELO ABC



**2.A**  
**PENSAMIENTO IRRACIONAL**  
No lógico ni objetivos  
Automáticos  
Nos hacen sufrir, generan malestar  
Exagerado, desproporcionado  
No los cuestionamos

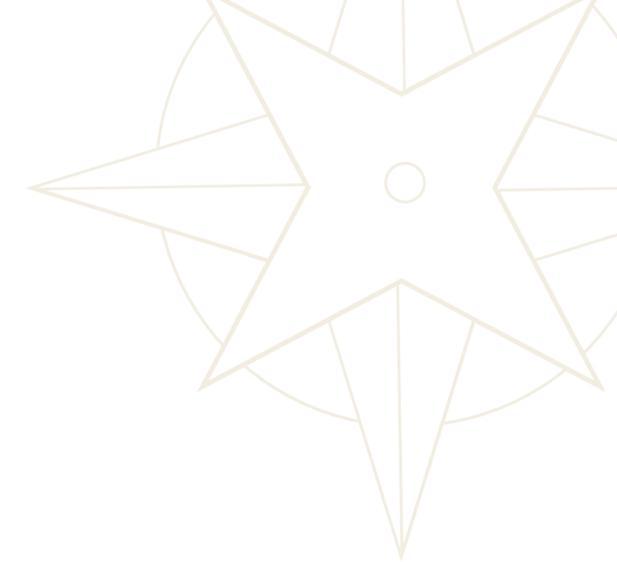
**EJEMPLOS**  
"No valgo para nada"  
"Todo saldrá mal"  
"Me voy a desmayar"  
"Nadie me quiere"  
"Siempre meto la pata"  
"Soy un desastre"  
"Lo está haciendo a propósito"

**2.B**  
**PENSAMIENTO RACIONAL**  
Lógico, objetivo  
Adecuados a la realidad  
Ayudan a conseguir objetivos  
Producen bienestar

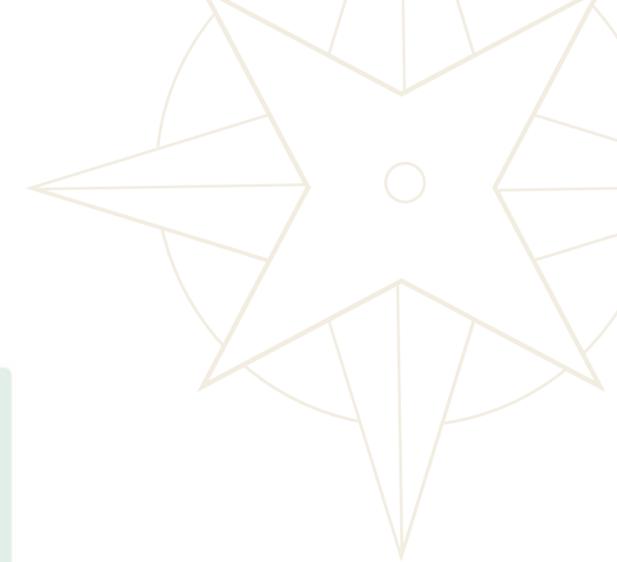
**EJEMPLOS**  
"Puedo intentarlo"  
"Soy capaz"  
"Lo conseguiré si me esfuerzo"  
"Quizá no se está dando cuenta de lo que hace"  
"Algunas veces lo consigo"



# MODELO ABC



# MODELO ABC



1 SITUACIÓN _____ _____ _____ _____ _____	2.A PENSAMIENTO IRRACIONAL _____ _____ _____	3 EMOCIÓN _____ _____ _____	4 CONDUCTA _____ _____ _____
	2.B PENSAMIENTO RACIONAL _____ _____ _____	3 EMOCIÓN _____ _____ _____	4 CONDUCTA _____ _____ _____





## EJERCICIO 1

El primer ejercicio es aprender a **identificar** qué es una situación objetiva, qué es pensamiento y qué es emoción. Puede parecer un ejercicio básico, pero en la práctica clínica a veces me he encontrado con dificultades para **discernir** estos conceptos. Y esta primera parte de comprender es esencial.

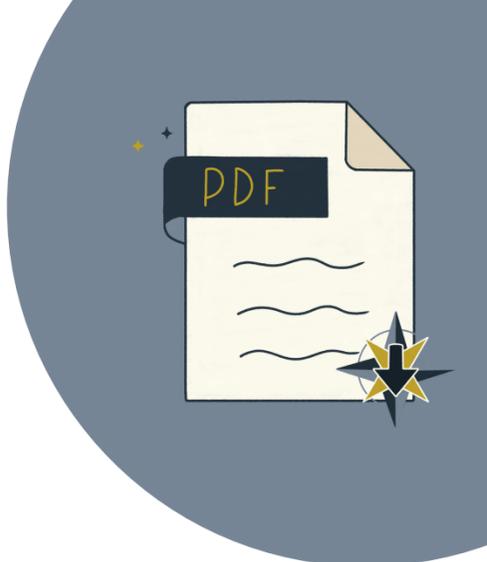
Este primer ejercicio, les ayudará a entrenarse en esta distinción para que luego puedan trasladarlo a sus propias vivencias.

Para realizar este primer ejercicio colocaremos las 3 estaciones en orden: Situación, Pensamiento y Emoción, intentando crear 3 filas. Luego pondremos encima de la mesa todos los vagones mezclados y le pediremos al paciente que vaya colocando debajo de cada estación los vagones que corresponden a esa categoría.

Como subejercicio, después de realizar esta distinción, podemos pedirle que dentro de la categoría de pensamientos, separe en dos áreas: los vagones que llevan pensamientos racionales y los vagones que llevan pensamientos irracionales.







# Autorregistro ABC

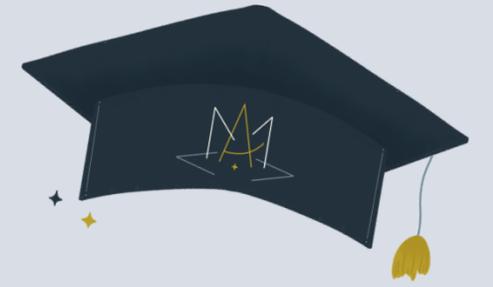


Utiliza el siguiente registro para empezar a analizar la relación entre las diferentes situaciones que vives, tus pensamientos y tus emociones. Anota todo aunque no lo consideres importante de primeras.

Fecha y hora	<b>SITUACIÓN</b> ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué haces? ¿Qué sucede?	<b>PENSAMIENTO</b> ¿Qué tienes en la cabeza en ese mismo instante? ¿Palabras? ¿Imágenes? ¿Te lo crees? (0-100)	<b>EMOCIÓN</b> Emociones desagradables y sensaciones corporales	<b>CONDUCTA</b> ¿Qué hago? ¿Qué dejo de hacer por ese pensamiento?



# Estructura intervención cognitiva



## Primer paso

01

Psicoeducación cognitiva  
Introducción Modelo ABC  
Ejercicio 1 Trenes del Pensamiento  
Autorregistro ABC



## Segundo paso

02

**Revisar Autorregistro ABC**  
Ejercicio 2 Trenes del Pensamiento  
Distorsiones cognitivas  
Autorregistro Modelo ABC + Distorsiones cognitivas



## Tercer paso

03

Revisar Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas  
Cuestionamiento cognitivo  
Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo



## Cuarto paso

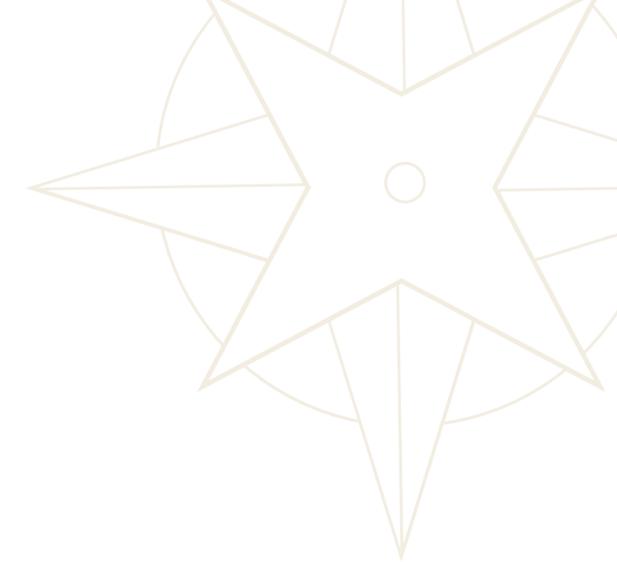
04

Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo  
Hacer en sesión autorregistro de los sucesos de ansiedad del pasado y evaluar distorsiones cognitivas que estuvieron presentes y cuestionar los pensamientos



# Segunda sesión Modelo ABC





## PASO 1

Colocar las estaciones en el orden ABC y escoger un vagón de tren que contenga una situación. Tenemos 2 opciones:



## PASO 2

Escoger un vagón de tren con un pensamiento irracional o utilizar el vagón vacío para escribir.

## PASO 3

Escoger qué emociones podrían derivarse de pensar irracionalmente sobre la situación.



## PASO 4

Tenemos 2 opciones también: Escoger un vagón de tren con un pensamiento racional o utilizar el vagón vacío para escribir.

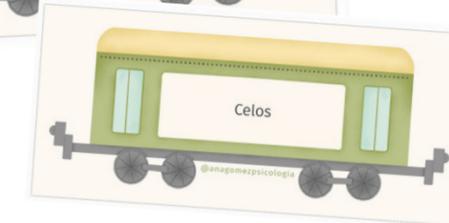
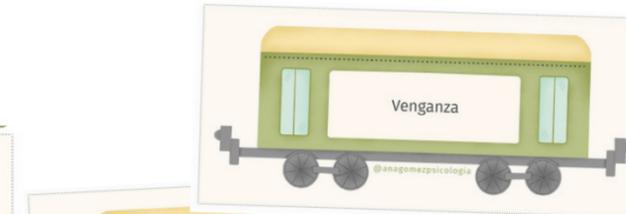
## PASO 5

Escoger qué emociones podrían derivarse de pensar racionalmente sobre la situación.





# Ejemplo pensamiento racional/alternativo



# Distorsiones cognitivas en la depresión



# Material Llaveros y paneles de distorsiones cognitivas



## Material para trabajar las Distorsiones Cognitivas

Parte 1 - Llaveros



 @anagomezpsicologia





## CONTENIDO Y EXPLICACIÓN



### EL LLAVERO PRINCIPAL

En esta primera parte encontrarás, por un lado, los llaveros. En todos ellos encontrarás tanto la tapa delantera como la trasera.

Un primer llavero de 20 distorsiones cognitivas, las más frecuentes en clínica general.

#### SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS

##### ERROR DEL ADIVINO

##### RAZONAMIENTO EMOCIONAL

##### PENSAMIENTO "BLANCO O NEGRO"

##### PENSAMIENTO CATASTRÓFICO

##### FOCALIZAR EN LO NEGATIVO

##### FUSIÓN PENSAMIENTO-ACCIÓN

##### PERFECCIONISMO

##### LECTURA DE MENTE

##### MAGNIFICAR/MINIMIZAR

##### FALACIA DE LA RECOMPENSA DIVINA

##### TENER RAZÓN

##### CULPABILIDAD

##### DEBERÍA/TENGO QUE

##### ETIQUETAR

##### FALACIA DEL CAMBIO

##### FALACIA DE CONTROL

##### FALACIA DE JUSTICIA

##### GENERALIZAR

##### PERSONALIZACIÓN

#### NOVEDADES

Observarás que he simplificado la mayoría de los nombres de las distorsiones cognitivas,

Esto se aplica tanto al llavero principal como a los mini-llaveros.

Esto es debido que es un material que tiene como fin **ayudar al paciente** y no servirnos a nosotros, los terapeutas, como manual descriptivo de las distorsiones. Con este cambio, espero que los pacientes comprendan e identifiquen mejor los sesgos en su razonamiento.

### LOS 3 MINI-LLAVEROS ESPECÍFICOS

Este material también incluye 3 Mini-Llaveros. Estos **no incluyen la misma información** de la distorsión cognitiva del llavero principal. Sino que cada descripción y ejemplo está específicamente adaptado a la clínica de dicho trastorno.

Un primer mini-llavero con **9 distorsiones cognitivas** específicamente adaptadas a la clínica de **ANSIEDAD**.

1. PENSAMIENTO CATASTRÓFICO
2. RAZONAMIENTO EMOCIONAL
3. PENSAMIENTO "BLANCO O NEGRO"
4. FOCALIZAR EN LO NEGATIVO
5. MIOPIA
6. SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS
7. GENERALIZAR
8. MAGNIFICAR/MINIMIZAR
9. DEBERÍA/TENGO QUE

#### NOVEDADES

He decidido quitar una distorsión: **Sacar conclusiones precipitadas**. Daba mucha confusión o parecía lo mismo que la distorsión de Pensamiento catastrófico. Algunos ejemplos o descripciones están mejorados.

Un segundo mini-llavero con **7 distorsiones cognitivas** específicamente adaptadas a la clínica de **DEPRESIÓN**.

1. SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS
2. GENERALIZAR
3. FOCALIZAR EN LO NEGATIVO
4. PERSONALIZAR
5. MAGNIFICAR/MINIMIZAR
6. PENSAMIENTO "BLANCO O NEGRO"
7. DEBERÍA/TENGO QUE

#### NOVEDADES

He añadido una distorsión: **Debería/Tengo que**. En la literatura también le dan mucha importancia a este sesgo, por lo que lo he incluido. Algunos ejemplos o descripciones están mejorados.

Un tercer mini-llavero de **12 distorsiones cognitivas** específicamente adaptadas a la clínica de las **OBSESIONES Y COMPULSIONES (TOC)**.

- RAZONAMIENTO CARTESIANO DISTORSIONADO
- FUSIÓN PENSAMIENTO-ACCIÓN PROBABILÍSTICA
- FUSIÓN PENSAMIENTO-ACCIÓN MORAL
- PENSAMIENTO MÁGICO-SUPERSTICIOSO
- RESPONSABILIDAD EXCESIVA
- NECESIDAD O FALACIA DE CERTIDUMBRE
- NECESIDAD O FALACIA DE CONTROL
- NECESIDAD O FALACIA DE SABER
- SOBREESTIMACIÓN DE LAS POSIBILIDADES DEL PELIGRO
- SOBREESTIMACIÓN DE LAS CONSECUENCIAS DEL PELIGRO
- LA ANSIEDAD ES PELIGROSA
- LA ANSIEDAD IMPIDE RENDIR

Lo ideal es presentar las 22 distorsiones cognitivas e ir trabajándolas una a una, con el objetivo de que el paciente reflexione y tome conciencia de si cree que le sucede o no.

Si hemos hecho una evaluación o valoración psicológica y nos encontramos con que padece o sufre de una sintomatología relacionada con algunos de los trastornos específicos mencionados (ansiedad, depresión o TOC), entonces también podemos utilizar los mini-llaveros.

ANA GÓMEZ  
PSICÓLOGA

www.agpsico.com  
@anagomezpsicologia



# Material para trabajar las Distorsiones Cognitivas

## Parte 2 - Paneles



@anagomezpsicologia



### CONTENIDO Y EXPLICACIÓN

- En este segundo archivo PDF, encontrarás la parte complementaria del material: los paneles DIN-A3.

Al mismo tiempo que vais viendo las distorsiones y el paciente va familiarizándose con ellas e identificando qué sesgos cree que le acompañan en su día a día, podéis ir sacando las tarjetas del llavero y colocándolas en los paneles.

Una vez hecho este primer paso, en el panel también encontraréis un espacio para que pueda escribir **ejemplos personales** de sus distorsiones.

- Por tanto, esta segunda parte lo conforman **4 paneles, un panel para cada tipo de llavero.**

- Panel para las 20 distorsiones cognitivas generales.
- Panel para las 9 distorsiones cognitivas en Ansiedad.
- Panel para las 7 distorsiones cognitivas en Depresión.
- Panel para las 12 distorsiones cognitivas en TOC.

Verás que en el panel general caben 4 distorsiones y en los pequeños 6, así que lo que yo suelo hacer es **situar las tarjetas superpuestas**, de modo que no tapen el título, pero es la manera de que quepan todas aquellas con las que el paciente se identifica.

Creo que complementa muy bien la parte principal de los llaveros y recoge mejor el trabajo realizado con las distorsiones cognitivas.



## Portada y Listado

### Llavero 20 Distorsiones Cognitivas



## TRABAJANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

 @anagomezpsicologia	 @anagomezpsicologia	 @anagomezpsicologia	 @anagomezpsicologia



## Portada Llavero D.C. Ansiedad

**Mini Llavero**  
**Distorsiones Cognitivas**  
**Ansiedad**



@anagomezpsicologia

@anagomezpsicologia

**Listado de las 9 Distorsiones Cognitivas en Ansiedad**

**PENSAMIENTO CATASTRÓFICO**  
**DEBERÍA/TENGO QUE**  
**RAZONAMIENTO EMOCIONAL**  
**PENSAMIENTO "BLANCO O NEGRO"**  
**FOCALIZAR EN LO NEGATIVO**  
**MIOPÍA**  
**SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS**  
**GENERALIZAR**  
**MAGNIFICAR/MINIMIZAR**  
**DEBERÍA/TENGO QUE**

@anagomezpsicologia

**Nombre:** 

**PENSAMIENTO CATASTRÓFICO**

**Descripción:**  
Centrarse en el peor resultado posible de una situación. Normalmente el pensamiento catastrófico empieza por el "¿Y si...?"

**Ejemplo:**

- ¿Y si por la taquicardia acabo teniendo un ataque al corazón?
- ¿Y si me da un ataque de pánico en medio del resaturante?

@anagomezpsicologia

**Nombre:** 

**DEBERÍA/TENGO QUE**

**Descripción:**  
Te machacas y te exiges constantemente llegar a todo. Te presionas para superar la ansiedad sin respetar tu proceso.

**Ejemplo:**

- Tengo que saberme relajar.
- Debería saber cómo controlar un ataque de pánico.
- Tengo que controlar mis pensamientos.

## TRABAJANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS en Ansiedad

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Ansiedad



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Ansiedad



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Ansiedad



@anagomezpsicologia

MIS EJEMPLOS DE DISTORSIONES:

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Ansiedad



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Ansiedad



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Ansiedad



@anagomezpsicologia

@anagomezpsicologia



## Mini Llavero D.C. Depresión

**Mini Llavero**  
**Distorsiones Cognitivas**  
**Depresión**



@anagomezpsicologia

@anagomezpsicologia

**Listado de las 7 Distorsiones Cognitivas en Depresión**

**SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS**

**GENERALIZAR**

**PENSAMIENTO "BLANCO O NEGRO"**

**MAGNIFICAR Y MINIMIZAR**

**FOCALIZAR EN LO NEGATIVO**

**PERSONALIZAR**

**DEBERÍA/TENGO QUE**

@anagomezpsicologia

**Nombre:** SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS

**Descripción:**  
 Extraer conclusiones pesimistas o peyorativas sin tener en cuenta INFORMACIÓN OBJETIVA.

**Ejemplo:**  
 Una amiga del trabajo te invita a una fiesta en su casa y a pesar de la insistencia tú piensas "no le caigo bien, lo hace por compromiso".

@anagomezpsicologia

**Nombre:** GENERALIZAR

**Descripción:**  
 Generalizar significa extender un resultado negativo en una cosa específica a todo lo demás. Esta distorsión utiliza palabras extremas como el SIEMPRE, el NUNCA o el NADIE.

**Ejemplo:**  
 Discutes con un compañero y piensas "NADIE me quiere, NUNCA más volveré a tener amigos".

## TRABAJANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS en Depresión

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Depresión



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Depresión



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Depresión



@anagomezpsicologia

**MIS EJEMPLOS DE DISTORSIONES:**

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Depresión



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Depresión



@anagomezpsicologia

Coloca aquí una distorsión cognitiva de Depresión

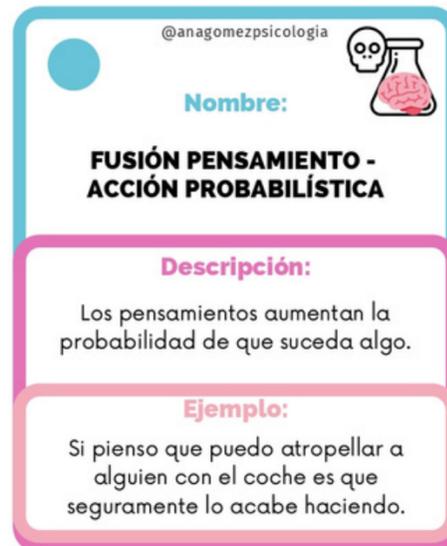


@anagomezpsicologia

@anagomezpsicologia



## Mini Llavero D.C. TOC



## TRABAJANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS en TOC

Coloca aquí una distorsión cognitiva de TOC

Coloca aquí una distorsión cognitiva de TOC

Coloca aquí una distorsión cognitiva de TOC

MIS EJEMPLOS DE DISTORSIONES:

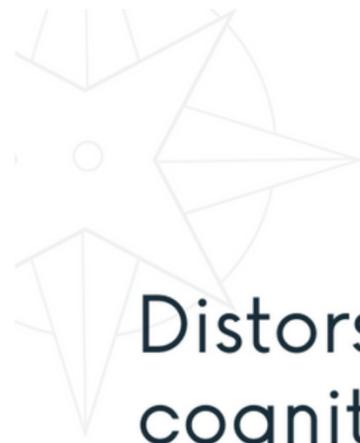
Coloca aquí una distorsión cognitiva de TOC

Coloca aquí una distorsión cognitiva de TOC

Coloca aquí una distorsión cognitiva de TOC

@anagomezpsicologia





# Distorsiones cognitivas en la depresión

Las personas con depresión utilizan una forma especial de razonamiento. La característica más clara es que se utilizan procesos de razonamiento que no se basan en la lógica.

Es como si tener depresión te impidiera usar la información y los datos, tanto actuales como almacenados en tu memoria, de manera sensata, racional o científica.

El objetivo no es no pensar, sino **PENSAR DE OTRA MANERA**.

La idea es analizar los pensamientos negativos, utilizando la lógica para ver si son realistas, o si por el contrario, se basan en un estado depresivo.

## SACAR CONCLUSIONES SIN DATOS

**Extraer conclusiones sin tener en cuenta la evidencia objetiva.**

Ejemplo: El hermano de Laura la felicita por su magnífico asado de carne y le sugiere que mañana podría hacer pescado. Laura concluye que a su hermano no le ha gustado nada la carne.

## GENERALIZAR

**Generalizar en exceso las conclusiones negativas debidas a un detalle específico.** Esta distorsión utiliza palabras extremas como el SIEMPRE, el NUNCA o el NADIE.

Ejemplo: No me relajé el primer día que practico la relajación y pienso "Nunca aprenderé a relajarme".

## FOCALIZAR EN LO NEGATIVO

**Nuestra atención se focaliza únicamente en los aspectos negativos o inadecuados.** Esto sucede tanto de lo que pasa en el día a día como de los recuerdos almacenados.

Ejemplo: María va a comprar y se olvida el azúcar, en su mente aparece sólo el error del olvido, no los aciertos de haber comprado todo lo demás adecuadamente. Este hecho le conecta con errores o situaciones desagradables del pasado en las que se vio envuelta (una descortesía de una amiga, suspender un examen...) Sin embargo, es incapaz de recordar las vivencias y experiencias positivas.

## PERSONALIZAR

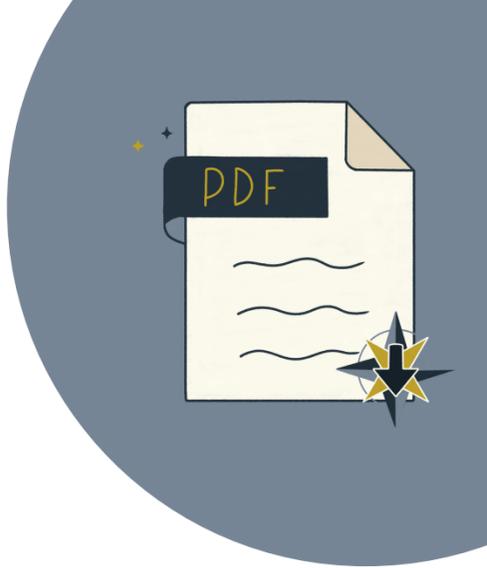
Las personas deprimidas tienden a **verse como responsables al 100% de acontecimientos en los que apenas han participado.**

Ejemplo: La hija de Carla se hace una herida en la rodilla en una excursión. María cree que es culpable porque "si no la hubiese dejado ir, no se habría caído"

No se gradúa de forma adecuada el grado de responsabilidad o participación, El resultado es que se autocondenan a ser culpables.

## DEBERÍA/TENGO QUE

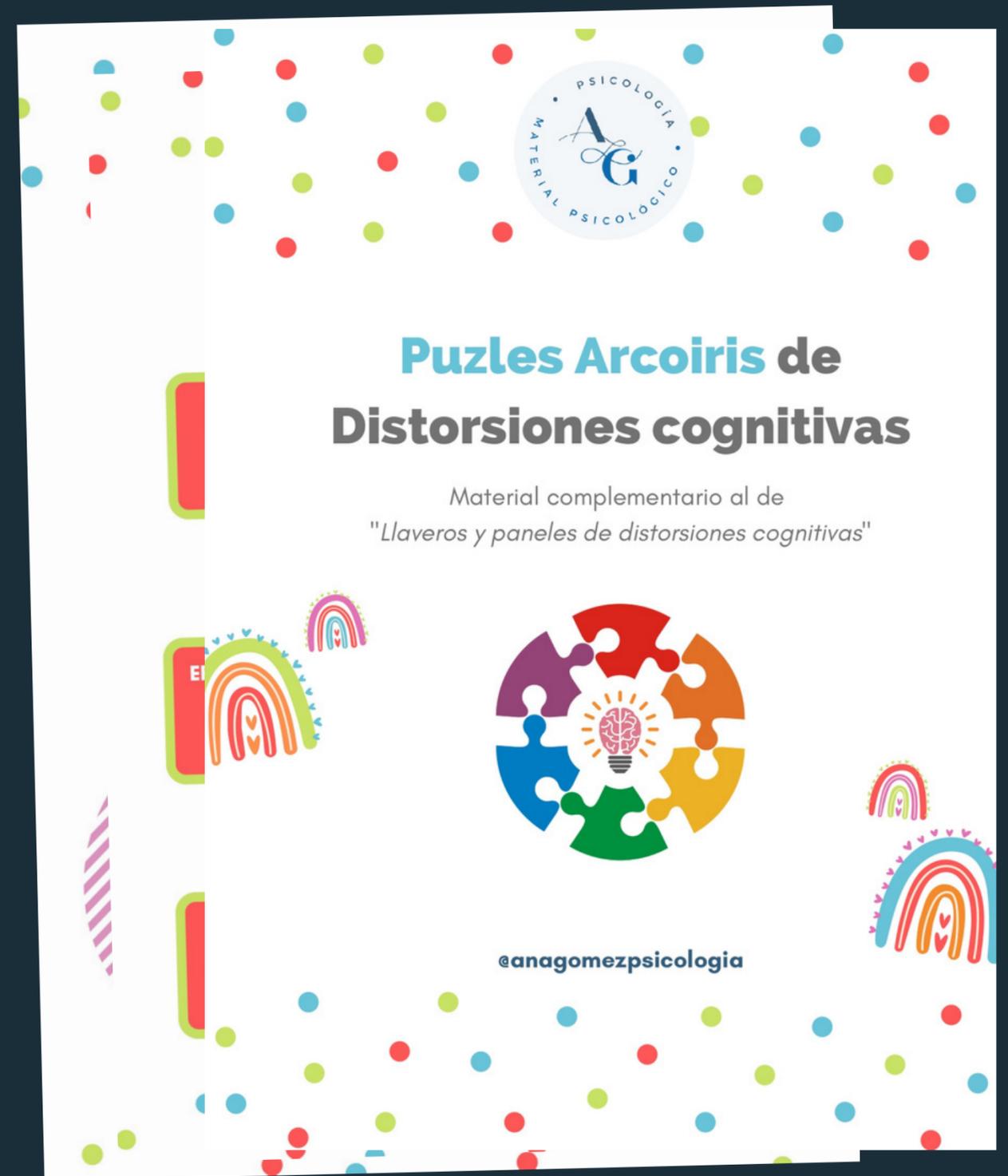
**Te exiges cosas que actualmente no puedes hacer debido a la depresión** ("debería ir a trabajar", "debería poder hacer esto tan sencillo") y te exiges no haber actuado de la forma en que lo hicieron cuando en realidad no podías actuar de otra forma ("debería haber sido más atenta con mi pareja").

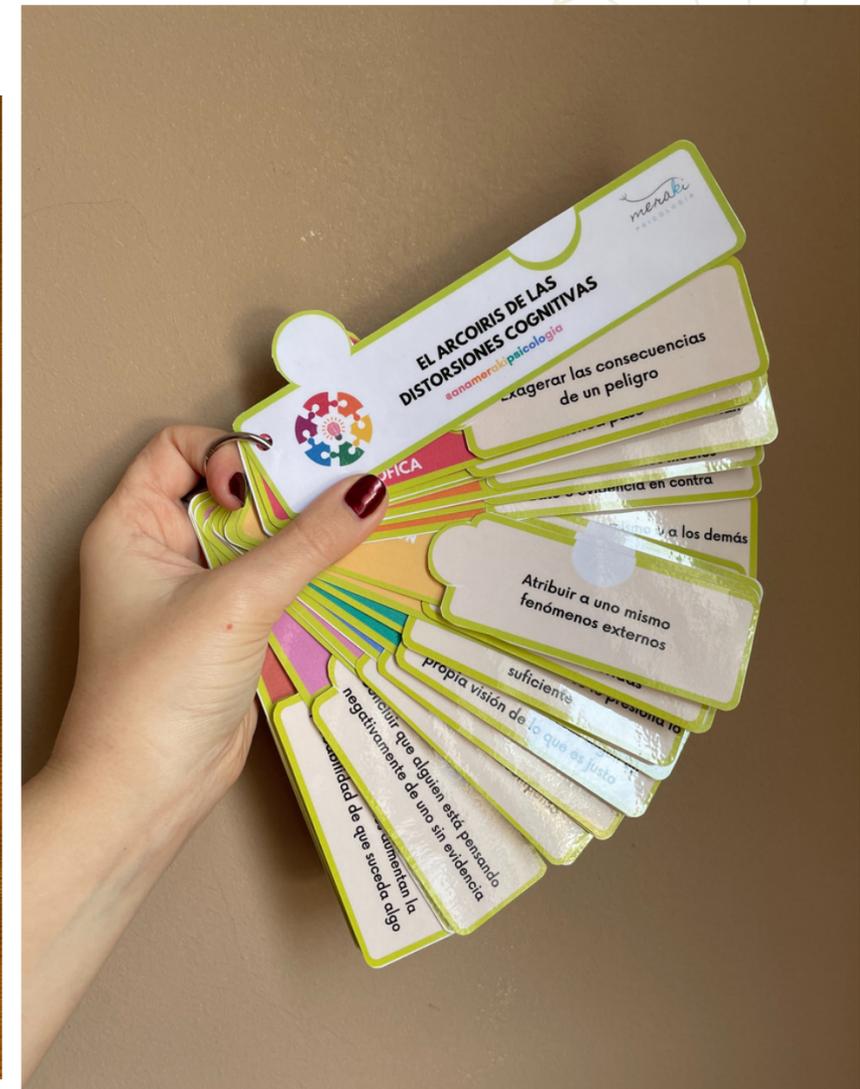


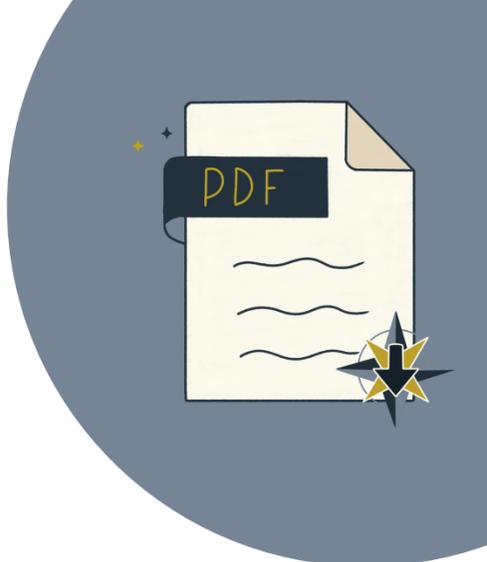
# Ejercicio distorsiones cognitivas



# Material Arcoiris de las distorsiones cognitivas







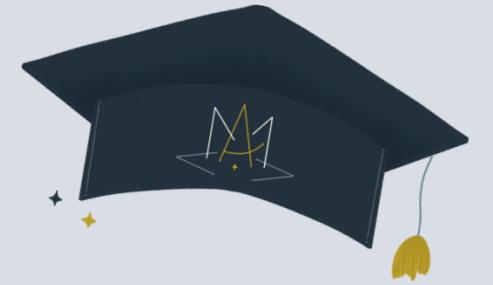
# Autorregistro ABC con Distorsiones cognitivas

Identificar los diferentes errores o sesgos que nuestro pensamiento utiliza no es tarea fácil. Es por eso que debemos analizar con consciencia las diferentes situaciones y así convertimos en detectores expertos

Fecha y hora	<b>SITUACIÓN</b> ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué haces? ¿Qué sucede?	<b>PENSAMIENTO</b> ¿Qué tienes en la cabeza en ese mismo instante? ¿Palabras? ¿Imágenes? ¿Te lo crees? (0-100)	<b>EMOCIÓN</b> Emociones desagradables y sensaciones corporales	<b>DISTORSIONES COGNITIVAS</b> ¿Qué errores del pensamiento identifico?	<b>NUEVA EMOCIÓN</b> ¿Qué cambio siento en mis emociones y sensaciones?



# Estructura intervención cognitiva



## Primer paso

01

Psicoeducación cognitiva  
Introducción Modelo ABC  
Ejercicio 1 Trenes del Pensamiento  
Autorregistro ABC



## Segundo paso

02

**Revisar Autorregistro ABC**  
Ejercicio 2 Trenes del Pensamiento  
Distorsiones cognitivas  
Autorregistro Modelo ABC + Distorsiones cognitivas



## Tercer paso

03

**Revisar Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas**  
Cuestionamiento cognitivo  
Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo



## Cuarto paso

04

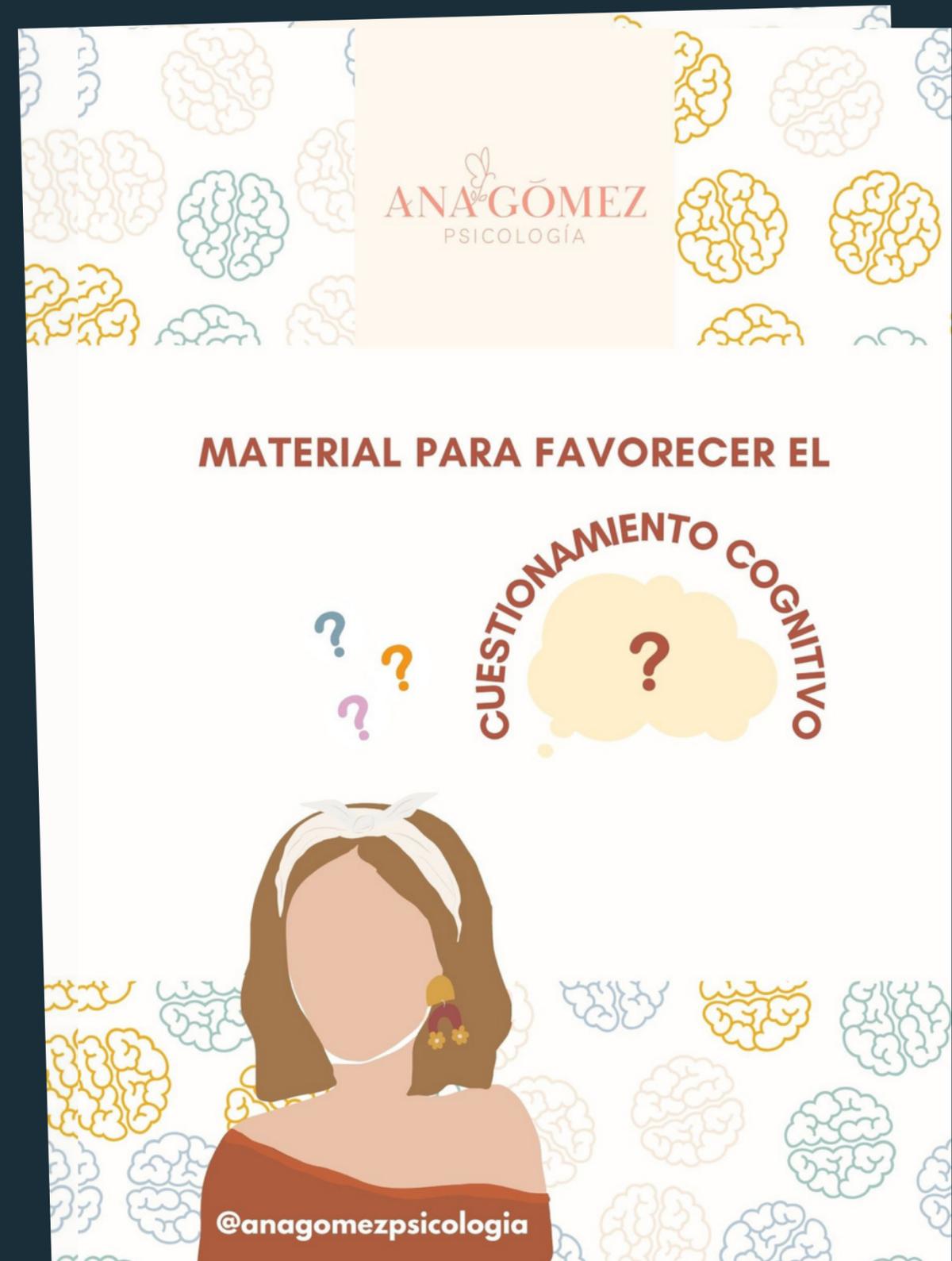
Autorregistro ABC + Distorsiones cognitivas + Cuestionamiento cognitivo  
Hacer en sesión autorregistro de los sucesos de ansiedad del pasado y evaluar distorsiones cognitivas que estuvieron presentes y cuestionar los pensamientos



# Cuestionamiento cognitivo



# Material de Cuestionamiento Cognitivo





Uno de los trabajos esenciales en terapia cognitiva es el **Cuestionamiento o Discusión Cognitiva**.

Se le propone al paciente que actúe como un **científico**. Que aprenda a analizar si esos pensamientos son tan acertados como parecen. Le pedimos que en vez de considerarlos como verdades absolutas, los tome como **hipótesis**. Y como hipótesis que son, se deben **poner a prueba**.

Para cuestionar los pensamientos, que ahora son hipótesis, utilizaremos **4 criterios**.

### OBJETIVIDAD

Poner a prueba lo objetivo que es ese pensamiento, buscar pruebas, datos e información de otras personas que nos sirvan como referencia

### UTILIDAD

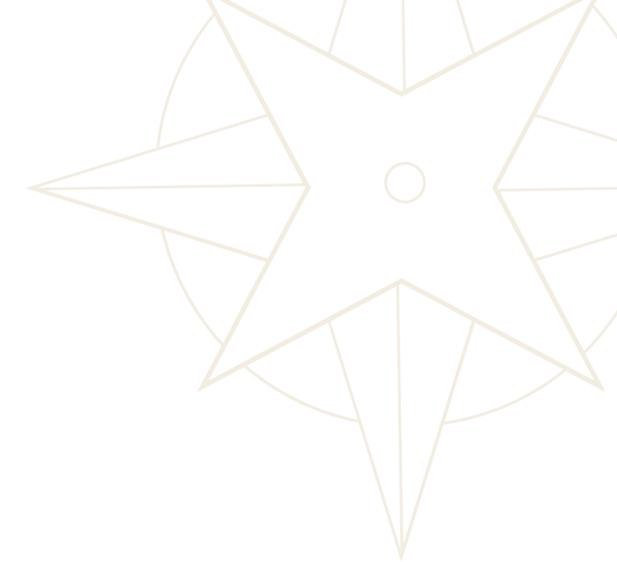
¿Es un pensamiento útil?  
Si boicotea nuestros objetivos, metas, objetivos es inadecuado e impide que nuestra vida funcione

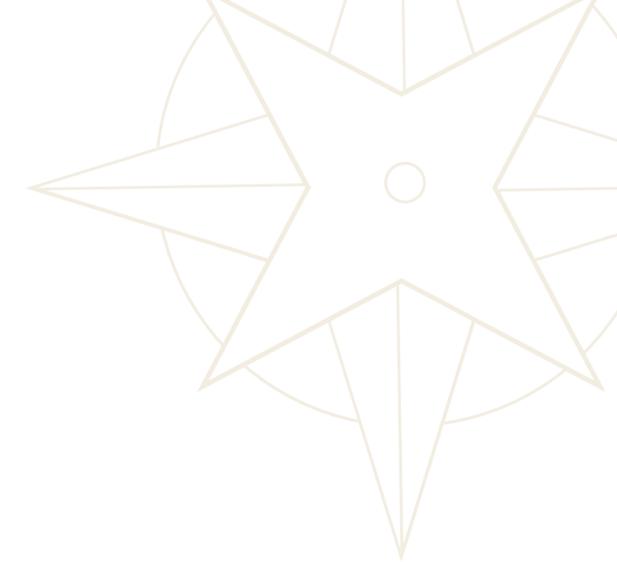
### INTENSIDAD

Nivel de emoción que provoca ese pensamiento.  
Si las emociones y sensaciones son muy intensas, significa que el pensamiento es irracional

### FORMAL

Fijarnos en el tipo de lenguaje o expresiones.  
El lenguaje absolutista e imperativo nos causa malestar, cambiarlo por un lenguaje más flexible





**PRECRITERIOS**

1. Cualquier pensamiento puede ser **cambiado**.
2. **Crear mucho** en un pensamiento **no** garantiza que sea **cierto**.

@anagomezpsicologia

Esta tarjeta tiene gran relevancia para que un cuestionamiento cognitivo o discusión cognitiva sea eficaz. Coméntala con tu paciente **antes** de pasar a los 4 criterios





¿Qué **pruebas** tenemos para pensar así?

CRITERIO DE OBJETIVIDAD

¿Qué **datos** tenemos de que este pensamiento es cierto?

CRITERIO DE OBJETIVIDAD

¿En qué te **basas** para pensar de ese modo?

CRITERIO DE OBJETIVIDAD



¿Hay alguna **lógica** en ese pensamiento?

CRITERIO DE OBJETIVIDAD

¿Todo el mundo en esa situación tiene el **mismo pensamiento** que tu?

CRITERIO DE OBJETIVIDAD

¿Si no estuvieras **<Emoción>**, lo podrías ver de otra forma?

CRITERIO DE OBJETIVIDAD

\*Enfadado, preocupado, ansioso, triste, sorprendido...





¿Te sirve para sentir las **emociones** que quieres?

CRITERIO DE UTILIDAD

¿Te sirve para **actuar** de la forma que te gustaría?

CRITERIO DE UTILIDAD

¿Te sirve para tener **autocontrol**?

CRITERIO DE UTILIDAD

@anagomezpsicologia

¿Te sirve para **relacionarte bien** con los demás?

CRITERIO DE UTILIDAD

¿Te ayuda a conseguir tus **metas u objetivos**?

CRITERIO DE UTILIDAD

¿Te ayuda a **ser feliz**?

CRITERIO DE UTILIDAD

@anagomezpsicologia





?

Pensar así,  
¿cómo te hace **sentir**?

CRITERIO DE INTENSIDAD

?

¿Qué **emociones** sientes?  
En una escala del 0 al 100,  
¿cómo de **intensa** calificarías la  
emoción que sientes?

CRITERIO DE INTENSIDAD

?

En una esclala del 0 al 100,  
¿cuál es tu capacidad para  
**gestionar la situación** con  
ese pensamiento?

CRITERIO DE INTENSIDAD



@anagomezpsicologia

?

¿Te definirías como bajo  
control o fuera de  
**control**?

CRITERIO DE INTENSIDAD

?

¿Pensar así te permite  
**elegir tu reacción**?

CRITERIO DE INTENSIDAD

?

¿Qué **expresa tu cara**  
en esos momentos?

CRITERIO DE INTENSIDAD



@anagomezpsicologia





¿Qué **términos** utilizas en esos pensamientos?

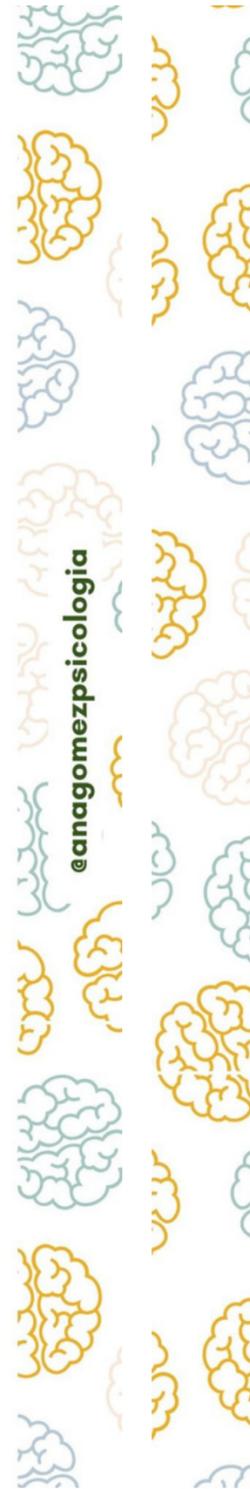
CRITERIO FORMAL

¿Qué **palabras** aparecen en tu mente?  
¿Cómo las definirías?

CRITERIO FORMAL

¿Aparecen palabras que te **juzgan** a ti o a otras personas?

CRITERIO FORMAL



¿**Cómo te tratas** cuando tienes ese pensamiento?

CRITERIO FORMAL

¿Aparecen **expresiones absolutas** como siempre, todo, nunca...?

CRITERIO FORMAL

¿Aparecen términos **imperativos morales** como debería, tendría?

CRITERIO FORMAL



# Cuestionamiento cognitivo

Esta técnica es un análisis en forma de debate o de cuestionamiento de los pensamientos catastróficos. Vamos a hacer **preguntas para enjuiciar la calidad de esas ideas**. Preguntas a las que contestaremos sacando conclusiones.

Las preguntas que verás a continuación siguen 4 criterios:

1

**Criterio de Objetividad:** Si un pensamiento puede ser avalado, demostrado, con pruebas, entonces lo aceptaremos como válido. Si por el contrario, no hay datos que demuestren su adecuación o hay datos en contra, por mucho que nos lo creamos, concluiremos que es una mala interpretación de la situación.

2

**Criterio de Intensidad:** Nivel de emoción que provoca el pensamiento. Si la emoción es tan intensa que nos desborda, entonces significa que la línea de pensamientos que activa esta reacción es inadecuada.

3

**Criterio de Utilidad:** Para qué sirve pensar de esa manera. Los pensamientos inadecuados boicotean nuestros objetivos y a largo plazo reducen la calidad de vida. Los pensamientos adecuados ayudan a que nuestra vida funcione y aumentan las probabilidades de tener una vida feliz.

4

**Criterio Formal:** Tipo de lenguaje que utilizamos al pensar. Se confunde lo posible con lo probable, sin graduar la probabilidad real. Cualquier desgracia es posible, pero el grado de probabilidad es tremendamente baja.

Lo ideal es que vayas elaborando las que resulten más adecuadas y eficaces para ti. Es muy importante que las formules usando el lenguaje que te resulte más familiar: tu propio lenguaje, la manera en que te hablas a ti mismo/a.

No es necesario utilizar un número determinado de preguntas. Elige las que crees más adecuada y **aplicálas hasta que notes que la credibilidad del pensamiento negativo se reduce significativamente (más de un 40%)**.

Aunque una buena forma de hacer discusión es utilizar los cuatro ejes de cuestionamiento, muchas personas encuentran alguno de ellos en particular de más ayuda. No es un problema. Descubre en tu caso lo que te resulta más eficaz.

## CRITERIO DE OBJETIVIDAD

¿Qué pruebas tenemos para pensar así?  
Si no estuviera muy triste, ¿pensaría lo mismo?  
Cuando no me siento así, ¿pienso lo mismo sobre la situación?  
Cuando me he sentido así en el pasado, ¿qué pensé para sentirme mejor?  
Dentro de 5 años, si recuerdo esta situación, ¿la enfocaré como ahora?  
¿En qué te basas para pensar de ese modo?  
¿Hay alguna lógica en ese pensamiento?  
¿Otra persona lo interpretaría de otra manera?  
¿Puedes encontrar algún dato en contra de ese pensamiento?  
¿En otras ocasiones que pensaste lo mismo se demostró que era cierto?  
¿Qué dicen otras personas sobre tu interpretación? ¿Qué datos aportan ellos?  
¿Qué ha pasado otras veces que has notado este síntoma?  
Si este pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le diría para hacerle ver que no es correcto?

## CRITERIO DE INTENSIDAD

Pensar así, ¿cómo te hace sentir?  
¿Qué emociones notas?  
¿Cómo afecta esto a mi estado de ánimo?  
¿Qué haces o qué tienes ganas de hacer?  
¿Cuándo piensas que acabarás teniendo X enfermedad cómo te sientes?  
Pensar que tienes una enfermedad que los médicos no encuentran ¿qué emociones te provoca?  
¿Pensar así te permite elegir tu reacción?  
Cuando ayer empezó tu preocupación, ¿cuánto te duró?  
¿Cuántos días llevas preocupado y ansioso por esto?

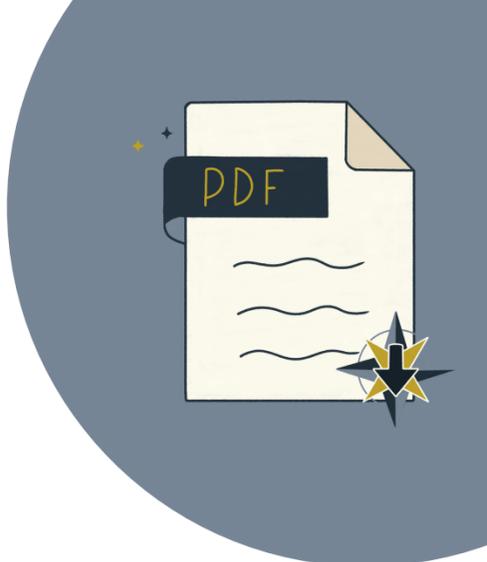
## CRITERIO DE UTILIDAD

¿Para qué te sirve pensar de esta forma?  
¿Me beneficia o me perjudica?  
¿Qué pros y contras tiene para mí pensar así?  
¿Para qué te sirve pensar que tienes algo malo?  
¿Te sirve para sentir las emociones que quieres?  
¿Te sirve para actuar de la forma que quieres?  
¿Te sirve para tener autocontrol sobre ti mismo?  
¿Cuál es la utilidad de creer que tienes una enfermedad?  
¿Te ayuda a conseguir tus metas a medio y largo plazo?  
¿Te ayuda a vivir bien?  
¿Te ayuda a ser feliz?

## CRITERIO FORMAL

¿Qué términos utilizas en esos pensamientos?  
¿Piensas en probabilidades o certezas?  
En el caso de que sucediera, ¿por qué tendría que ser tan grave?  
¿Aparecen expresiones como siempre, todo, nunca, es...?  
¿Aparecen términos de imperativos morales como debería, tendría que, la verdad es, todo el mundo sabe, no se actúa así...?  
¿Estoy siendo extremista en mi valoración?  
¿Recuerdas otras situaciones en el pasado en que pensaste lo mismo y sin embargo acabaste superándolo?





# Autorregistro ABCDE



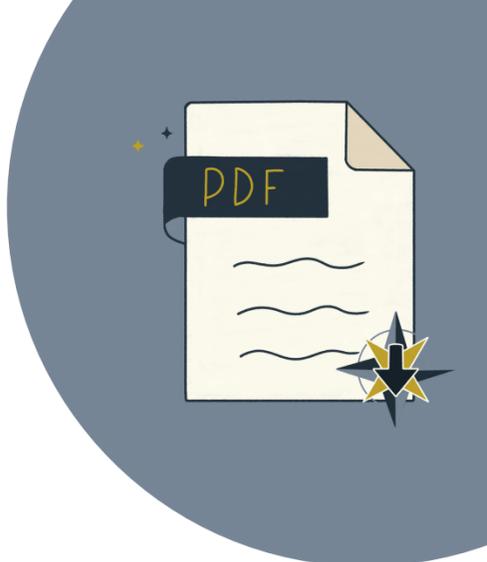
Ahora que empiezas a comprender que los pensamientos son solo eso, pensamientos y que debemos ponerlos a prueba como hipótesis, realiza este autorregistro para anotar las evidencias de tus pensamientos.

Fecha y hora	<b>SITUACIÓN</b> ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué haces? ¿Qué sucede?	<b>PENSAMIENTO</b> ¿Qué tienes en la cabeza en ese mismo instante? ¿Palabras? ¿Imágenes? ¿Te lo crees? (0-100)	<b>EMOCIÓN</b> Emociones desagradables y sensaciones corporales	<b>EVIDENCIA</b> ¿Qué errores del pensamiento identifico? ¿Me he cuestionado los pensamientos?	<b>NUEVA EMOCIÓN</b> ¿Qué cambio siento en mis emociones y sensaciones?



# Reestructuración cognitiva de sucesos del pasado





# Autoregistro Situaciones del pasado



Ahora que ya has aprendido a utilizar técnicas para poner a prueba tus pensamientos, es necesario que revisemos aquellas situaciones que viviste especialmente angustiantes y que seguramente las consideres diferentes.

Fecha y hora	<b>SITUACIÓN</b> ¿Dónde estabas? ¿Con quién? ¿Qué hacías? ¿Qué sucedió?	<b>PENSAMIENTO</b> ¿Qué pensaste? ¿O quizás te vino una imagen o un recuerdo a la cabeza? ¿Cuánto te lo creíste? (0-100)	<b>EMOCIÓN</b> Emociones desagradables y sensaciones corporales	<b>EVIDENCIA</b> ¿Qué errores del pensamiento identifico? ¿De qué forma puedo cuestionar lo que pensé?	<b>APRENDIZAJES</b> ¿Qué conclusión saco de esa situación después de este ejercicio?



# Otros recursos cognitivos



# Material Pack de ejercicios de Reestructuración Cognitiva



# 4 ejercicios que se pueden adaptar a población adulta

## CONTENIDO DEL PACK

En este Pack de Recursos para trabajar la Reestructuración cognitiva en población infanto-juvenil, encontrarás **4 materiales distintos** para que el niño pueda aprender la importancia que tiene el pensamiento en su estado de ánimo y el gran recurso que supone aprender a manejarlo.

A continuación, encontrarás un **Índice** de las actividades y cuál es su **objetivo** principal. Al principio de cada actividad, encontrarás una **introducción lúdica** para leerla junto al niño. De esta manera, le resultará más atractivo, aumentaremos su curiosidad y motivación y le será más fácil llevar a cabo las tareas propuestas.



### Pienso, luego siento

pág. 5 - 12

Opción 1: Formato Ficha (en el mismo dossier)

Opción 2: Formato Interactivo (utilizándolo como tarjetas)

**Objetivo:** Escribir qué pensaría y qué sentiría en las diferentes situaciones que se le plantean.



### Arquitecto de puentes

pág. 13-19

**Objetivo:** Escribir el pensamiento para establecer el puente entre las situaciones y las emociones.



### Tréboles de pensamientos y sentimientos

pág. 20-30

Opción 1: Formato Ficha (en el mismo dossier)

Opción 2: Formato Interactivo (tréboles manipulables) pág. 31-43

**Objetivo:** Alternar los pensamientos en referencia a la misma situación y reflexionar sobre cómo influyen en nuestras emociones



### Interrogatorio de la Inspectora Conpistas

pág. 44-55

**Objetivo:** Reflexionar acerca de las situaciones planteadas y profundizar en el cuestionamiento cognitivo de los pensamientos.

@anagomezpsicologia



## CONTENIDO DEL PACK

Como puedes apreciar, las 4 actividades están preparadas para poder ser utilizadas directamente desde el dossier. Aunque hay un par que están también diseñadas en formato interactivo, especialmente los Tréboles. En esta actividad, tanto el formato ficha como el formato interactivo contienen las mismas situaciones y pensamientos, así que puedes elegir trabajarlos desde una opción u otra, manteniendo el contenido.

Al final de todo, he añadido el apartado "Medallero" y "Mis medallas" que te permitirá ir sellando cada una de las 4 actividades que complete el niño, a modo del refuerzo positivo.



Medallero y Medallas

pag. 57 y 58

Y si las consigues todas le puedes entregar el "Certificado de Excelencia por haber aprendido a combatir los pensamientos negativos y así mejorar mi estado de ánimo" por todo su esfuerzo y aprendizaje.



Certificado y Ejemplo de Certificado

pag. 59 y 60

Para acabar, señalar que no es necesario que completéis o realicéis todas las actividades y ejercicios en sesión. También podéis darle el dossier para que se lo lleve a casa y acabe de completar la tarea para la próxima sesión.

Como siempre digo estos materiales son flexibles, y están pensados para proporcionaros herramientas prácticas pero si os surgen ideas y maneras originales de trabajar el material aun podréis sacarle más jugo.

Un cálido abrazo y manos a la obra!

@anagomezpsicologia



Hola, mi nombre es HappyPlanety y te doy la bienvenida a este dossier

¿Y tú, como te llamas?



Pega aquí tu foto o Dibújate

¡Un placer saludarte!

¿Y Cuántos años tienes?



Wow! Qué joven eres! Yo tengo 17 millones de años pero estoy lleno de energía y con ganas de hacer muchas cosas divertidas  
Ahora quiero presentarte a la familia Planety



Este es mi papá  
PaPlanety



Este soy yo, su hijo mayor  
HappyPlanety



Esta es mi mamá  
MaPlanety



Esta es mi hermana menor,  
LilyPlanety

@anagomezpsicologia

Pág. 3



¿Me presentas tu a la tuya?



Pega aquí una foto de tu familia o Dibújala

Tu mamá se llama

Tu papá se llama

¿Tienes hermanos o hermanas?  
¿Cómo se llaman?

¿Qué lugar ocupas tú en la familia?

¡Qué familia más bonita! ¡Estupendo! Ahora que nos conocemos un poco más, quiero decirte que voy a acompañarte durante todas las actividades  
¡Empecemos el viaje!



@anagomezpsicologia

Pág. 4



# Ejercicio 1: Pienso, luego siento

## Pienso, luego siento

Descartes fue un famoso filósofo, matemático y físico del siglo XVII. Es considerado el padre de la filosofía moderna y uno de los protagonistas de la revolución científica.



Y te preguntarás, ¿Y que estamos haciendo aquí hablando de Descartes? ¿Qué tiene que ver con los ejercicios de antes?

Pues bien, Descartes también es famoso por la célebre frase "Pienso, luego existo". Pero el traductor de este material se ha equivocado y ha entendido "Pienso, luego siento" que quiere decir: primero viene el pensamiento y después el sentimiento.

Así que **escribe qué pensarías y sentirías tú** en cada una de las situaciones que encontrarás a continuación.



## Pienso, luego siento

\*Opcional: Para formato interactivo imprimir, plastificar y recortar las tarjetas

SITUACIÓN: A la hora del patio veo un grupo de niños que cuchichean y señalan en mi dirección



1 .....  
.....  
2 .....  
.....

SITUACIÓN: Invito a mi mejor amiga pero no asiste a la fiesta de mi cumpleaños



1 .....  
.....  
2 .....  
.....

SITUACIÓN: Le pido a mi madre que me ayude a hacer los deberes y me contesta que los haga yo solo.



1 .....  
.....  
2 .....  
.....

SITUACIÓN: Le enseño un dibujo a mi padre, lo mira un segundo, me dice que está muy bien y se va.



1 .....  
.....  
2 .....  
.....

SITUACIÓN: He sacado una mala nota en un examen, miento y me pillan.



1 .....  
.....  
2 .....  
.....



# Reflexión ejercicio 1



## Pienso, luego siento

¡GENIAL! ¡ESTUPENDO!



Ya tienes la primera actividad completada!

¡Lo has hecho realmente bien!

Pídele a tu psicólogo/a que te ponga la **medalla** correspondiente de la actividad "Pienso, luego siento" en el apartado mis Medallas que encontrará en la página 57.



Después de tu primera actividad, me gustaría que escribieras a continuación:

2 cosas que has aprendido hasta el momento:

2 cosas que esperas aprender o conseguir:



## Pienso, luego siento

Descartes fue un famoso filósofo, matemático y físico del siglo XVII. Es considerado el padre de la filosofía moderna y uno de los protagonistas de la revolución científica.



Y te preguntarás, ¿Y que estamos haciendo aquí hablando de Descartes? ¿Qué tiene que ver con los ejercicios de antes?

Pues bien, Descartes también es famoso por la célebre frase "Pienso, luego existo". Pero el traductor de este material se ha equivocado y ha entendido "Pienso, luego siento" que quiere decir: primero viene el pensamiento y después el sentimiento.

Así que **escribe qué pensarías y sentirías tú** en cada una de las situaciones que encontrarás a continuación.



## Pienso, luego siento

\*Opcional: Para formato interactivo imprimir, plastificar y recortar las tarjetas

SITUACIÓN: A la hora del patio veo un grupo de niños que cuchichean y señalan en mi dirección

1 .....

2 .....

SITUACIÓN: Invito a mi mejor amiga pero no asiste a la fiesta de mi cumpleaños

1 .....

2 .....

SITUACIÓN: Le pido a mi madre que me ayude a hacer los deberes y me contesta que los haga yo solo.

1 .....

2 .....

SITUACIÓN: Le enseño un dibujo a mi padre, lo mira un segundo, me dice que está muy bien y se va.

1 .....

2 .....

SITUACIÓN: He sacado una mala nota en un examen, miento y me pillan.

1 .....

2 .....



# Ejercicio 2: Arquitecto de puentes



## Arquitecto de puentes



Arquitecto de puentes se ha convertido en la nueva y deseada profesión del futuro.

¿Por qué? Porque en el año 2050 se espera que el tiempo cambie y aumenten mucho las lluvias y las inundaciones. Y por eso es necesario que la gente de hoy estudie para ser **Arquitecto de puentes** y así asegurar que la gente pueda seguir viviendo con tranquilidad y seguridad.

Para ser Arquitecto de puentes es necesario practicar muchas cosas como el diseño, la planificación, los materiales, la estructura.

¿Cómo lo haremos?

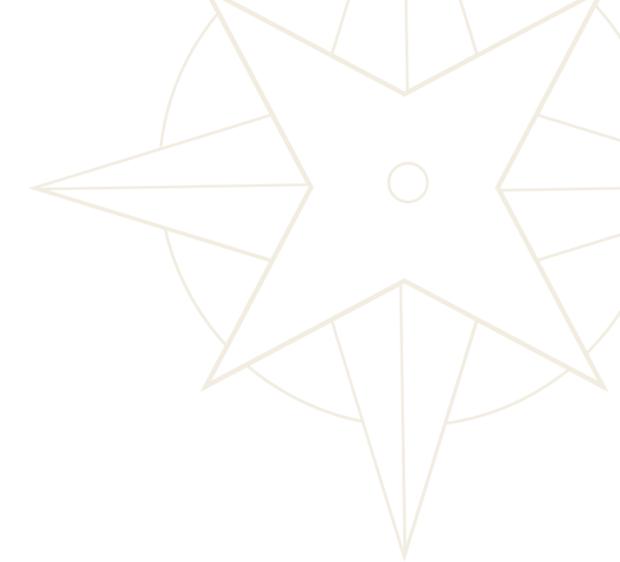
Deberás de tender **el puente del pensamiento** entre la situación y el sentimiento de las tablas que encontrarás a continuación.

**¡MANOS A LA OBRA!**



## Arquitecto de puentes - A

Situación	Pienso	Me siento
Mi mejor amiga me ha invitado a su cumpleaños		Alegre
Mi padre se tiene que ir a trabajar al extranjero		Triste
La maestra me hace una pregunta delante de los compañeros y no sé responder		Avergonzado/a
Mis compañeros llevan todos unas deportivas que mis padres no me quieren comprar		Frustrado/a
Un compañero se mete conmigo		Enfadado/a



# Reflexión ejercicio 2

## Arquitecto de puentes

¡QUÉ BIEN LO HAS HECHO!

Has completado la práctica de los 25 puentes de pensamientos para unir las situaciones con los sentimientos.  
¡Vas a ser un super Arquitecto de puentes en un futuro!



No olvides que puedes seguir practicando la construcción de puentes con otros ejemplos de tu vida.



Y por último también puedes practicar cubriendo o tapando la columna de las emociones y teniendo que reflexionar sobre ambos pensamientos y sentimientos.

### Arquitecto de puentes



Arquitecto de puentes se ha convertido en la nueva y deseada profesión del futuro. ¿Por qué? Porque en el año 2050 se espera que el tiempo cambie y aumenten mucho las lluvias y las inundaciones. Y por eso es necesario que la gente de hoy estudie para ser **Arquitecto de puentes** y así asegurar que la gente pueda seguir viviendo con tranquilidad y seguridad.

Para ser Arquitecto de puentes es necesario practicar muchas cosas como el diseño, la planificación, los materiales, la estructura.

¿Cómo lo haremos?

Deberás de tender **el puente del pensamiento** entre la situación y el sentimiento de las tablas que encontrarás a continuación.

¡MANOS A LA OBRA!



### Arquitecto de puentes - A

Situación	Pienso	Me siento
Mi mejor amiga me ha invitado a su cumpleaños		Alegre
Mi padre se tiene que ir a trabajar al extranjero		Triste
La maestra me hace una pregunta delante de los compañeros y no sé responder		Avergonzado/a
Mis compañeros llevan todos unas deportivas que mis padres no me quieren comprar		Frustrado/a
Un compañero se mete conmigo		Enfadado/a

### Arquitecto de puentes - B

Situación	Pienso	Me siento
Mi madre no me deja ver mi programa favorito		Frustrado/a
He sacado una mala nota en el examen		Triste
Me encuentro 5€ en la calle		Ilusionado/a
Tengo que ir al médico para una revisión		Asustado/a
Paso al lado de un contenedor y huele mal		Asco

# Ejercicio 3: Tréboles del pensamiento



## Tréboles de pensamientos y sentimientos

A continuación vas a encontrar un montón de tréboles de tres hojas. En el país de Fhorland, no son los tréboles de cuatro hojas los que dan suerte, sino los de tres.



En Fhorland necesitan tu ayuda para **completar los tréboles de tres hojas** y así poder celebrar su fiesta nacional, que es el 15 de Junio.

Ayuda a los fhorlandianos **resolviendo las tres actividades** que encontrarás en las siguientes páginas



@anagomezpsicologia

Pág. 20

## Tréboles de pensamientos y sentimientos

- 1 Empareja cada uno de los tres pensamientos de la parte izquierda con los sentimientos de la parte derecha

Situación



Mi mejor amigo me dice que está enfadado conmigo

Si pienso...

Me siento...

Me he quedado sin amigos

Lo hace para fastidiarme

Se le pasará y pronto haremos las paces

Enfadado/a

Tranquilo/a

Triste

@anagomezpsicologia

Pág. 21



# Ejercicio 3: Tréboles del pensamiento



## Tréboles de pensamientos y sentimientos Formato Material Interactivo

Imprime esta plantilla que contiene el trébol. Después, utiliza las situaciones, pensamientos y emociones que encontrarás a continuación para poder ponerlos encima y hacer la actividad.



Practicamos el modelo ABC con el material de  tréboles del Pack de RC para niños y adolescentes



Le ha encantado 😊

WORK



# Ejercicio 3: Tréboles del pensamiento

Tréboles con situaciones y pensamientos ya definidos

Tréboles de pensamientos y sentimientos  
Formato Material Interactivo

Situación 1

1 S  
Mi mejor amigo me dice que está enfadado conmigo

1 P  
Me he quedado sin amigos

1 P  
Lo hace para fastidiarme

1 P  
Se la pasará y pronto haremos las paces

2 S  
Suspendo el examen de matemáticas

2 P  
Si estudio lo recuperaré la semana que viene

2 P  
Verás cuando se enteren mis padres

2 P  
Ni siquiera abrí el libro esta vez

@anagomezpsicologia Pág. 32

@anagomezpsicologia Pág. 33



# Ejercicio 3: Tréboles del pensamiento

Tréboles con situaciones y pensamientos ya definidos

Tréboles con situaciones y pensamientos no definidos



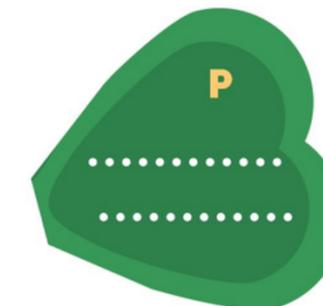
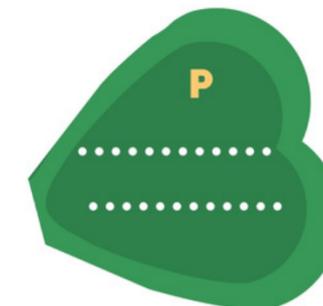
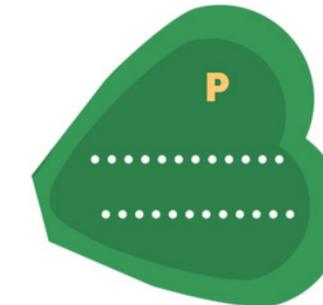
Situación 1



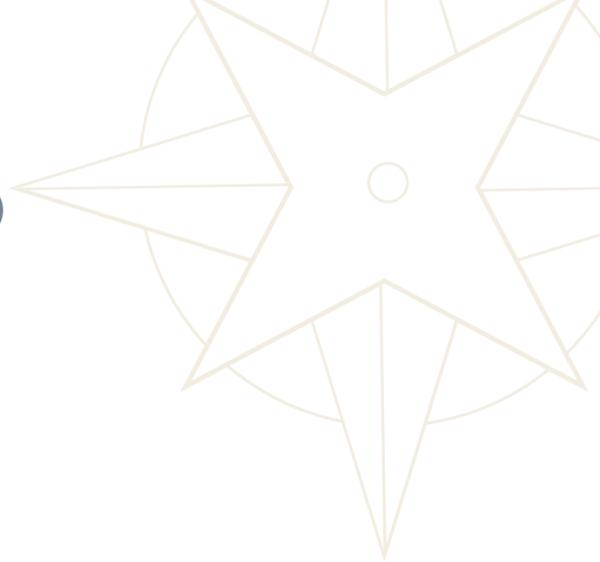
Situación 2



Situación 7



# Ejercicio 3: Tréboles del pensamiento



## Emociones

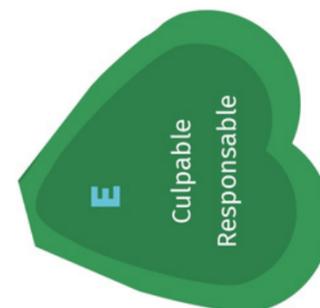


Tréboles de pensamientos y sentimientos  
Formato Material Interactivo

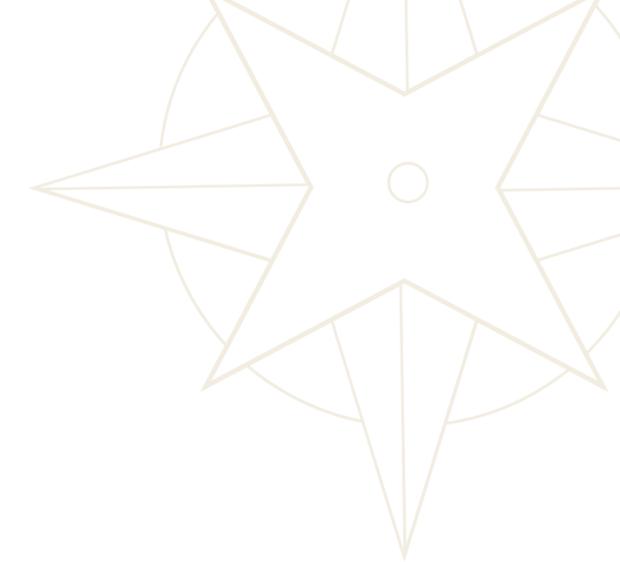
Tréboles de pensamientos y sentimientos  
Formato Material Interactivo

Emociones - 1

Emociones - 2



# Ejercicio 4: El interrogatorio de la señora Conpistas



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

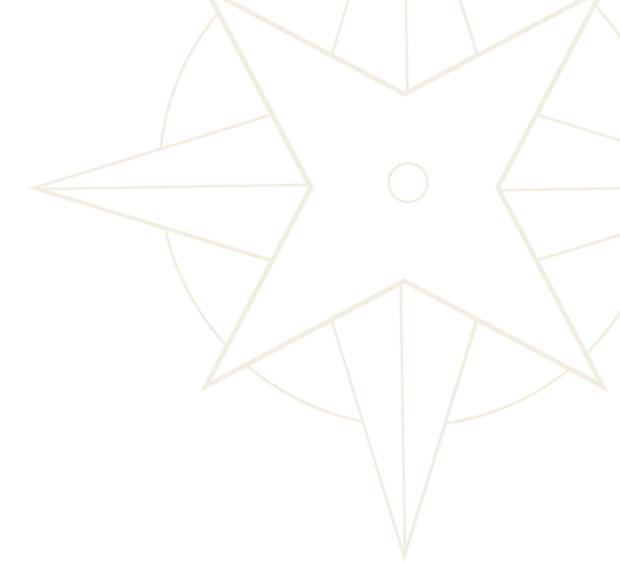
Imagina que mañana te levantas y ¡Sorpresa! te has convertido en un **detective** muy hábil. Eres el nuevo ayudante de la Inspectora Conpistas. Y te ha pedido que le ayudes a responder unas cuestiones sobre unos casos que le han llegado de la comisaría.



Lee en voz alta los 3 casos que encontrarás a continuación y responde las preguntas para ayudar a la Inspectora Conpistas a resolver los casos.



# Ejercicio 4: El interrogatorio de la señora Conpistas



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

Imagina que mañana te levantas y ¡Sorpresa! te has convertido en un **detective** muy hábil. Eres el nuevo ayudante de la Inspectora Conpistas. Y te ha pedido que le ayudes a responder unas cuestiones sobre unos casos que le han llegado de la comisaría.



Lee en voz alta los 3 casos que encontrarás a continuación y responde las preguntas para ayudar a la Inspectora Conpistas a resolver los casos.



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

### 1 PRIMER CASO: Juan y las matemáticas

#### ADVERSIDAD

Mi seño, doña Simpatía, está de baja maternal. Su sustituta, doña Antipatía, no me cae nada bien. Ayer me sacó a la pizarra y me puso una raíz cuadrada. La hice mal y dijo delante de la clase que debía estar más en la tierra y menos en las nubes.



#### BALANCE

¡Tierra trágame! Mis compañeros me van a llamar tonto.



#### CONSECUENCIA

Me sentí avergonzado. Me puse más colorado que un tomate de la huerta de Murcia. Deseé haberme hecho invisible.



# Ejercicio 4: El interrogatorio de la señora Conpistas

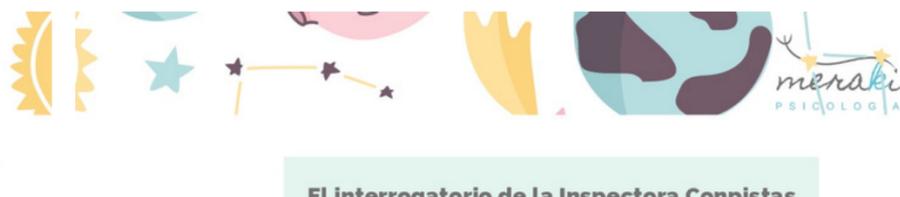


## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

Imagina que mañana te levantas y ¡Sorprende! te has convertido en un **detective** muy hábil. Eres el nuevo ayudante de la Inspectora Conpistas. Y te ha pedido que le ayudes a responder unas cuestiones sobre unos casos que le han llegado de la comisaría.



Lee en voz alta los 3 casos que encontrarás a continuación y responde las preguntas para ayudar a la Inspectora Conpistas a resolver los casos.



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

### 1 PRIMER CASO: Juan y las matemáticas

#### ADVERSIDAD

Mi seño, doña Simpatía, está de baja maternal. Su sustituta, doña Antipatía, no me cae nada bien. Ayer me sacó a la pizarra y me puso una raíz cuadrada. La hice mal y dijo delante de la clase que debía estar más en la tierra y menos en las nubes.



#### BALANCE

¡Tierra trágame! Mis compañeros me van a llamar tonto.



#### CONSECUENCIA

Me sentí avergonzado. Me puse más colorado que un tomate de la huerta de Murcia. Deseé haberme hecho invisible.



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

Ahora ayuda a la Inspectora a **resolver** las siguientes preguntas sobre Juan:

- ¿Por qué quería desaparecer ese niño?
- ¿Por qué se puso rojo?
- ¿Quería irse porque se había equivocado haciendo el ejercicio de cálculo?
- ¿Por qué crees que sintió vergüenza?
- ¿Habría sido distinto si hubiera creído que sus compañeros de clase pensaban que doña Antipatía le tenía manía y no estaba bien lo que había hecho?
- ¿Qué hubiera cambiado si Juan hubiese hecho un balance diferente de la situación?



# Ejercicio 4: El interrogatorio de la señora Conpistas



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

### 1 PRIMER CASO: Juan y las matemáticas

#### ADVERSIDAD

Mi seño, doña Simpatía, está de baja maternal. Su sustituta, doña Antipatía, no me cae nada bien. Ayer me sacó a la pizarra y me puso una raíz cuadrada. La hice mal y dijo delante de la clase que debía estar más en la tierra y menos en las nubes.



#### BALANCE

¡Tierra trágame! Mis compañeros me van a llamar tonto.



#### CONSECUENCIA

Me sentí avergonzado. Me puse más colorado que un tomate de la huerta de Murcia. Deseé haberme hecho invisible.



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

### ★ Ejercicio: Cambia el Balance y fijate en como se transforman las consecuencias

#### ADVERSIDAD

Mi seño, doña Simpatía, está de baja maternal. Su sustituta, doña Antipatía, no me cae nada bien. Ayer me sacó a la pizarra y me puso una raíz cuadrada. La hice mal y dijo delante de la clase que debía estar más en la tierra y menos en las nubes.



#### BALANCE



#### CONSECUENCIA



# Ejercicio 4: El interrogatorio de la señora Conpistas

Más difícil



## El interrogatorio de la Inspectora Conpistas

**¡TE TOCA A TÍ! Busca un caso con el que ayudar a la Inspectora y así poder recibir tu placa de detective**

**Escoge una situación y escribe cómo cambiaría su final mediante dos balances diferentes**

**ADVERSIDAD**

**BALANCE**

**BALANCE**

**CONSECUENCIA**

**CONSECUENCIA**

@anagomezpsicologia Pág. 54



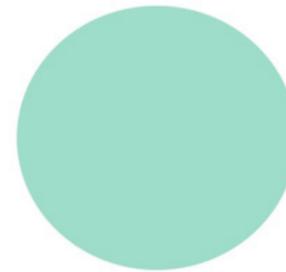
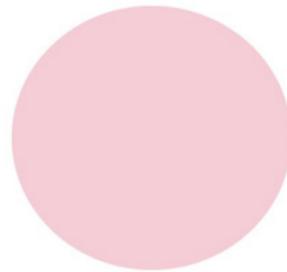
# Elementos reforzantes



## MEDALLERO DE

Interrogatorio de la Inspectora Conpistas

Tréboles de Pensamientos y Sentimientos



Arquitecto de puentes

Pienso, luego siento



@anagomezpsicologia



Pág. 57



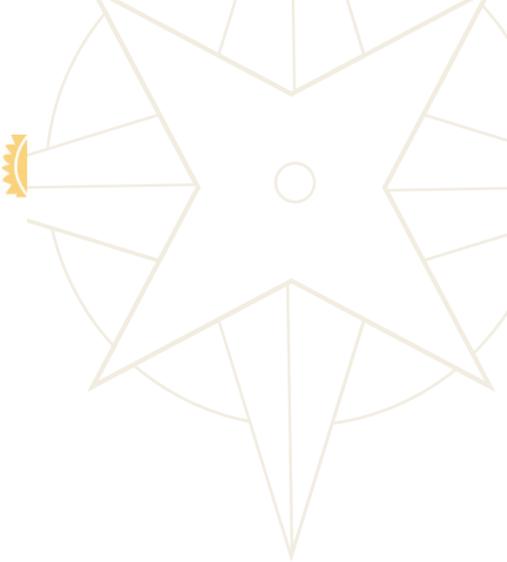
## MEDALLAS

Cuando acabes una actividad, engancha cada medalla en tu medallero



@anagomezpsicologia

Pág. 58



EJEMPLO MI DIPLOMA



# Otros recursos cognitivos “Los mellizos Holmes”



# Lectura de “Los mellizos Holmes”

Érase una vez, en un pueblo muy parecido a **Cornellá de Llobregat, un chica de 17 años,** que pedaleaba en su flamante bicicleta de color amarillo fosforescente camino del colegio. Desmontó al llegar, pasó el candado de seguridad entre los radios de la rueda delantera y lo cerró en torno a la valla de hierro. Después se dirigió dando saltos de alegría a clase. Cuando sonó el timbre al final de la tarde, corrió pletórica de entusiasmo a por su bici recién estrenada. Ardía de impaciencia por regresar a casa. Al acercarse a la cerca descubrió con estupor que la bicicleta había desaparecido y en su lugar habían dejado un viejo neumático negro encadenado a la reja.

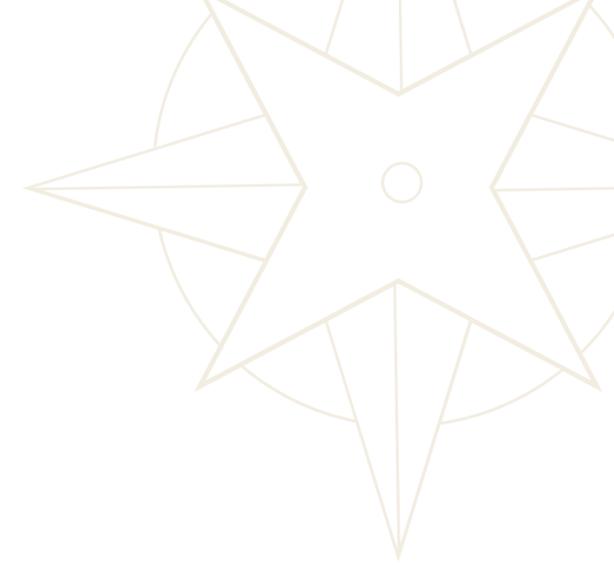
–¡Horror! ¿Qué es esto, qué ha sucedido aquí? ¡Oh, Dios mío, mi nueva bici amarilla! – exclamó llorando.

Estaba tremendamente abatida y desolada.

–Soy muy, muy desgraciada –se repetía a si misma.

En aquel preciso momento, un desconocido de pinta extravagante, con gabardina y descomunal sombrero, se aproximó. No lo conocía de nada. No lo había visto nunca antes.

–No sé quién es –pensó–. Es la primera vez que lo veo en mi vida.



*-No te preocupes jovencita. Soy el archifamoso, el superconocido, el gran... Helmock Holmes. El mejor detective del mundo a tu servicio.*

*-Jamás he oído hablar de un detective llamado Helmock Holmes. ¿No te habrás equivocado y eres en realidad Sherlock Holmes?*

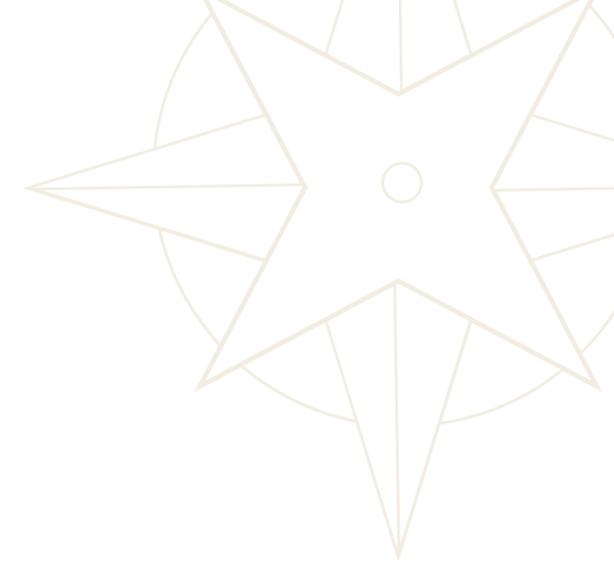
*-¡Ni hablar del peluquín! Soy Helmock Holmes -replicó con tono enfadado-. ¿Por qué todo el mundo me confunde con ese mamarracho? Dejemos eso. Yo sé quién te ha robado la bicicleta. Ha sido el malísimo y peligrosísimo Robín, que es un robón.*

*-¡Caray! -aulló- Eres el policía más rápido y sagaz. ¿Cómo has sabido tan pronto que fue él quién me quitó la bici?*

*-¡Bah, menudencias! Fue el primer nombre que me vino a la cabeza, por tanto debe ser él. -Dicho esto, giró sobre sus talones, se trastabilló, y se perdió trompicándose en la luz anaranjada del atardecer.*

*Pero la historia no termina aquí, porque justo en ese instante hizo su aparición el intrépido, el osado, el célebre Sherlock Holmes. Se arregló su esclavina, se ajustó su gorra y declaró:*

*-Discrepo de ese bobo de Helmock Holmes. Yo soy el bravo, el genial, el celebérrimo Sherlock Holmes, de quien se cuenta lo que no está escrito en los libros.*



A la chica le pareció un tanto arrogante, pero necesitaba su ayuda. Sherlock Holmes continuó:

–Insisto, amigo mío, que no estoy de acuerdo con ese memo de Helmock Holmes. Pero ¿qué clase de detective es? Un detective de los de verdad no se cree el primer nombre que le venga a la memoria. El buen detectiva elabora una lista de sospechosos y luego reúne pruebas para atrapar al ladrón. Voy a seguir la pista y cuando regrese traeré conmigo el nombre del ladrón. –y sin más dilación, volteó su macfarlán, enderezó su gorra, enarboló su lupa y salió de recinto.

–Qué personaje tan pintoresco –pensó la chica–, pero parece que se toma en serio su trabajo.

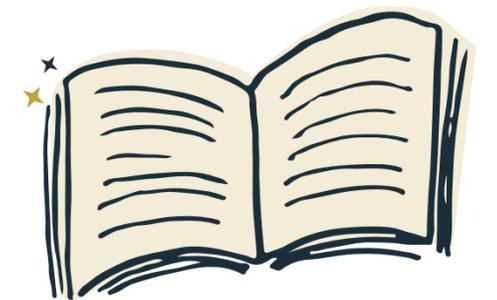
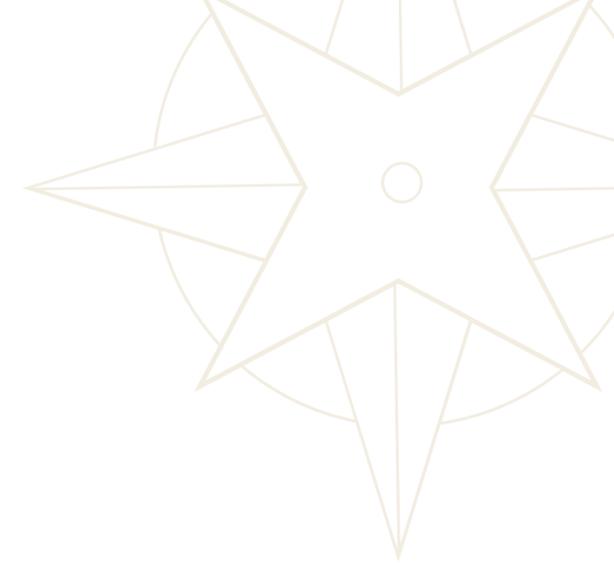
Un rato después, mientras jugaba a la puerta de su casa, la chica oyó un ruido extraño. Se volvió y se topó con una figura que no era otra que la de Sherlock Holmes.

–Hola, señorita. Ante tus ojos, el bravo, el genial, el celebérrimo Sherlock Holmes, de quien los libros hablan y no paran.

–Chochea –pensó la chica–. ¿Has descifrado el enigma de mi bici?

–Sí, por supuesto.

–¿Cómo lo has logrado?

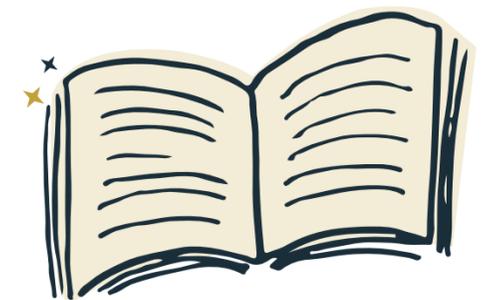
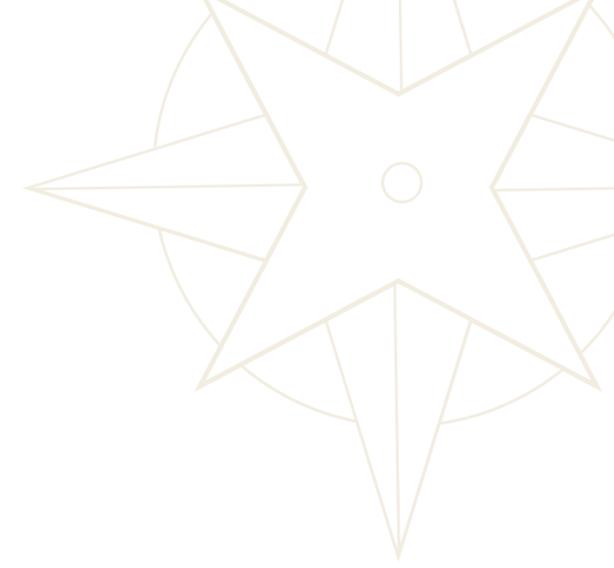


–Con método, con método. Pensé en primer lugar que tal vez hubiera sido el malísimo y peligrosísimo Robín de las Bicis. Pero no acepté a pie juntillas mi primer pensamiento. Indagué y me enteré que había trabajado toda la tarde en el despacho del director, castigado por molestar en clase de la señorita Socorro, de modo que él no pudo ser. Luego pensé que quizás hubiera sido Evaristo, Dedos-no-Vistos. Busqué evidencia delatora, pero comprobé que había malgastado la tarde en el casino despilfarrando sus ahorros en las máquinas tragaperras, por tanto tampoco pudo ser él. A continuación decidí investigar a Máximo Malvado y obtuve varios indicios clave. Recogí un llavero con las iniciales M & M grabadas junto al sitio donde tu bicicleta se había esfumado. Fui entonces a hacer una visita al hogar de Máximo Malvado e interrogué a su madre. Confesó que su hijo había salido a pasear luciendo su bici amarilla, ganada ese mismo día en la escuela por ser el alumno de mejor conducta. Recorrí el barrio de arriba abajo hasta que lo hallé. Y efectivamente, allí estaba asustando a los críos pequeños con tu bicicleta. Elemental, querido Watson.

–¡Oh, Sherlock Holmes! –exclamó llena de gratitud y admiración–. ¡Eres maravilloso! Mucho más listo que el lelo de Helmock Holmes. Por favor, detective Holmes, ¿podrías devolverme mi bici amarilla fluorescente?

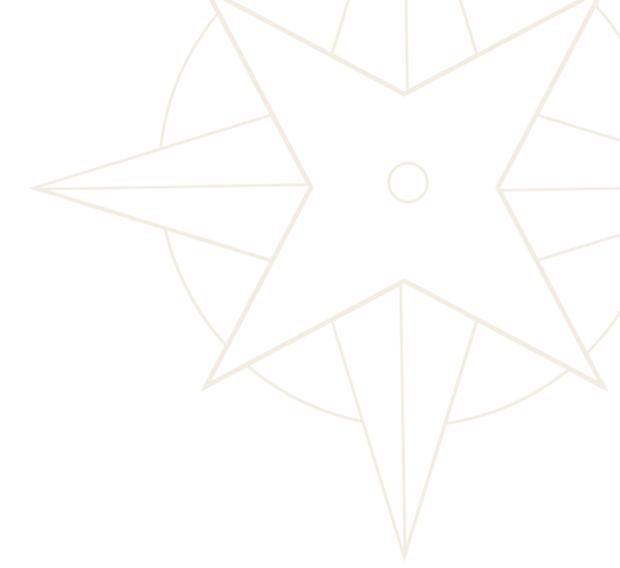
Sherlock Holmes bajó la mirada y comenzó a balbucir:

–¡Uf! Pues, um, um, hablando con propiedad yo no he recuperado exactamente tu bicicleta. Verás, es que Máximo Malvado es terriblemente corpulento y realmente me infunde bastante respeto. Creo que harías mucho mejor pidiendo a tus padres que vayan a traerte tu bicicleta -diciendo lo cual el célebre Sherlock Holmes se alisó su esclavina, se enfundó su gorra y se alejó con andar pausado en dirección a la puesta de sol.



# Otros recursos cognitivos “Divide y vencerás”





# Ejercicio: Divide y vencerás

Si asumes el 100% de la responsabilidad de los fracasos te sentirás 100% culpable y te encontrarás hundido en la miseria. En numerosas ocasiones los fallos resultan de un cúmulo de circunstancias debidas al azar, a los demás y a ti mismo.

Ejemplo: Emilio, falló un penalti y se atribuyó la responsabilidad de haber perdido el partido de futbol



# Ejercicio: Divide y vencerás

Situación	Pensamientos	Sentimientos
Fallo un penalti en la final. Perdemos 1-0.	¡Qué fallo! Hemos perdido por mi culpa (100%)	La moral por los suelos (100).
Su compañero del equipo, Miguel, que juega muy bien de cabeza, reatribuyó responsabilidades con objetividad:		
<b>1º ¿Cuál es el porcentaje de responsabilidad del fallo en el lanzamiento del penalti?</b>		
La derrota en la final del campeonato escolar se debió a:  <b>Causas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- táctica equivocada (el entrenador erró el planteamiento del equipo)</li> <li>- méritos del equipo contrario (realizaron el mejor partido del campeonato)</li> <li>- desaciertos propios (jugamos uno de nuestros peores partidos)</li> <li>- errores arbitrales (el árbitro nos anuló un gol válido)</li> <li>- parcialidad del público (se inclinó del lado de nuestros contrincantes)</li> <li>- mala suerte (estrellamos dos balones en los postes)</li> <li>- nuestra defensa (falta de entendimiento con el portero en la jugada del gol encajado)</li> <li>- <b>penalti fallado</b></li> </ul>		Porcentaje 5% 45% 20% 5% 1% 4% 10% <b>10%</b>
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>



# Ejercicio: Divide y vencerás

2° ¿Cuál es tu parte de responsabilidad en el 10% que corresponde al penalti fallado?

El fallo del penalti se debió a:

### Causas

- condiciones atmosféricas adversas (viendo en contra que frenó la fuerza del disparo)
- terreno de juego en mal estado (había un hoyo en el punto de penalti)
- portero contrario (efectuó una estirada senacional)
- **Emilio (lanzó a puerta defectuosamente)**

### Porcentaje

1%  
1%  
4%  
**4%**

TOTAL

10%



# Ejercicio: Divide y vencerás



¿Cómo se explica tu 4% de responsabilidad?	
<p><b>Causas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tu baja forma física (en la última semana faltaste 2 días a los entrenamientos)</li><li>- tu cansancio (la pena máxima se pitó en el minuto 88 de partido)</li><li>- tu nerviosismo (tus nervios te jugaron una mala pasada)</li><li>- tu falta de habilidad futbolística</li></ul>	<p><b>Porcentaje</b></p> <p>1%</p> <p>1%</p> <p>1%</p> <p>1%</p>
<b>TOTAL</b>	<b>4%</b>



# Divide y vencerás

Redistribuye el grado de responsabilidad de un fallo, error o equivocación que hayas cometido recientemente entre otras personas, el azar o tú mismo. Recuerda! Tan importante es no eludir tu parte de responsabilidad, como no cargar con la parte de responsabilidad que no te corresponde.

Situación	Pensamientos	Sentimientos
<b>1° ¿Cuál es el porcentaje de responsabilidad de la situación?</b>		
Causas		Porcentaje
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>

<b>2° ¿Cuál es tu parte de responsabilidad en el .....% que corresponde a .....?</b>	
Causas	Porcentaje
<b>TOTAL</b>	

<b>3° ¿Cómo se explica tu .....% de responsabilidad?</b>	
Causas	Porcentaje
<b>TOTAL</b>	



# El botiquín de las herramientas cognitivas de la depresión



El origen cognitivo de la depresión



Pensamientos Automáticos Negativos (PAN) o Pensamientos Negativos Repetitivos (PNR)

La paradoja del control



Modelo ABC



Distorsiones cognitivas de la depresión



Cuestionamiento cognitivo



Divide y vencerás



Los mellizos Holmes

Ejercicios del Pack de Recursos prácticos de reestructuración cognitiva





# MÓDULO 4

**Introducción** 

**Psicoeducación depresión** 

**Intervención cognitiva** 

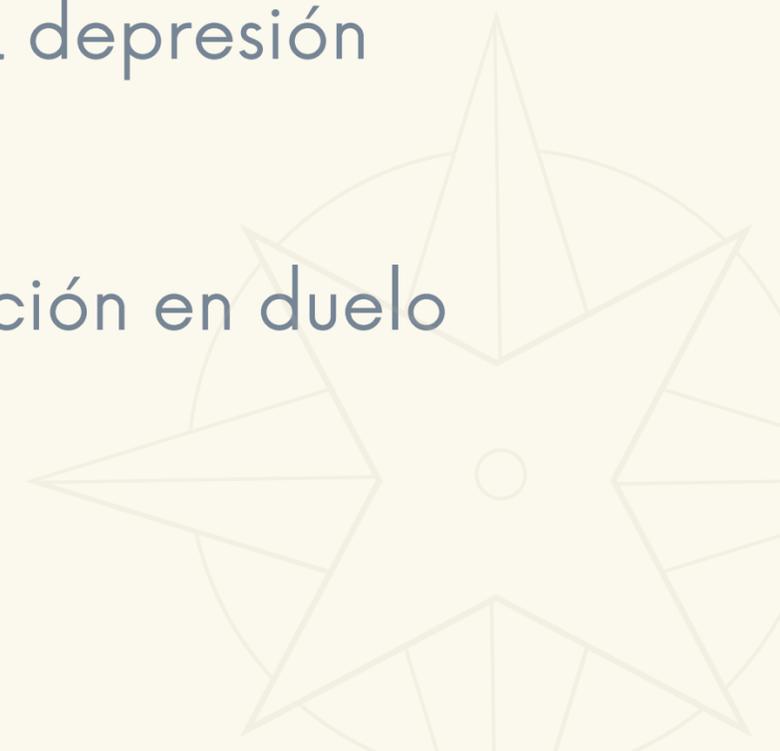
## **Activación Conductual**

La mirada sistémica y relacional de la depresión

Buceando el vacío

Un primer acercamiento a la intervención en duelo

Conclusiones



# A continuación...

## Activación conductual

