

15 TIPOS DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS

- 1- **Filtraje.** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación
Palabras clave: ***terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.....***
- 2- **Pensamiento polarizado.** Las cosas no son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.
- 3- **Sobregeneralización:** Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez.
Palabras clave: ***todo, nunca, nadie, siempre, todos y ninguno***
- 4- **Interpretación del pensamiento:** Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.
- 5- **Visión catastrófica:** Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse: “Y si”: “¿Y si estallara la tragedia?” ¿Y si me sucede a mi?
- 6- **Personalización:** La persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto....
- 7- **Falacias de control:** Si se siente externamente controlado (impotente), se ve así mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean (omnipotente).
- 8- **Falacia de la justicia:** La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.

- 9- **Culpabilidad:** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí mismo de todos los problemas ajenos.
- 10- **Debería.** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.
- 11- **Razonamiento emocional:** Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida
- 12- **La falacia de cambio:** Una persona espera que los demás cambiaran para seguirle si los influye o camela lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.
- 13- **Las etiquetas globales:** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.
- 14- **Tener razón:** Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.
- 15- **La falacia de recompensa divina.** Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO DEL INDIVIDUO

Amenaza
Pérdida o Culpa
Injusticia

Miedo - Ansiedad
Depresión y tristeza
Rabia - Cólera

Estímulo Ambiental –
(Situación)

(Negativos)
Pensamientos –
(Diálogo Interno)

EMOCIONES
(Activación fisiológica)
Relajación, Fármacos

Distorsiones Cognitivas
(Pensamientos deformados)

- *La familia*
- *Aburrimientos*
- *Destrezas insuficientes*
- *Problemas con entrenadores....*

“No puedo seguir”
“me sobrepasa”
“Es terrible”

Tensión
Fatiga
Irritabilidad....

PENSAMIENTOS DEFORMADOS

FILTRAJE

Distorsión caracterizada por **una especie de visión de túnel: sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto.** Se resalta un simple detalle y todo el evento o situación queda teñida por este detalle. Generalmente se toman detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación.

Los pensamientos se pueden magnificar y “tremendizar” mediante muchos procesos de filtraje. Cuando los pensamientos negativos se sacan fuera de contexto, aislados de todas las experiencias buenas que nos rodean, se hacen mayores y más tremendos de lo que realmente son. ***El resultado final es que todos los temores, carencias e irritaciones se exageran en importancia porque llenan la conciencia con exclusión de todo lo demás.***

Palabras clave: **Terrible..... tremendo....., horroroso..... no puedo resistirlo....**

FILTRAJE

MODIFICAR EL ORIGEN NO ES NECESARIO EXAGERAR

Si una persona se encuentra atrapada por una idea que se repite como en un disco rayado, concentrando su atención en cosas del ambiente que normalmente le asustan, producen sudoración o encolerizan, para vencer el filtraje hay que modificar el origen deliberadamente. Esto puede realizarse de dos formas distintas:

- Primera: esmerándose en centrar la atención sobre las **estrategias de afrontamiento del problema**, más que obsesionándose en el propio problema.
- Segunda: categorizando el tema mental primario como: pérdida, amenaza o injusticia.
 - **PERDIDA:** se prestará atención a aquellos objetos de valor que se posean.
 - **PELIGRO:** se prestará atención a las cosas del ambiente que representan comodidad y seguridad.
 - **INJUSTICIA:** o la incompetencia de los demás, se prestará atención a lo que hacen las personas que merecen su aprobación.

Cuando se realiza el proceso de filtraje, ***se tiende a exagerar los problemas.*** Para combatir esa exageración, hay que dejar de usar palabras tales como terrible, tremendo, repugnante, horrible... En particular, hay que desterrar frases tipo “no puede resistirlo”. Se puede resistir, porque la historia nos muestra que los seres humanos pueden resistir casi cualquier golpe psicológico y pueden soportar dolores físicos increíbles. Uno puede enfrentarse a casi todo. Puede probar a decirse a sí mismo frases como **“no exageres” o “puedo enfrentarme a ello”.**

EJERCICIO PRACTICO

La máquina de lavar se ha parado. La madre, que tiene unos mellizos que todavía usan pañales, dice: “siempre sucede lo mismo. No lo soporto más, ya me ha fastidiado el resto del día”.

- a- Sobregeneralización
- b- Razonamiento emocional.
- c- Ser exacto.
- d- Falacia de control.
- e- Filtraje.

Pude haber disfrutado de la excursión a no ser por el pollo que estaba quemado.

- a- Filtraje
- b- Interpretación del pensamiento
- c- Falacia de justicia.
- d- Pensamiento polarizado

PENSAMIENTO POLARIZADO

Distorsión caracterizada por la insistencia **en las elecciones dicotómicas**. Se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista, sin términos medios. ***Las personas y los pensamientos son buenos o malos, maravillosos u horribles.*** Las cosas son blancas o negras, sin ningún matiz de grises. Las reacciones de las personas que utilizan este pensamiento polarizado oscilan de un extremo emocional a otro. No perciben que las cosas o las personas pueden ser más o menos buenos o malos, o más o menos maravillosos u horribles.

Al no relativizar las cosas, puedes juzgarte, a ti mismo, de forma errónea: **o soy perfecto o soy un fracasado. O me quiere todo el mundo o no me quiere nadie.** No existe el término medio. Has de pensar que puedes ser más o menos perfecto y que habrá gente que te quiera o no, también más o menos.

PENSAMIENTO POLARIZADO

LAS COSAS NO SON BLANCAS O NEGRAS PENSAR EN PORCENTAJES

La clave para vencer el pensamiento polarizado es dejar de hacer juicios en blanco y negro. La gente no es feliz o triste, cariñosa o esquiva, valiente o cobarde, inteligente o estúpida, sino que se distribuye a lo largo de un continuum. Tienen un poco de todo. Los seres humanos son demasiado complejos para ser reducidos a juicios dicotómicos. Si se tiene tendencia a hacer este tipo de clasificaciones, ***es de gran utilidad pensar en términos de porcentajes: “un 30 % de mí tiene miedo a la muerte, pero un 70% aguanta y se enfrenta a ella... Un 60% de tiempo parece terriblemente centrado en sí mismo, pero existe un 40 % en el que puede ser realmente generoso... Durante el 5% del tiempo soy ignorante, el resto del tiempo no.***

EJERCICIO PRACTICA

Si no estás conmigo, estás contra mí.

- Pensamiento polarizado.
- Interpretación del pensamiento.
- Visión catastrófica.
- Falacia de cambio.

***“Jim se trastorna fácilmente, no puedes decirle nada.
Se molesta por todo.”***

- Interpretación del pensamiento.
- Visión catastrófica.
- Pensamiento polarizado.
- Falacia de cambio

LOS DEBERÍA

Lista de los debería más comunes:

- Debería ***ser un compendio de generosidad, consideración, dignidad, coraje, altruismo.***
- Debería ser ***el amante, amigo, padre, profesor, estudiante esposo perfecto.***
- Debería ser capaz de ***soportar cualquier penalidad*** con ecuanimidad.
- Debería ser capaz de ***encontrar una rápida solución*** a cualquier problema.
- ***No debería sentirme herido nunca***, siempre debería estar feliz y sereno.
- Debería ***conocer, entender y preverlo todo.***
- Debería ***sentir ciertas emociones***, tales como cólera o celos, nunca.
- Debería ***amar a mis hijos por igual.***
- ***No debería equivocarme nunca.***
- ***Mis emociones deberían ser constantes.*** Siento amor algunas veces y debería sentirlo siempre.
- ***Bebería confiar totalmente en mí mismo.***
- Debería ***ser asertivo***, sin herir nunca a nadie.
- ***No debería estar cansado*** o enfermo nunca.
- Debería ser siempre ***extremadamente eficiente.***

¿TENGO PENSAMIENTOS ERRONEOS?

Las siguientes afirmaciones corresponden a toda una serie de pensamientos erróneos.

- “Soy la única persona que puede cuidar de mi familiar”
- “Soy la persona que mejor le cuida”.
- “Es mi obligación cuidarle”.
- “Sin mi estaría perdido”
- “Soy egoísta si quiero tener espacio para mí mismo”
- “Tengo que centrar mi vida en cuidar y dejar en un segundo plano todo lo demás”.
- “Yo puedo con todo”.

RECURSOS PARA MANEJAR LOS PENSAMIENTOS ERRÓNEOS.

- No hacer una montaña de un grano de arena.
- No hay que culparse de cosas que se escapan al propio control.
- Las cosas no son ni blancas ni negras, hay que ver también los grises.
- No podemos saber lo que piensa el otro. Ante la duda mejor preguntar.
- Solos no podemos llegar a todo. Cada persona tiene su punto de vista y no tiene porque coincidir con el nuestro.
- Hay que asumir que no siempre tenemos la razón. Las opiniones de los demás nos pueden ser muy útiles.
- Todo lo que pensamos influye en como nos sentimos y actuamos. Si cambiamos nuestros pensamientos , cambiarán nuestros sentimientos y actuaciones.
- Cambiar la frase “tengo que...” por “intentaré”.

ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN ASERTIVA

OBJETIVO

Establecer un estilo de **comunicación asertiva** en el cuidador que le permita pedir apoyo a los demás y responder a otros de forma adecuada.

Mejorar sus relaciones con los demás y **disminuir el aislamiento social**.

CONTENIDO

Entrenamiento en comunicación asertiva en el que:

- 1- Se muestran los **distintos tipos de comunicación** y sus efectos.
- 2- Se dan pautas concretas para **adoptar un estilo de comunicación asertiva**.
- 3- **Se practica** este estilo de comunicación mediante **role-playing**, y en la vida cotidiana.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LOS TRES TIPOS DE COMUNICACIÓN

ESTILO PASIVO

- **No sabe defender sus derechos** y decisiones, ni actuar ni comunicarse de manera eficaz.
- **Se acobarda**, actúa en función de lo que los demás quieren y esto le produce malestar.
- **No defiende sus derechos**.
- **No dice lo que piensa o siente**.
- Acata las decisiones de los demás.
- Es dócil, sumiso ante los demás. **Los demás se aprovechan de él**.
- **Se siente inferior** a los otros.
- Conducta no verbal: **voz baja y entrecortada, risa nerviosa, mirada cabizbaja y huidiza**.
- Dificultad el logro de los objetivos.

ESTILO AGRESIVO

- **No defiende sus derechos** y decisiones adecuadamente. No respeta a los demás.
- Se expresa **avasallando** a los demás o **manipulándolos**.
- Reacciona con **coacciones, insultos o manipulando**.
- **Impone al otro** lo que piensa o siente sin escuchar a los demás.
- **Etiqueta y humilla a los** demás (eres un tonto, un inútil..).
- **Discute, amenaza, reprocha...** a los demás (que nunca tiene razón).
- **Genera tensión.**
- Conducta no verbal: **voz alta, gritos, gestos, aspavientos, agresivo, ritmo acelerado, mirada desafiante.**
- Dificulta el logro de los objetivos.

ESTILO ASERTIVO

- **Sabe defender** de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones sin agresividad ni cobardía.
- **Expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos**, respetando lo de los demás.
- **Defiende sus derechos** con valentía y seguridad.
- **Dice lo que piensa o siente** con respeto.
- **Se coloca en el lugar de los demás** (piensa en sus derechos y sentimientos).
- **Escucha** al otro.
- Participa sin miedos.
- **No** deja que **se aprovechen de él**.
- Procura ser **positivo**.
- **Negocia, dialoga.**
- Conducta no verbal: voz firme y clara, gestos seguros, ritmo fluido, sin vacilaciones, mirada suelta.
- Facilita el logro de los objetivos.

COMUNICACIÓN ASERTIVA.

La comunicación asertiva no es fácil. Para que el cuidador se comunique asertivamente con los demás es importante:

- Tenga claro ***lo que quiere decir y conseguir***. No es adecuado querer cambiar el mundo. Son más efectivos objetivos concretos y detallados.
- ***Escuche al otro*** (y no sólo le oiga).
- ***Se ponga en el lugar del otro*** (entiende que a ti te gustaría..... pero...; comprendo tus motivos para.... pero intenta entenderme).
- ***Expresa su opinión*** (yo creo...., a mi me parece....), evitando juzgar al otro y describiendo como le afecta la conducta de los demás. Conviene que exprese sus sentimientos sin evaluar al otro, sin ponerle etiquetas.
- ***Sea optimista***, destacando las consecuencias positivas de lo que piensa en lugar de centrarse en los aspectos negativos de su interlocutor.

**HOJA DE REGISTRO DE PRACTICA DE
COMUNICACIÓN ASERTIVA**

SITUACIÓN

LO QUE DIJE O HICE EN LA SITUACIÓN

¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE LA SITUACIÓN?

COMUNICACIÓN ASERTIVA

COMO DECIR "NO": Recomendaciones paso a paso.

- 1- Escuchar, hacer precisar la demanda si fuese necesario (escucha activa).
***Carmen,
Dime, ¿en qué quieres que te ayude?***

- 2- Verbalización directa y precisa de la respuesta.
Eso es algo que sé que puedes hacer sólo. Lo siento, no voy a ayudarte. Creo que tú sólo puedes hacerlo.

- 3- Disco rayado (repetir lo mismo cuantas veces sea necesario, de manera cada vez más amable y cortés).
Espero que no te enfades y lo entiendas. Tu puedes hacerlo sólo y creo que no debo ayudarte. No voy a ayudarte, intenta hacerlo sólo se que puedes con un poco de esfuerzo.

- 4- No derivar, no justificarse.
¿Ves cómo ya no me quieres. Tu hermano sí lo haría. Me gustaría que no te enfades. Creo que es mejor que lo hagas sólo. Ya sabes que te ayudo siempre que lo necesitas. Y ahora no lo necesitas.

- 5- Autorrevelación (manifestar sentimientos, pensamientos o comportamientos propios y en primera persona).
No me resulta agradable decirte que no, pero sé que tu puedes y que es lo mejor.

- 6- Búsqueda de alternativas y compromiso
Yo puedo ayudarte a empezar pero después terminas tú sólo. La próxima vez lo harás sin ninguna ayuda ¿de acuerdo?.

- 7- Terminar efusivamente
Me alegro de que lo entiendas ¿ves que bien lo haces sin ayuda?

CONDUCTA NO VERBAL

- Contacto ocular directo
- Habla fluida
- Gestos firmes

COMUNICACIÓN PASIVA

Implica generalmente aceptar la petición cuando no se desea o rechazarla de manera poco clara y directa, con excusas (***“ahora no puedo”***), (***“si no es que no te quiera, es que....?”***)

CONDUCTA NO VERBAL

- Ojos miran hacia abajo.
- Tono vacilante de queja
- Voz baja

COMUNICACIÓN AGRESIVA

Pues puede dar lugar que la persona que hace la demanda responda también de manera agresiva, por ejemplo: ***“me tienes harta”***, ***“todo el día igual”***, ***“no lo puedes hacer tú solito?”*** ***“¿Tú crees que no tengo otra cosa que hacer?”***

CONDUCTA NO VERBAL

- Mirada fija
- Voz alta, intimidatorio.
- Gestos amenazantes

¿EXISTEN DIFICULTADES PARA AFIRMARSE?

EJEMPLO

Luisa cree que necesita un descanso y ha decidido que sería bueno salir al cine con una amiga esa noche. Llama a su hermano para decirle que se quede con su padre, al que cuida, hasta que A., su hermano le dice que no puede.

- **Luisa Pasiva:** “esta bien, no te preocupes, ¡hasta luego!”.
- **Luisa Agresiva:** “pero, ¿qué te crees?, ¿Qué tengo yo que hacerlo todo?, ¡me tienes harta!”.
- **Luisa Asertiva:** “entiende que últimamente estoy agotada y me vendría bien salir lo antes posible; puedes hoy ¿cuándo puedes?”

Has comprado una camisa en una tienda y al llegar a casa te has dado cuenta de que tiene un defecto de fábrica. No te quieres quedar con la camisa así, de modo que has ido a devolverla. La dependienta dice que es poca cosa, que no se nota apenas. Tú dices:

- “Bueno, bueno, si usted dice que no se nota ¿por qué no se la regala usted a su marido, a ver si a él se le nota o no?”.
- Da igual. Aunque no se note, yo pago por la camisa en perfecto estado, así que haga el favor de cambiármela por una en perfecto estado”.
- Bueno. Si usted dice que no se nota ya me la llevo, pero es que a mí me parece que si se notaba”.

Un campanero quiere venderte lotería de un club de fútbol del que forma parte. Tú no quieres jugar a la lotería porque ya llevas mucho dinero para este sorteo. Dices:

- Anda, trae un décimo, pero es que ya....”.
- “¿Lotería? ¡Para loterías ando yo!. Vete a darle la lata a otro con la lotería.”
- “Oye, pues no te voy a coger porque es que para este sorteo llevo ya un montón de dinero, pero para el próximo te aseguro que te cojo un par de décimos.”

Pides en un bar dos claros y un tinto y te sirven dos tintos y un claro. No es lo que tú habías pedido, por tanto:

- No dices nada.
- Sin dirigirte específicamente al camarero dices en voz alta de modo que él te pueda oír: “La mitad agua y encima al revés”.
- Le indicas al camarero que se ha equivocado y que te ponga lo que tú habías pedido y no otra cosa.

EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN: ASERTIVIDAD, PASIVIDAD, AGRESIVIDAD.

1º CASO

SITUACIÓN: Carmina está en la cola de un cine. Justo en el momento en que le toca, alguien se pone delante e intenta colarse.

RESPUESTA: “ ¡Pero ¿qué se ha creído usted, caradura?. ¿Acaso me ha tomado por estúpida?. O sale ahora mismo de aquí.....”.

2º CASO

SITUACIÓN: Aurora acaba de pagar su cuenta en la caja del supermercado. La revisa y observa que hay un error. Se dirige a la cajera y le expone lo ocurrido. Ella le pide que espere hasta que atienda a los demás clientes que hacen cola.

RESPUESTA: “Verá señorita, entiendo que estas personas que esperan para pagar tienen prisa y que usted quiera atenderlas correctamente. Pero yo también tengo cosas que hacer y merezco la misma atención que todas ellas. Le agradeceré que no me haga esperar más y corrija el error que ha cometido en mi cuenta.

3º CASO

SITUACIÓN: Marta está asistiendo a una conferencia sobre un tema que le resulta muy interesante y útil. Junto a ella, a su derecha, dos personas hablan lo suficientemente alto como para no permitirle oír con claridad al conferenciante.

RESPUESTA: ¿Acaso han venido ustedes aquí para hablar de sus problemas? Si no le interesa lo que dice el conferenciante, ¿por qué no salen fuera y hablan de lo que quieran, sin molestar a nadie?”.

4º CASO

SITUACIÓN: Un amigo le pide a Ferrán que lo acompañe a casa para enseñarle su nuevo equipo de música. El tiene bastante prisa porque su familia le espera para visitar a un pariente enfermo.

RESPUESTA: “Me gustaría mucho poder acompañarte y ver tu nuevo equipo de música, pero me esperan en casa. ¿Qué tal si me lo enseñas mañana?. Procuraré no tener nada que hacer cuando terminen las clases.

5º CASO

SITUACIÓN: Elisabet acaba de recoger su motocicleta del mecánico, donde la había dejado para reparar el carburador. Al cabo de un par de kilómetros de recorrido, el carburador deja de funcionar. Coge un taxi y se dirige de nuevo al taller. Cuando llegan preguntan que ha ocurrido.

RESPUESTA: ¡Qué ¿qué ha ocurrido?!. Ustedes no tienen ni idea de arreglar una moto. En menos de 2 Km. se me ha vuelto a estropear. ¡Pero cobrar sí saben! Ahora mismo van a ir ustedes a recoger la moto y me la van a arreglar inmediatamente, porque si no lo hacen, se enterarán de quien soy.”

6º CASO

SITUACIÓN: El jefe de la oficina le pide a Lola que haga una hora extraordinaria porque hay un montón de trabajo acumulado. Precisamente hoy le espera su esposo para ir a ver una película de estreno. Hace días que le ha prometido que irían y no quiere llamarle para decirle que no puede ser.

RESPUESTA: “Hoy me resulta imposible quedarme porque tengo un compromiso. Aunque no me gusta la idea de hacer horas extraordinarias mañana me quedaré para adelantar el trabajo”

ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA ACTIVACIÓN

OBJETIVO

Aprendizaje de una estrategia de control de los niveles de activación fisiológica que puede aplicarse en cualquier circunstancia

CONTENIDO

Entrenamiento en control de la respiración en ejercicios en los que se enseña al cuidador a aplicar respiración abdominal o diafragmática y establecer un adecuado ritmo respiratorio.

ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

La tensión es una emoción que pertenece al ser humano y que de hecho es necesaria para su supervivencia. Sin cierta tensión la vida sería bastante aburrida y gris. Imaginemos una partida de cartas en la que no nos sentimos nada excitados, en la que los jugadores no se esfuerzan, pues les da igual ganar una baza que perderla, cantar las cuarenta o no cantarlas.... imaginemos una vida en la que todo da lo mismo, en la que nada resulta atractivo, interesante o excitante. No obstante cuando ***la tensión domina o desborda a la persona, cuando la ansiedad es tan importante que acarrea dificultades en la realización de las tareas que uno tiene encomendadas o dificulta las relaciones con quienes le rodean, deja de ser adaptativa.***

En muchas ocasiones se llega a estos niveles desadaptativos de tensión:

- por ***acumulación de problemas***
- por ***sobrellevar un estado de alerta continuo ante los posibles peligros que acechan al familiar mayor*** (que se ahogue, que se caiga, que se pierda, que se orine...),
- por ***el miedo*** a no saber que hacer ante determinadas situaciones.....

En estas circunstancias parece aconsejable reducir la tensión y ansiedad del cuidador a través de una técnica de control de la activación, entre la que resulta especialmente útil ***el entrenamiento en control de la respiración.***

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Objetivo: enseñar a controlar los niveles de activación fisiológica en situaciones de estrés.

Técnica: Enseñar a practicar la respiración abdominal que utilice los pulmones en toda su capacidad funcional, con un ritmo adecuado de inspiración-espriación, proporciona una respuesta antagónica a la tensión y una sensación subjetiva de relajación y bienestar.