
Cuaderno de ejercicios
**Caso 1: RUMIACIÓN Y VERGÜENZA EN UN
PROCESO DE SEPARACIÓN CONYUGAL**

**Proyecto ACP: Aprendizaje de competencias en Psicología Clínica mediante un
recurso educativo en abierto**

Proyectos de Innovación y Mejora de la Calidad Docente Vicerrectorado de Evaluación de la
Calidad. Convocatoria 2015, 2016 y 2023.

CONSIDERACIONES PREVIAS Y APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Explicación del modelo cognitivo y diseño de autorregistros para la detección de pensamientos distorsionados

Información complementaria a considerar previa a la aplicación de estas técnicas.

Uno de los principales errores de los y las terapeutas noveles a la hora de aplicar la reestructuración cognitiva es “lanzarse” a “reestructurar” pensamientos de los y las pacientes de manera prematura, sin haber montado previamente unos cimientos sólidos en los que asentar las labores de debate de pensamientos irracionales y experimentos conductuales. Estos cimientos básicos serían, principalmente, los siguientes:

1. Que el/la paciente entienda y acepte la importancia de las cogniciones (esquemas, expectativas, atribuciones, interpretaciones...) a la hora de mediar/modular el impacto de los acontecimientos sobre la experiencia emocional.
2. Que el/la paciente distinga adecuadamente entre situaciones, pensamientos y emociones.
3. Que el/la terapeuta identifique los elementos cognitivos más relevantes para la persona que acude a consulta desde el punto de vista clínico. Dicha relevancia vendría marcada por ser elementos “centrales”, comunes a diferentes situaciones y experiencias emocionales normalmente constituidos en un momento temprano en su biografía, y de cuya modificación se derivaría un cambio clínico significativo en los comportamientos y emociones objetivo de tratamiento.

Según el nivel de abstracción de la persona que acude a consulta y su capacidad para acceder a experiencias privadas (pensamientos y emociones), será preciso dedicar más o menos tiempo a montar estos cimientos antes de proceder al trabajo de reestructuración propiamente dicho. Las tareas de la profesional en psicología en esta etapa preliminar serían las siguientes:

1. Psicoeducación en el modelo cognitivo: fomentar la capacidad de distinguir entre situaciones, pensamientos y emociones, y ver la relación entre estos tres ámbitos de experiencia.
2. Registro de pensamientos distorsionados: fomentar la identificación de pensamientos asociados a las experiencias emocionales en diferentes situaciones (normalmente, aquellas que suponen el motivo de consulta: depresión, ansiedad, ira...).

Se plantea al alumnado, por lo tanto, las siguientes tareas:

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (I): CONSIDERACIONES PREVIAS

EJERCICIO	RESOLUCIÓN
<p>¿Qué estrategias o información utilizarías para explicarle a Sauce el modelo cognitivo? Haz un esquema de la información que le proporcionarías a Sauce y planifica cómo se la transmitirías.</p>	
<p>¿Cómo puedes determinar si, efectivamente, Sauce ha asimilado el modelo y acepta el papel de las cogniciones sobre su experiencia emocional?</p>	

<p>¿Qué estrategias o técnicas utilizarías para identificar los pensamientos específicos en los que debe centrarse la reestructuración cognitiva de Sauce?</p>	
<p>EJERCICIO</p>	<p>RESOLUCIÓN</p>
<p>Diseña un autoregistro de pensamientos distorsionados para que Sauce pueda completar entre sesiones y justifica la elección de sus apartados.</p>	

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (II): APLICACIÓN DE LA TÉCNICA

EJERCICIO	RESOLUCIÓN
<p>¿Por qué el terapeuta pide permiso a Sauce en un par de ocasiones para continuar durante la aplicación de la técnica de la flecha descendente?</p>	
<p>¿Qué otras habilidades verbales y no verbales pone en marcha el terapeuta a lo largo de la sesión?</p>	
<p>Identifica los pensamientos automáticos negativos y las distorsiones cognitivas que parecen estar presentes en el paciente y que pueden estar relacionadas con creencias nucleares.</p>	

EJERCICIO	RESOLUCIÓN
<p>¿Qué estrategias pone en marcha el terapeuta para favorecer que Saucedo verbalice pensamientos alternativos más ajustados a la realidad (e.g. <i>“A lo mejor me he puesto un listón muy alto”, “A lo mejor he tenido mala suerte”; “No es que lo haga todo mal, sino que mis circunstancias son tan complicadas que es muy difícil hacerlo bien”</i>)?</p>	
<p>¿Qué tarea(s) podría proponer el terapeuta al final de la sesión que sirviera para que Saucedo contrastara la idea de que si no puede aportar a otros, no tiene valía como persona?</p>	

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES GRATIFICANTES

EJERCICIO	RESOLUCIÓN
<p>¿Qué pasos previos tiene que haber dado el terapeuta antes del comienzo del vídeo para poder presentar el plan de actividades gratificantes?</p>	
<p>¿Cuáles son las características del plan de actividades gratificantes que le propone el terapeuta a Sauce?</p>	
<p>Después de que Sauce mencione que le gustaría retomar alguna actividad deportiva (bicicleta de montaña). ¿Cómo habría que continuar para introducir esta actividad siguiendo los principios de la activación conductual?</p>	

¿Qué podría hacer el terapeuta al final de la sesión para aumentar la probabilidad de que Saucé realice las actividades que hayan acordado?

¿Qué elementos incluirías en el autregistro para monitorear las actividades gratificantes realizadas? Justifica la elección de cada elemento.