

Estilos cognitivos disfuncionales frecuentes en situaciones de Crisis

Objetivo: Familiarizarse con las principales distorsiones cognitivas que pueden estar presentes en las personas ante situaciones estresantes y estrategias generales de planeación y decisión.

El modelo de la Terapia Cognitivo Conductual proporciona técnicas de intervención específica para la modificación de pensamientos que impactan en las emociones y el comportamiento de las personas.

-
- El terapeuta, basado en este modelo ayuda al usuario a identificar los pensamientos o imágenes mentales asociados a malestar emocional o que generan conducta disfuncional
 - Una vez identificado el pensamiento se analiza si éste es realista, si es objetivo o útil en la situación en que se encuentra.

Nos referiremos en lo sucesivo a estos pensamientos como “Distorsiones Cognitivas” que son interpretaciones erróneas de un evento y que generan emociones, conductas desadaptativas y sufrimiento

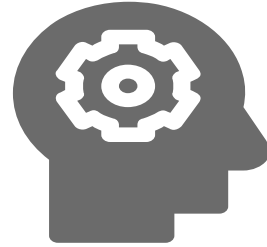
Modelo A-B-C



A

Acontecimiento
activador, suceso
o situación

Modelo A-B-C



B

“Beliefs” (creencias en inglés) pensamientos relacionados al evento.

Modelo A-B-C



C

Consecuencias
emocionales,
conductuales o nuevos
pensamientos derivados
del asunto

Pensamiento dicotómico

Ver las cosas en categorías absolutas, “blanco y negro”

Cuando se piensa así se colocan las experiencias propias o de otros en categorías con sólo dos opciones opuestas (bueno/malo; positivo/negativo; posible/imposible).

Ejemplo: “Seguir las indicaciones de quedarte en casa y sana distancia no sirven, pues si te va a dar el virus del COVID-19, te va a dar y se morirá quien se tenga que morir.”

Etiquetado

Es una forma extrema de pensamiento dicotómico. En vez de decir “he cometido un error”, nos ponemos una etiqueta negativa: “*Soy un perdedor*”. Es muy irracional, porque no es lo mismo hacer que ser. Son sólo abstracciones inútiles que ocasionan ira, ansiedad, frustración y baja autoestima.

Etiquetado

Etiquetar a otros. Cuando alguien hace algo que parece incorrecto, suele decir: “Es un inútil” Esto genera hostilidad y reduce la esperanza de mejorar las cosas y deja pocas opciones para comunicación constructiva.

Etiquetado

Ejemplo: “Estoy seguro de que lo del virus del COVID es un invento de los gobiernos, yo soy una persona que no se deja engañar, por lo que no caigo en esas mentiras”

Sobregeneralización

Ver **un** evento negativo como un **patrón sin fin**.

Consiste en sacar conclusiones basándose en unas pocas experiencias y aplicarlas a situaciones que no tienen nada que ver.

Ejemplo: “En la casa del vecino enfermó el abuelo de la familia, esto le va a pasar a todos los abuelos de la colonia”.

Filtro mental

La persona sólo ve los aspectos **negativos** e ignora los positivos. Al ver un solo detalle negativo y mantener en él toda su visión la realidad se oscurece. Se descalifican las noticias, reportes o experiencias positivas con relación al evento.

Filtro mental

Ejemplo: “Creo que no hay manera de hacer nada contra el COVID-19, si países ricos no han podido con él, menos nuestro país, sólo hay que esperar lo peor para nuestro México y el mundo”.

Autodescalificación de lo positivo

La persona **se devalúa** e infravalora ante la situación adversa.

Aunque la persona esté tomando las medidas para la emergencia es posible que se diga que no lo está haciendo lo suficientemente bien.

Autodescalificación de lo positivo

Eliminar las acciones positivas que está haciendo le llevarán a perder la seguridad. **Ejemplo:** “A veces pienso que, aunque me lave las manos y haga cuarentena, el virus del COVID-19 me infectará y moriré.”

.

Inferencia arbitraria, saltar a conclusiones

El **error del adivino**, predecir de forma arbitraria que las cosas van a salir mal, llegando a una conclusión negativa sin tener evidencia real, que la avale de forma suficiente. **Ejemplo**: Como soy adulto mayor y tengo diabetes, si me enfermo de Covid-19, moriré irremediablemente.

Truco binocular, maximización o minimización

Consiste en evaluar el evento dándole una proporción mayor o menor a la real.

En su grado máximo se llega a **catastrofizar** la situación considerándola como la peor situación que la persona haya vivido o vivirá.

Ejemplo: Esta es la peor catástrofe que haya vivido la humanidad.

Truco binocular, maximización o minimización

De forma opuesta a la maximización sucede la minimización en la cual se **desestima** la importancia del evento.

Ejemplo: Este virus a mí no me hará nada, es excesivo todo esto.

Razonamiento emocional

Ejemplo: “Yo me siento muy bien, así, porque estoy sano y si me da el virus del COVID-19, pues simplemente mi sistema inmune lo eliminará sin problemas.”

O lo contrario:

¡Si me siento enfermo es porque lo estoy!

Razonamiento emocional

La persona racionaliza el cómo se siente;
Por ejemplo “No me siento con ganas de hacer esto, así que, mejor después”.

Las opiniones formadas sobre uno mismo (expresadas como sentimiento) **determinan** la conducta o el estado emocional de la persona.

Razonamiento emocional

Ejemplo: “Yo me siento muy bien porque estoy sano y si me da el COVID-19, pues simplemente mi sistema inmune lo eliminará sin problemas.”

O lo contrario:

¡Si me siento enfermo es porque lo estoy!..

Enfoque “Debería” de la vida

Incluye expresiones como: “debería” “tengo que” “debo de”.

Se exige a sí misma o a otras, con expresiones como “deberían” “no deberían” “tienen que”.

Impone sus propias expectativas sobre las capacidades o habilidades de sí mismo o de otros sin ver si son razonables.

Enfoque “Debería” de la vida

Cuando las expresiones se dirigen hacia sí mismo resalta culpa y frustración, cuando se dirigen hacia otros o al mundo en general llevan a ira y la frustración.

Ejemplo: “Debería estar mejor preparado para esta contingencia”.

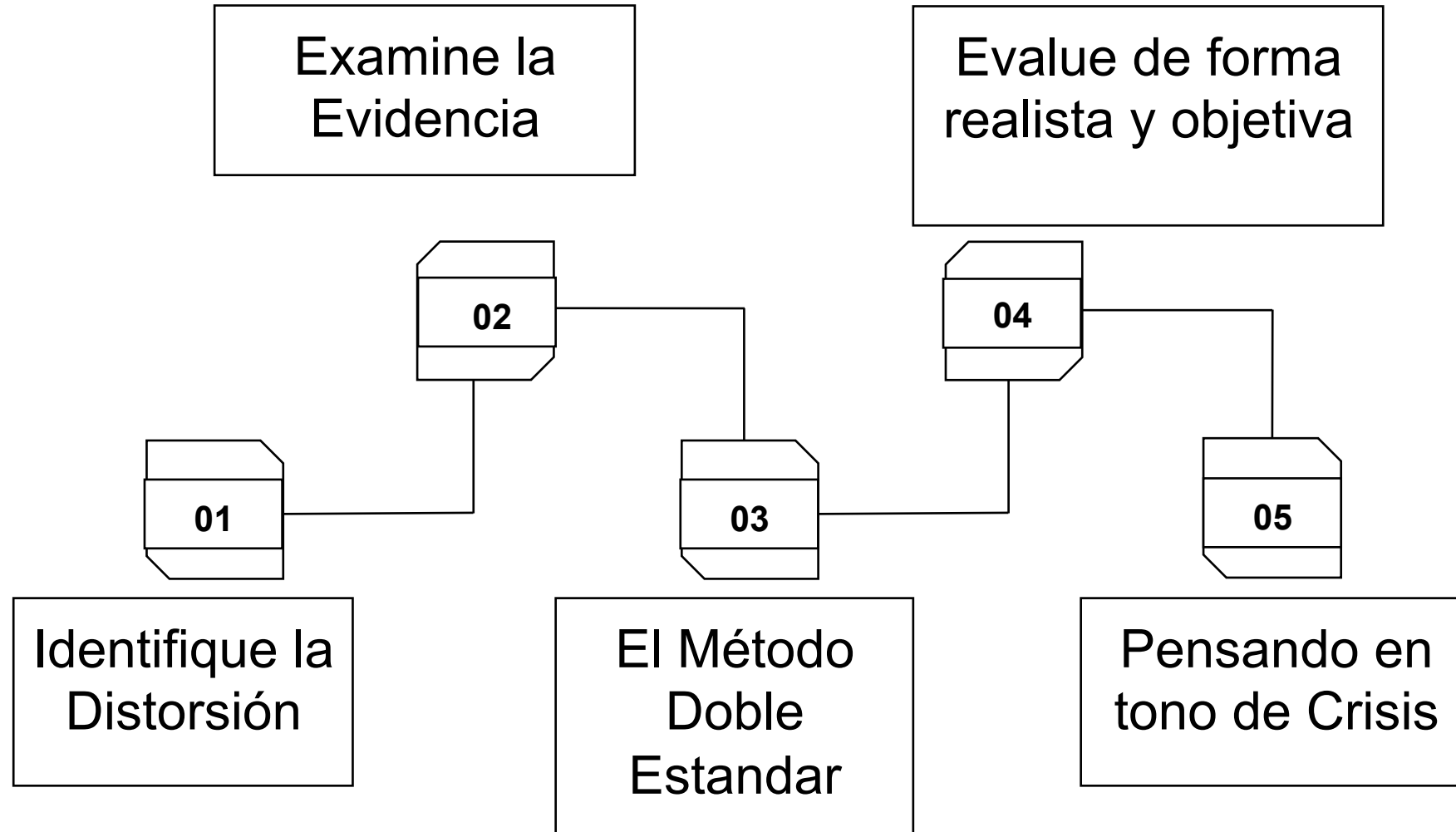
Personalización y culpa

La persona se culpa por algo de lo que no es responsable y culpa a otras personas diciendo que sus actitudes o conductas son el único factor que causó el problema. Esto genera culpa, vergüenza y sentimientos de incompetencia.

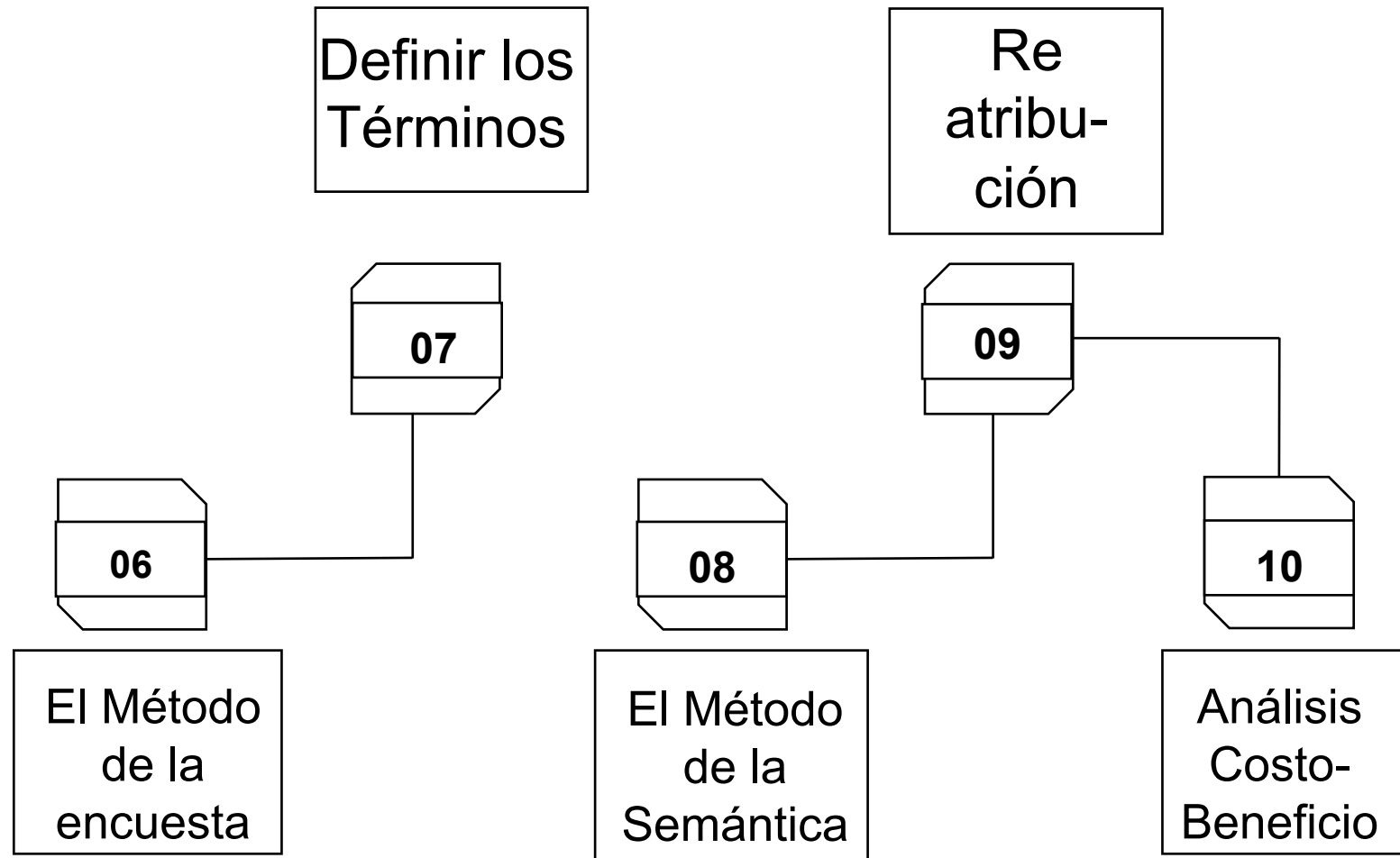
Personalización y culpa

Ejemplo: “No se ha hecho lo suficiente, ni se tomaron las medidas preventivas a tiempo” o “pienso que como tengo que ir a trabajar, si me da el COVID-19 seré culpable de que mis seres queridos mueran”.

Técnicas de Reestructuración Cognitiva



Técnicas de Reestructuración Cognitiva



¿Preguntas o comentarios?

Kuyken, W., Padesky, C. & Dudley, R. (2009). The case conceptualization crucible: A new model. (pp. 25-58). En W.Kuyken, C. Padesky & R. Dudley. *Collaborative Case Conceptualization: Working effectively with Clients in Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press.