



Terapias cognitivas

Psicopatología y Técnicas de
Intervención Psiquiátrica

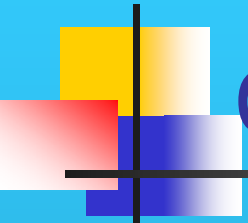
Curso 2000 - 2001

Estela González García



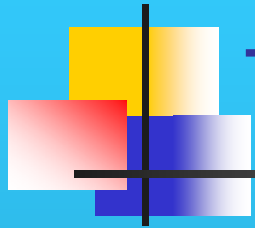
Terapias psicológicas

- Implican una interacción estructurada, planificada, confidencial y con cierta carga emocional (generalmente verbal) entre un profesional entrenado y un paciente que afronta un problema



Terapias psicológicas: diferentes enfoques

- Psicoanalítica
- Humanista
- Conductista
- Cognitiva



Terapia cognitiva

- La terapia cognitiva es un término genérico que se refiere a la terapia que incorpora intentos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo



Psicoterapia: objetivos

- Reducción o eliminación de las tensiones o síntomas existentes, causa de la demanda
- Permitir que el sujeto alcance el máximo grado de equilibrio con el mundo de que sea capaz
- Mejorar la calidad del mundo psicológico del sujeto, de tal manera que aumente las posibilidades futuras de un ajuste efectivo, tanto interno como externo



Modelo cognitivo (I)

- La perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones que el sujeto hace de ellas
- La disfunción psicológica desde este modelo se explica por la manera como interpreta el sujeto su ambiente y sus circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre los otros y sobre el mundo en general



Modelo cognitivo (II)

- Cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo
- No nos preocupan las cosas sino la visión que tenemos de ellas
- La manera en que los pacientes perciben y, en consecuencia estructuran el mundo es lo que determina sus emociones y su conducta

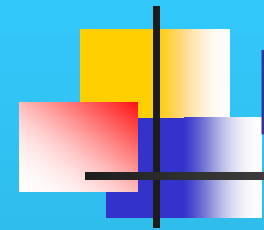




Tipos de terapias cognitivas

- Terapias de reestructuración cognitiva
 - 1958 Terapia racional emotivo-conductual (Ellis)
 - 1963 Terapia cognitiva (Beck)
 - 1971 Entrenamiento en autoinstrucciones (Meichenbaum)
- Terapias de habilidades de afrontamiento
 - 1973 Entrenamiento de inoculación de estrés (Meichenbaum)
- Terapias de solución de problemas
 - 1971 Terapia de solución de problemas (D'Zurilla - Goldfried)

Terapia racional emotiva basada en el modelo ABC



A → Acontecimientos activantes

B → Creencias (R/I)

C → Consecuencias

Emocionales
Conductuales
Ideacionales

↓
Interpretación



Tipos de distorsiones cognitivas

- Pensamiento todo/nada
- Catastrofizar
- Sobregeneralización
- Abstracción selectiva
- Inferencia arbitraria
- Magnificación y minimización
- Razonamiento emocional
- Afirmaciones de “debo de”, “tengo que”
- Calificación / descalificación



Errores cognitivos en los depresivos (I)

- Sobregeneralización
 - si es cierto en un caso se aplica a cualquier caso
- Abstracción selectiva
 - los únicos hechos que importan son los fracasos, las privaciones...
- Responsabilidad excesiva
 - se mide a uno mismo por los errores
- Estabilidad en el tiempo
 - ha sido cierto en el pasado, siempre será cierto



Errores cognitivos en los depresivos (II)

- Auto-referencias
 - soy la causa de las desgracias
- Pensamiento catastrófico
 - siempre pensar en lo peor
- Pensamiento dicotómico
 - todo es un extremo

Pensamientos irracionales / racionales (I)

Pensamientos irracionales

Es horrible, espantoso

No puedo soportarlo

Soy un estúpido

Es una imbécil

Esto no debería ocurrir

No tiene derecho

Debo ser condenado

Cada vez que ensayo, fallo

Pensamientos racionales

Es un contratiempo, una contrariedad

Puedo tolerar lo que no me gusta

Mi comportamiento fue estúpido

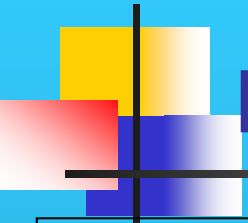
No es perfecto

Esto ocurre porque es parte de la vida

Tiene derecho a hacer lo que le parezca, aunque preferiría que no hubiese sido así

Fue mi culpa y merece sanción pero no tengo que ser condenado

A veces fracaso



Pensamientos irracionales / racionales (II)

Pensamientos irracionales

Necesito que él haga eso

Todo sale siempre mal

Nada funciona

Esto es toda mi vida

Esto debería de ser más fácil

Debería de haberlo hecho mejor

Soy un fracaso

Pensamientos racionales

Quiero/deseo/preferiría que él haga eso, pero no necesariamente debo conseguirlo

A veces, tal vez frecuentemente, las cosas salen mal

Las cosas fallan con más frecuencia de lo que desearía

Esto es una parte muy importante de mi vida

Desearía que fuese más fácil pero, a menudo, lo que me conviene es difícil de lograr

Preferiría haberlo hecho mejor, pero hice lo que pude en ese momento

Soy una persona que a veces fracasa



Principales creencias irracionales propuestas por Ellis (I)

- Tengo que ser amado y aceptado por toda la gente que sea importante para mí
- Tengo que ser totalmente competente, adecuado y capaz de lograr cualquier cosa o, al menos, ser competente o con talento en algún área importante
- Cuando la gente actúa de manera ofensiva e injusta, deben ser culpabilizados y condenados por ello, y ser considerados como individuos viles, malvados e infames
- Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a mí me gustaría que fuesen



Principales creencias irracionales propuestas por Ellis (II)

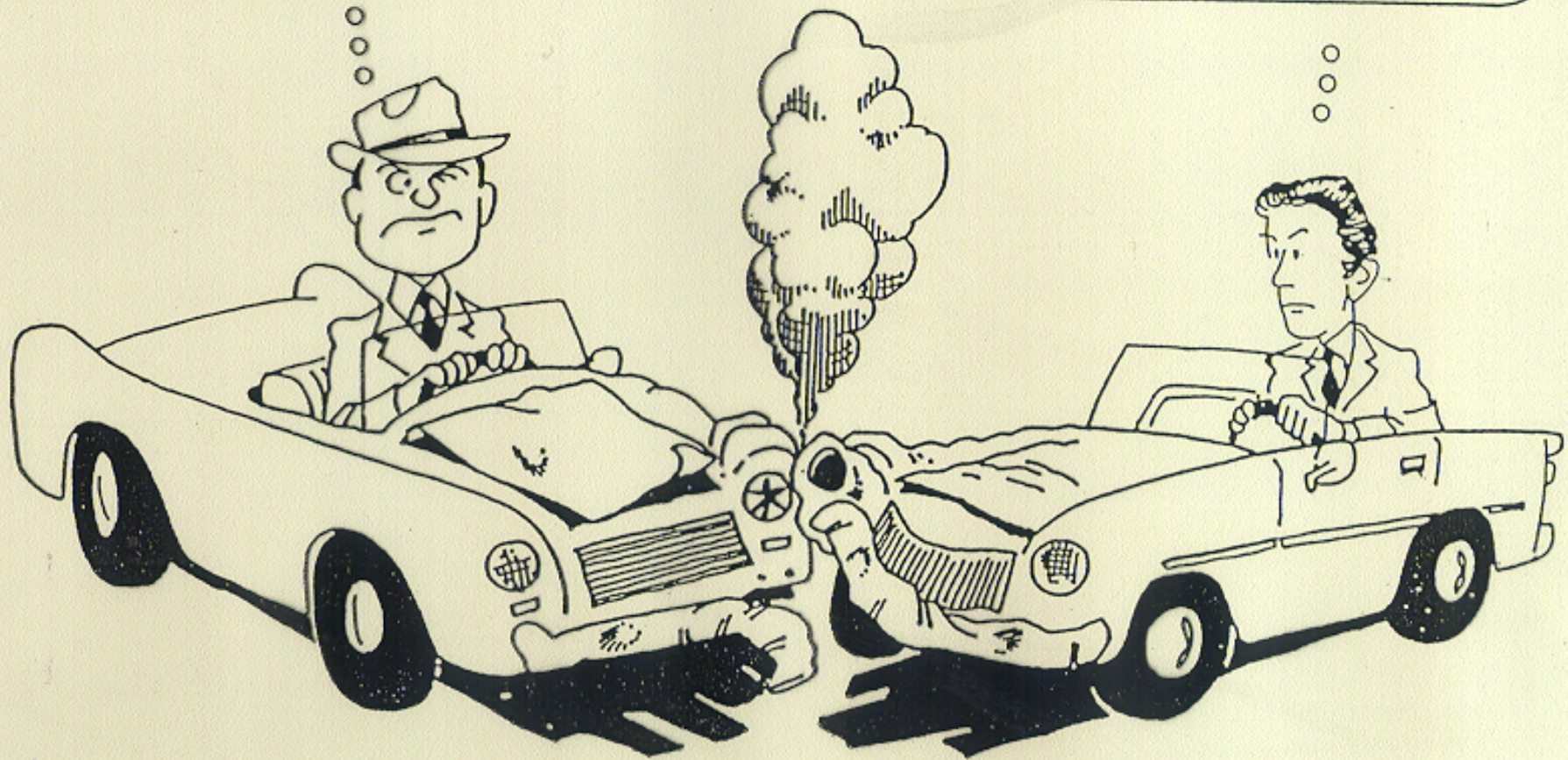
- La desgracia emocional se origina por causas externas y yo tengo poca capacidad para controlar o cambiar mis sentimientos
- Si algo parece peligroso o temible, tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso
- Es más fácil evitar afrontar ciertas dificultades y responsabilidades de la vida que emprender formas más reforzantes de autodisciplina
- Las personas y las cosas deberían funcionar mejor y si no encuentro soluciones perfectas a las duras realidades de la vida tengo que considerarlo como terrible y catastrófico
- Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia y la falta de acción o tratando de disfrutar pasivamente y sin compromiso

«Evita los absolutos»

Cambia tus «tengo que» y «debería de» por «me gustaría» y «prefiero»

«Este idiota debería haber mirado por donde iba»

«Me hubiese gustado que no hubiera ocurrido, pero lo importante es que nadie haya salido herido»





Modelo cognitivo: TREC

Las ideas irracionales

- Métodos para reconocer las ideas irracionales
 - El debate filosófico
 - Las tareas para casa
 - Técnicas emocionales
 - Técnicas conductuales



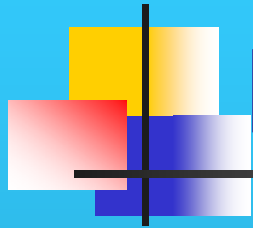
Estilos de debate

- Estilo socrático
- Estilo didáctico
- Estilo con sentido del humor
- Estilo revelador de si mismo



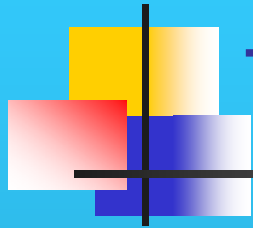
Las tareas para casa

- Formulario de autoayuda de la TREC
- Diarios
 - para la identificación de CI
 - diario de debate
- Biblioterapia y audiocasetes
- Asistencia a talleres y conferencias
- Fantasía racional-emotiva



Hoja de autorregistro

Fecha	Día y hora	Situación ¿Qué sucedió?	Con quién	Pensamiento	Emoción	Conducta



Técnicas emocionales

- El ejercicio para atacar la vergüenza
Formulario para reacciones de vergüenza
- Ejercicios de correr riesgo
- Unidades subjetivas de malestar (USM)
- Lista de emociones negativas racionales / apropiadas vs irracionales / inapropiada



Terapia cognitiva y depresión (I)

- Posibles problemas en la aplicación de los pasos
 - el cliente muestra ideas de suicidio
 - actitud dirigida a mostrar que nada funciona
 - no realiza las tareas para casa
 - no realiza las tareas gratificantes
 - resistencia en el cuestionamiento de sus creencias y/o pensamientos negativos

Terapia cognitiva y depresión (II)

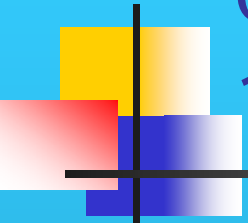
Posibles problemas en la aplicación de los pasos

- se repiten las ideas negativas, tras haber sido trabajadas en consulta
- alguna circunstancia vital produce un empeoramiento en el estado afectivo y los pensamientos negativos
- la tarea parece no progresar tan rápidamente como "debería"
- el cliente presenta una gran agitación y/o ansiedad



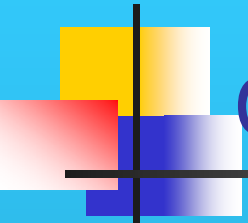
Técnicas cognitivas: autoinstrucciones (Meinchenbaum, 1977)

- Modelado cognitivo
- Guía externa en voz alta
- Autoinstrucciones en voz alta
- Autoinstrucciones enmascaradas
- Autoinstrucciones encubiertas



Técnicas cognitivas: entrenamiento en solución de problemas (D'Zurilla, 1971)

- Orientación hacia el problema
- Definición y formulación de problemas
- Generación alternativas (torbellino de ideas)
- Toma de decisiones
- Puesta en práctica de la solución y verificación



Terapia cognitiva: características del terapeuta

- Ser muy directivo
- No prejuzgar las cogniciones del sujeto
- Ser capaz de aportar la energía necesaria para que la sesión sea productiva
- Establecer una buena relación empática sin dejar de ser firmes
- El terapeuta debe tener credibilidad para el cliente



La terapia cognitiva es un modelo psicoterapéutico

- A corto plazo
- Activo
- Directivo
- Estructurado
- Colaborador
- Psicoeducacional
- Dinámico