

DISTORSIONES COGNITIVAS EN LAS COMPOSICIONES VALLENATAS

TALLERISTAS:

Mg. Luz Karine Jiménez

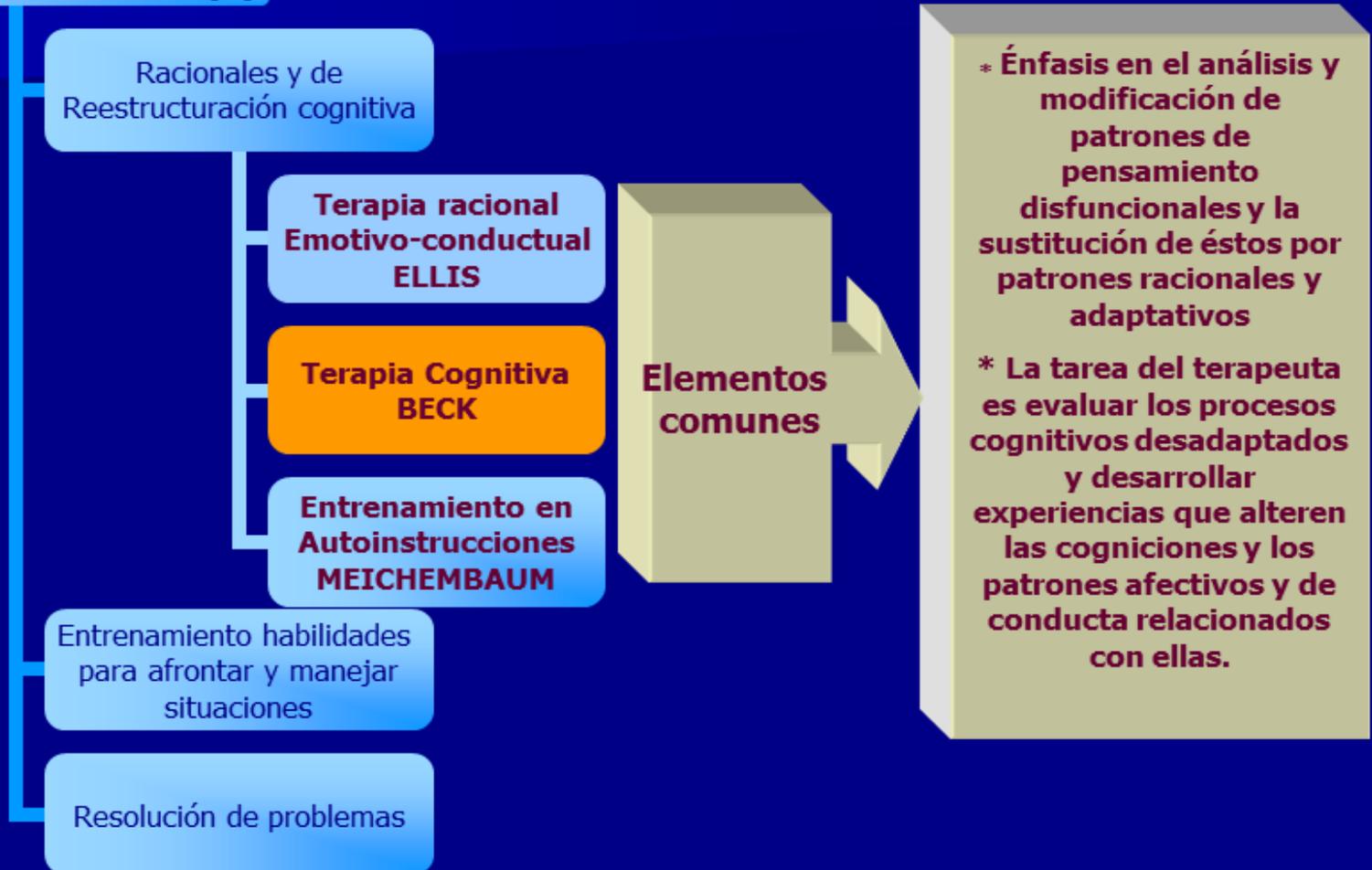
Esp. Miladys Paola Redondo

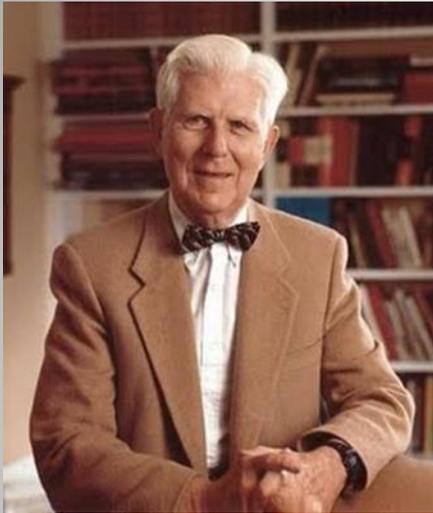
Esp. Adriana Acosta

Lic. Jonathan Murcia

I. Introducción. Fundamentos Teóricos

TERAPIAS COGNITIVAS (*)





AARON BECK

I. Introducción. Fundamentos teóricos

La Terapia Cognitiva se basa en el supuesto teórico de que los efectos y la conducta del individuo están determinados por la manera que tiene de estructurar su mundo



PROCESOS COGNITIVOS

El término
"cogniciones"
hace
referencia a:

CONTENIDOS COGNITIVOS

Son los mecanismos de codificación, almacenamiento y recuperación de la información existente en las estructuras cognitivas.

- * **ESQUEMA**
 - Creencias nucleares
 - Supuestos o creencias intermedias

- * **PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**

ESQUEMAS

- Son las estructuras cognitivas de organización de la información en la memoria.
- Representan el conjunto de experiencias previas y actúan como moldes que dirigen la atención, influyen en la interpretación de los acontecimientos y facilitan el recuerdo.

ESQUEMAS

```
graph TD; A([ESQUEMAS]) --> B[CREENCIAS NUCLEARES]; A --> C[SUPUESTOS]; B --> D[Se presentan como proposiciones absolutas, duraderas y globales sobre uno. Representan el nivel cognitivo más profundo.]; C --> E[Son creencias que suelen expresarse como: -Proposiciones condicionales -Normas - Actitudes.];
```

CREENCIAS NUCLEARES

Se presentan como proposiciones absolutas, duraderas y globales sobre uno. Representan el nivel cognitivo más profundo.

SUPUESTOS

Son creencias que suelen expresarse como:

- Proposiciones condicionales
- Normas
- Actitudes.

CREENCIAS NUCLEARES

soy un
idiota

no merezco que
nadie me quiera

soy incapaz de
controlarme

mi vida es un
desastre



si no caigo bien a todo el grupo no podré integrarme

debo evitar cosas que sean muy complejas

si digo que no nadie volverá contar conmigo

Es terrible cometer un error



SUPUES

- Las distorsiones cognitivas se refieren a la validez de los pensamientos automáticos:

- ***PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS***

Son los pensamientos concretos que uno tiene ante las situaciones o acontecimientos del entorno. Son el resultado de la interacción entre los supuestos o creencias intermedias, los procesos cognitivos y los elementos situacionales.



DISTORSIONES COGNITIVAS

- Las distorsiones cognitivas serían entonces conclusiones o productos cognitivos ilógicos o equivocados.
Ejemplo:

La distorsión cognitiva conocida como rotulación «soy un fracasado», puede estar precedida de la premisa: «fallé en el examen, soy un fracasado». La conclusión «soy un fracasado» estaría distorsionada porque no se puede tomar la parte del todo o a partir de un comportamiento aislado llegar a una clasificación global.

Término genérico que se refiere a una forma de intervención psicoterapéutica destinada a disminuir las conductas y las emociones disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo.

Epicteto:

(Escuela Estoica)

"No son los hechos objetivos mismos los que perturban la dinámica del alma, sino lo que pensamos sobre esos hechos"

TERAPIA COGNITIVA

TIPOLOGIAS DE DISTORSIONES COGNITIVAS

DISTORSIONES COGNITIVAS O ERRORES
LÓGICOS:

Provocan una activación disfuncional
de los esquemas cognitivos y
distorsionan la realidad.

- 1. **Magnificación y Minimización:** subestimar y sobreestimar las circunstancias y las personas. Subtipos:

- **Catastrofismo:** imaginar y rumiar el peor resultado posible sin importar lo improbable de su ocurrencia, o bien pensar que la situación es insoportable o imposible, cuando en realidad sólo es incómoda o inconveniente (sería terrible e insoportable que ella me dejara, no soportaría el dolor de fracasar)

- **2. Saltar a conclusiones:** asumir algo negativo cuando no hay apoyo empírico para ello.
- Subtipos:
 - Lectura de pensamiento: *el paciente asume que conoce a los demás están pensando y que tiene suficiente evidencia de ello (ella piensa que soy poco atractivo, el piensa que soy un perdedor)*
 - Adivinación: *el paciente predice el futuro en un sentido negativo, involucrado fallas o peligros (fallaré en la entrevista, yo nunca podre entrar en la universidad). Esta dimensión esta referida a eventos comportamientos calamitosos donde el afecto no esta explícitamente involucrado.*

- **3. Orientación hacia el remordimiento:** el paciente se focaliza en la idea de que él podría haber tenido mejores resultados en el pasado más que prestar atención a su buen rendimiento en el aquí y el ahora. (podría haber tenido un trabajo mejor del que tuve; si hubiera elegido bien mi pareja no estaría sufriendo)

- **4. Catalogar, rotulación o etiquetado:** asignar un nombre a algo en vez de describir la conducta observada objetivamente. La etiqueta asignada suele ser absoluta, inalterable o con fuertes connotaciones prejuiciosas.

- **5. Echar la culpa:** el paciente considera que otras personas son el origen o la causa de sus sentimientos negativos y se niega a tomar la responsabilidad de su propio cambio («mi esposo es el culpable de que no haya podido estudiar», cuando en realidad el marido nunca se opuso. «yo soy así porque mis padres no fueron cariñosos conmigo»).

6. Debeísmo: concentrarse en lo que uno piensa que “debería” ser en vez de asumir las cosas como son. Reglas rígidas independientemente del contexto.

7. Personalización o Falsa Atribución: asumir que uno mismo u otros han causado cosas directamente, (cuando posiblemente no haya sido así). Cuando se aplica a uno mismo puede producir ansiedad y culpa, y aplicado a otros, ira y enfado.

8. Pensamiento Todo/Nada: interpretar los acontecimientos en términos absolutos (uso de términos como *todo*, *nunca*, *siempre*, cuando su uso no está justificado por las circunstancias).

• EJEMPLOS DE DISTORSIONES COGNITIVAS

EJEMPLO	TIPO DE DISTORSIÒN
<i>Nadie me quiere</i>	GENERALIZACIÒN
<i>Soy tonto</i>	ETIQUETADO
<i>Sé que se están riendo de mí</i>	LEER EL PENSAMIENTO, PERSONALIZACIÒN
<i>No le gusto</i>	LEER EL PENSAMIENTO
<i>Me va a ir mal en este examen</i>	ADIVINAR EL FUTURO
<i>Soy un imbécil inservible</i>	CATASTROFISMO, GENERALIZACIÒN EXCESIVA
<i>Tengo un problema y no he podido resolverlo, así que no tiene solución</i>	SALTAR A CONCLUSIONES, PENSAMIENTO TODO/NADA
<i>Nada me saldrá bien en la vida</i>	GENERALIZACIÒN EXCESIVA, ADIVINAR EL FUTURO
<i>A alguien no le gusta mi trabajo, por tanto, seguramente a la mayoría de mis compañeros no les gusta mi trabajo</i>	PENSAMIENTO TODO/NADA, LEER EL PENSAMIENTO



Distorsiones cognitivas en los comics

PERSONALIZACIÓN



Personalizar significa responsabilizarse de un acontecimiento negativo cuando no existen bases para hacerlo (Y mira que Homer se lo pone difícil a Marge, pero la responsable de su felicidad es ella, no él)

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

ADIVINACIÓN



Este pensamiento irracional consiste en hacer una predicción y luego convencerse de que es un hecho ya establecido. El problema surge al confundir una posibilidad con una probabilidad.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

PENSAMIENTO TODO O NADA



Esta es la tendencia a evaluar las cualidades personales y acontecimientos en extremos (blancos o negros). Esto suele expresarse con palabras como "correcto", "incorrecto", "bueno", "malo"...

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

LECTURA DEL PENSAMIENTO



Este pensamiento distorsionado consiste en asumir lo que las demás están pensando o sintiendo, con poca o ninguna evidencia para sustentar la presunción y ningún intento de confirmarla o rechazarla.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

SOBREGENERALIZAR



Consiste en transformar un acontecimiento negativo en una regla absoluta de derrota o infortunio. Se suelen usar palabras como "nunca", "siempre", "todo"...

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

MINIMIZACIÓN



La minimización consiste en quitarle valor a las fuerzas, aptitudes y logros personales de uno mismo, así como de los errores e imperfecciones de los demás.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

LOS DEBERÍA



Los "debería" consiste en la transformación de elecciones, deseos o preferencias personales en absolutos universales. (al ser un listón tan irrealmente alto, Homer se desmotivará y nunca empezará a correr)

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

ETIQUETAJE



Es el uso de etiquetas simplistas y habitualmente negativas para definirse a uno mismo y que exageran la importancia de las imperfecciones o errores.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

MAGNIFICACIÓN



La magnificación incluye dos tipos de exageraciones: la catastrofización, que es la exageración de los defectos, experiencias negativas y de los errores de uno mismo; y la exageración de las aptitudes de los demás.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

RAZONAMIENTO EMOCIONAL



Esta distorsión consiste en usar las emociones como única evidencia para evaluar una situación, acontecimiento o creencia.

Distorsiones cognitivas
Filmoterapia

FILMOTERAPIA 10 distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas se llaman así porque provocan interpretaciones erróneas del mundo, de uno mismo o de las relaciones, lo cual a su vez puede generar comportamientos autofrustrantes (perfeccionismos, necesidades de aprobación, victimismos...), emociones negativas desproporcionadas (ansiedad, ira, depresión...) y finalmente mucha infelicidad.

DISTORSIONES	COMPOSICIÓN
CATASTROFIZACIÓN	TU NORTE SOY YO
ADIVINAR EL FUTURO/CATASTROFIZACIÓN Y ORIENTACIÓN HACIA EL REMORDIMIENTO	DERROTADO EN EL DOLOR
CATOLOGAR O ROTULACIÓN O ETIQUETAR	TIERRA MALA
ECHAR LA CULPA	LA FALLA FUE TUYA
SOBREGENERALIZACIÓN NEGATIVA	TIERRA MALA

DISTORSIONES COGNITIVAS EN LAS COMPOSICIONES VALLENATAS