*ANEXO 1*

Ejemplo de una sesión para trabajar “Pensamientos disfuncionales” a través del programa de entrenamiento en Resiliencia para cuidadores de personas en situación de dependencia (ERC, Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2012):

* *Objetivos:* formar a padres en el control de pensamientos disfuncionales. La puesta en práctica serán guiadas por la Psicóloga. A continuación se describe una guía que deberá seguir para que los padres pongan en práctica las técnicas vistas durante el desarrollo del contenido teórico.
* *Duración:* 2 sesiones de 90 minutos (en dos días distintos durante la semana)

|  |  |
| --- | --- |
| *TIEMPO* | *TAREA* |
| 180 min | Pensamientos disfuncionales |

*REGLAS BÁSICAS (1ª FASE):*

*Intentad aprender las siguientes Reglas Básicas para aprovechar al máximo lo que puede ofrecer la técnica:*

1. Resista la natural tendencia a aceptar los pensamientos disfuncionales (PD) como ciertos, por el mero hecho de que "parecen correctos" o "razonables". Examínelos y busque a favor o en contra, explicaciones posibles o inferencias más lógicas.

2. Resista la tentación de actuar con reacciones contraproducentes, como la retirada o la huida o la agresividad. Al actuar de esas formas está dando credibilidad a sus PD y los hace más fuertes. Con lo cual la próxima vez estará más propenso a actuar de esas formas, con lo que se incrementa la probabilidad de sentirse triste, ansioso o con miedo.

3. Tendrás que utilizar esta técnica cuando te sientas mal o vayas a afrontar un acontecimiento o situación estresante. Intentando rebobinar (replay) sobre lo que ha pensado con respecto al suceso concreto.

4. ¡Basta ya de culpabilizar a los demás o lamentarse!. Intente ponerse a trabajar para analizar y racionalizar más su forma de percibir los acontecimientos neutros o negativos que le puedan ocurrir.

*¿CÓMO DETECTAR LOS PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES (P.D.)?*

1. Son mensajes específicos y cortos: "no sirvo para nada", "todo me va mal"

2. No importa lo irracional que sea un P.D., casi siempre es creído.

3. Entran de golpe en la mente sin dejar a la persona reflexionar sobre su mensaje oculto y dañino

4. Siempre se ponen en lo peor (si me siento angustiado es que voy a tener una crisis)

5. Son difíciles de controlar y de apartar de nuestra mente

*SIEMPRE, SIEMPRE QUE NOS SINTAMOS MAL, ¡AHÍ EXISTE UN P.D.!*

###### EJERCICIOS PRÁCTICOS

*EJERCICIO 1:*A las siguientes autofrases negativas especificaqué tipo deP.D. contienen:

1. *"Desde lo de Luisa, nunca he vuelto a confiar en una pelirroja"*
2. *"Pocas personas de aquí parecen más listas que yo"*
3. *"Si fueras sexualmente más liberal, podríamos ser un matrimonio más feliz"*
4. *"Me he matado para criar a estos hijos y mira como me lo agradecen"*
5. *"Si no estás conmigo, estas contra mi"*
6. *"Pude haber disfrutado de la excursión si no hubiera estado el pollo quemado"*
7. *"Me siento deprimido, la vida no tiene sentido"*
8. *"No puedo luchar contra el sistema"*
9. *"Tu defecto es que todos los meses te encuentras en un aprieto"*
10. *“Fue un perdedor desde el primer día que se presentó aquí"*
11. *"Siempre está sonriéndome pero sé que no me quiere"*
12. *"No me importa lo que pienses lo volvería a hacer de nuevo"*
13. *"No nos vemos desde hace dos días, y creo que nuestra relación se está desmoronando”*

*14. "No deberías preguntar nunca a la gente cuestiones personales"*

*EJERCICIO 2:* Rodear con un círculo que tipo de PD contienen, pueden ser uno o varios:

*1. La lavadora se ha estropeado, M. que tiene unos mellizos con SD que todavía usan pañales, se dice a si misma: "Siempre pasa igual, no lo soporto más, la máquina ya me ha jodido el resto del día":*

1. *Sobregeneralización*
2. *Razonamiento emocional*
3. *Culpabilidad*
4. *Falacia de control*
5. *Filtraje*

*2. P. estaba intentando que su novia fuera más afectuosa. Se irritaba cada noche al volver del trabajo si ella no le preguntaba cómo le había ido el día, o no le prestaba atención inmediata. La culpaba de las riñas y le decía que podía mudarse al Polo Norte porque se comportaba como un témpano, y que estaba solo pendiente del niño con SD:*

1. *Debería*
2. *Falacia de justicia*
3. *Sobregeneralización*
4. *Visión Catastrófica*
5. *Culpabilidad*

*EJERCICIO 3:*

*Existen una serie de PD en este autodialogo, debe sacar tanto* los tipos de PD *que hay como las autofrases que los contienen: (Como orientación hay mínimo tres, aunque se pueden especificar más si se justifica correctamente el porqué): "J. se trastorna fácilmente, no puedes decirle nada. Se molesta por todo. Si tuviera un trabajo decente; en vez de ser solo un vigilante jurado. Sus ahorros son casi nulos, así qué ¿quién tiene la culpa de que no podamos arreglar la pocilga de casa que tenemos?.......No ves que no es justo hacernos vivir en estas condiciones y más con un niño con SD....”*

*Autofrases Negativas Tipos de P.D.*

1. *1. 1.*

*2. 2.*

*3. 3.*

* DETECTAR TIPOS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS AUTOMÁTICOS PROPIOS
* PENSAMIENTOS RACIONALES O AYUDAS
* PRÁCTICA EN HOJA DE TRABAJO
* SESIONES PARA CASA