

5. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL

- Autoinstrucciones (Meichenbaum)
- Reestructuración cognitiva:
 - Detección de pensamientos distorsionados.
 - Inoculación de estrés
- Resolución de problemas
 - <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/lujose/>



5. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL (II)

- Autoinstrucciones
 - Consiste en enseñar a tener control verbal de su propia conducta.
 - Generalmente se inicia con soportes externos visibles (concretos).
 - Pasos: guía externa. Manifiesta. Atenuada. Encubierta
 - Se prescribe junto con autorreforzamientos
- Detección de pensamientos distorsionados
 - Son específicos y discretos
 - A menudo parecen taquigráficos
 - No importa lo irracionales que sean son pensamientos creídos
 - Se viven como espontáneos
 - Frecuentemente se expresan en términos de "debería...".
 - Tienden a dramatizar
 - Son relativamente idiosincrásicos.
 - Son difíciles de desviar
 - Son aprendidos y pueden ser cambiados

Tipos de pensamientos deformados

- 1.- **Filtraje.**
- 2.- Pensamiento polarizado.
- 3.- **Sobregeneralización:** conclusión generalizada a partir de un hecho
- 4.- Interpretación del pensamiento:
- 5.- **Visión catastrófica:** “ ...y si....”
- 6.- Personalización (compararse siempre con otros) actos de los demás”.

PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS II

- 7.- Falacia de control: omnipotencia o impotencia total.
- 8.- Falacia de justicia
- 9.- Razonamiento emocional: “lo que siento tiene que ser verdadero”.
- 10.- Falacia de cambio. “La felicidad depende de los

Pensamientos distorsionados III

11.- Etiquetas globales

12.- Culpabilidad.

13.- Debería ...

14.- Tener razón: no aprender a escuchar

15.- Recompensa divina.

5. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL (IV)

- **Combatir pensamientos distorsionados**

1. Nombrar la emoción
2. Descubrir y describir la situación o suceso
3. Identificar las distorsiones
4. Eliminar las distorsiones.

- **Inoculación de estrés**

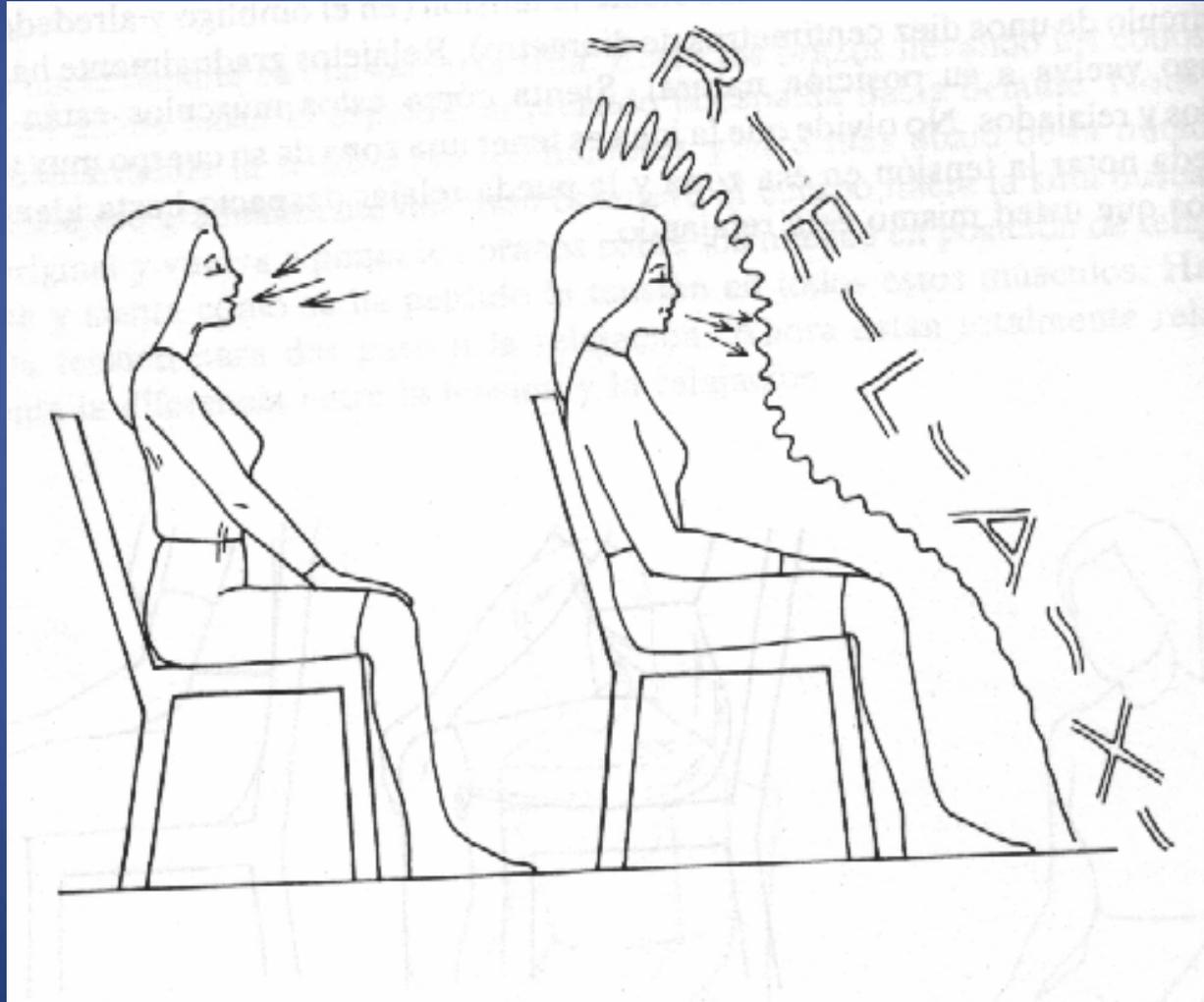
1. Elaborar lista ordenada de eventos de ansiedad en u.s.a. (unidades subjetivas de ansiedad)
2. Interrupción y sustitución de pensamientos
3. Relajación y enfrentamiento en vivo

6. PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

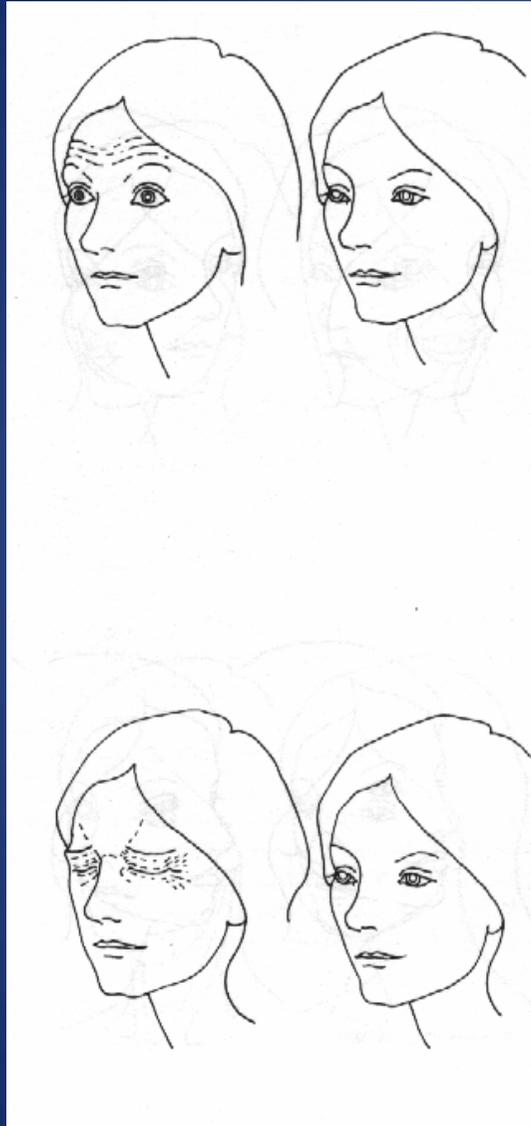


- Control respiración. Frecuencia
 - <http://es.youtube.com/watch?v=N4EQO5bc5-Y&feature=related>
 - <http://es.youtube.com/watch?v=0DCias5W0Qs&feature=related>
- Grupos musculares:
 - Tensión (inspiración)
 - Percibir sensación
 - Destensar (expiración)
 - <http://es.youtube.com/watch?v=EJmskyCEcJU>
- Risoterapia:
<http://www.youtube.com/watch?v=6jAZGb8k6tE>

La Práctica de la relajación



Ojos y frente



* Arrugamos la frente arqueando las cejas

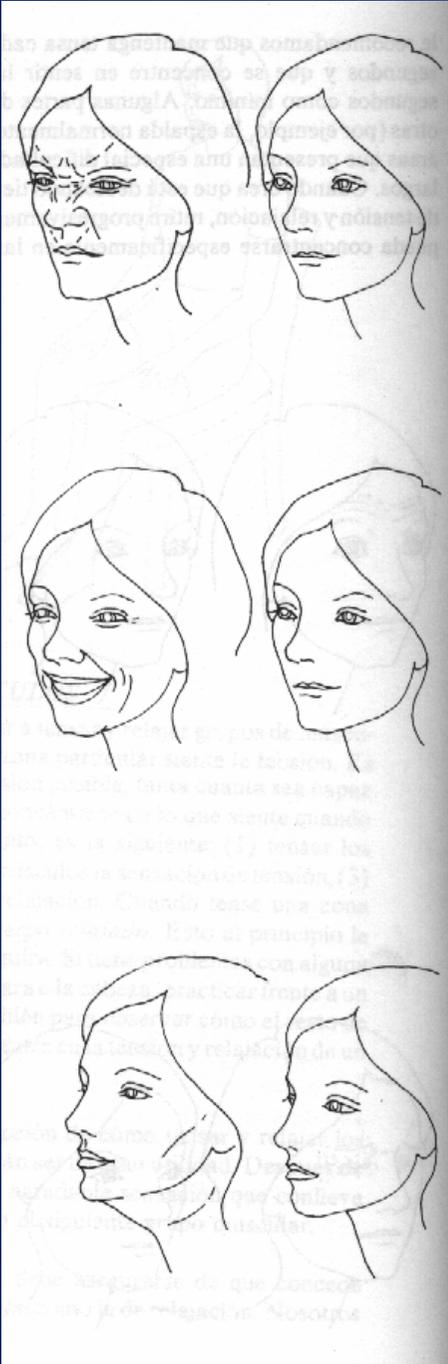
* Cerramos fuertemente los ojos

Nariz, Sonrisa y lengua

- Arrugamos la nariz

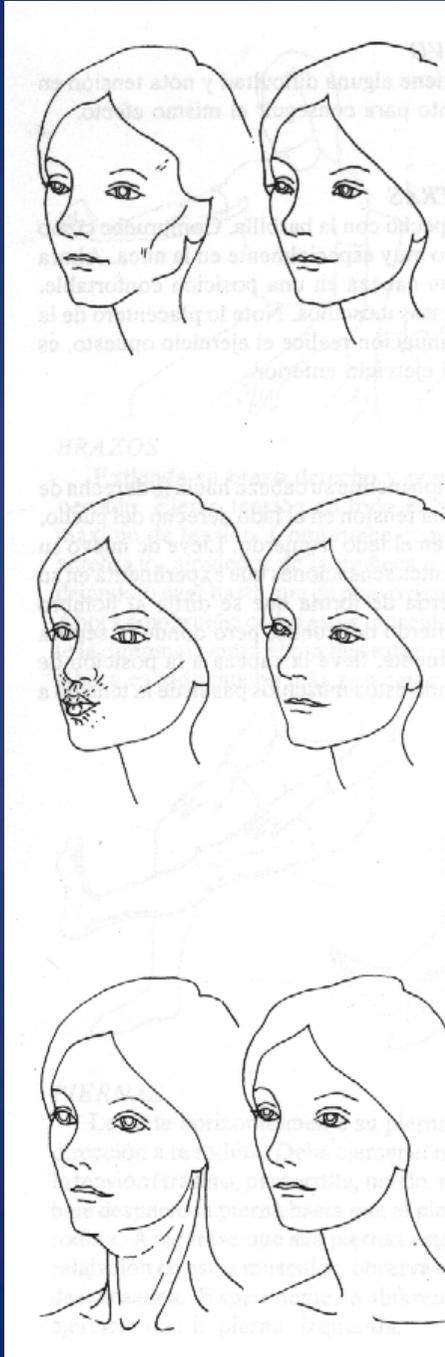
- Sonrisa Forzada

- Apretamos la lengua contra el cielo de la boca.

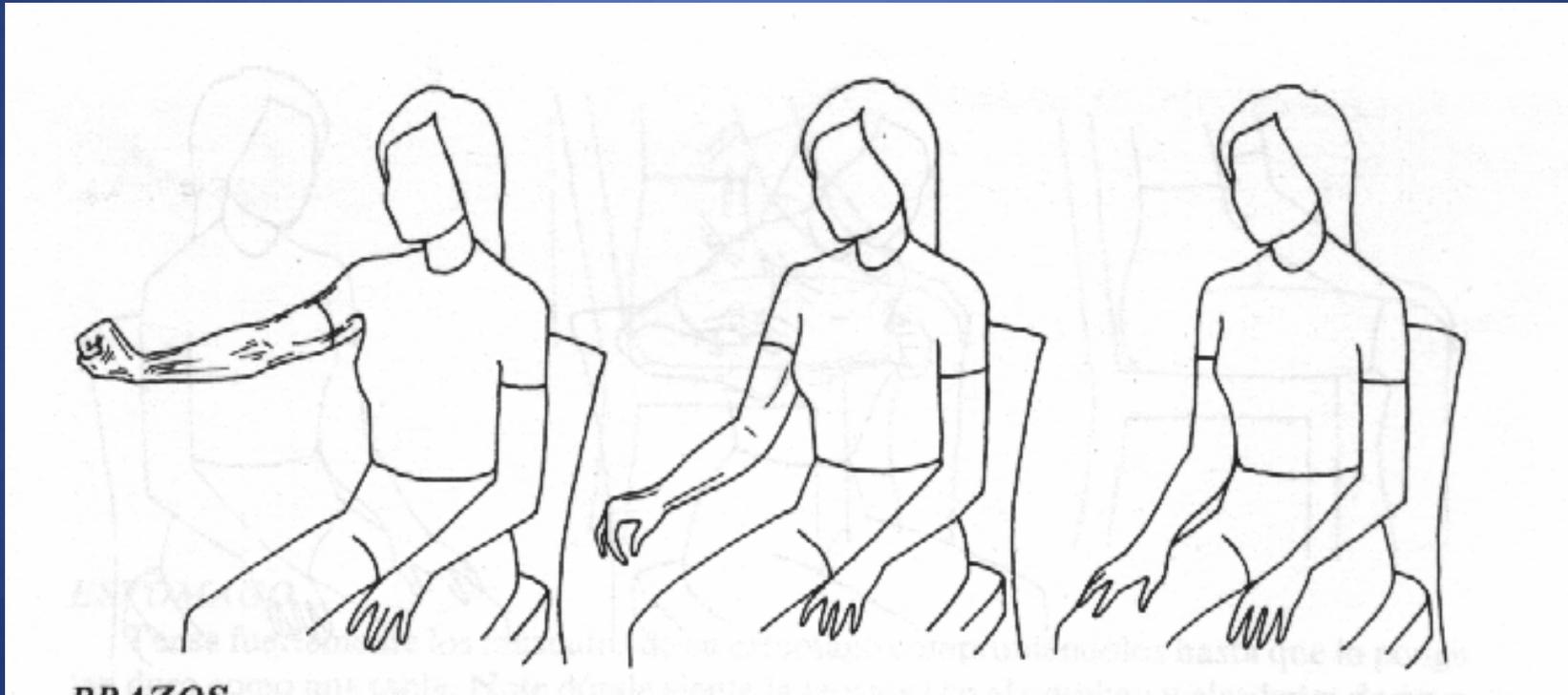


Mandíbula labios,cuello

- Apretamos los dientes
- Arrugamos los labios fuertemente
- Apretamos y tensamos el cuello.



Brazos



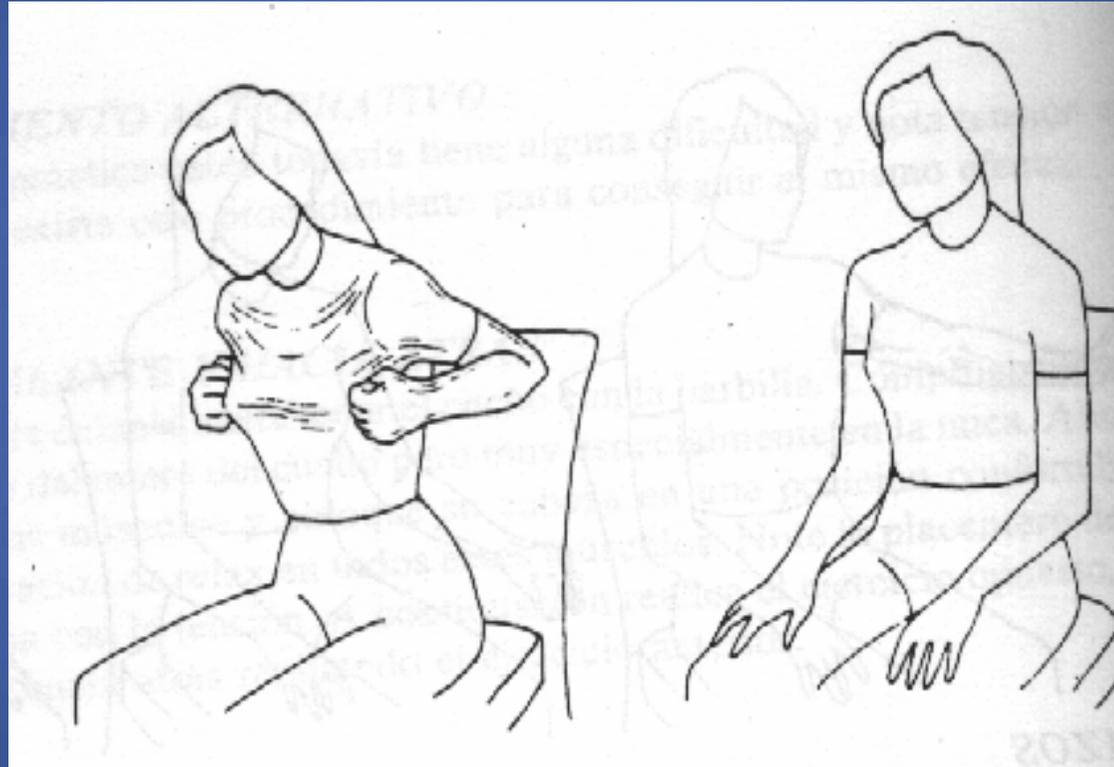
- Puños cerrados y brazo rígido

Piernas



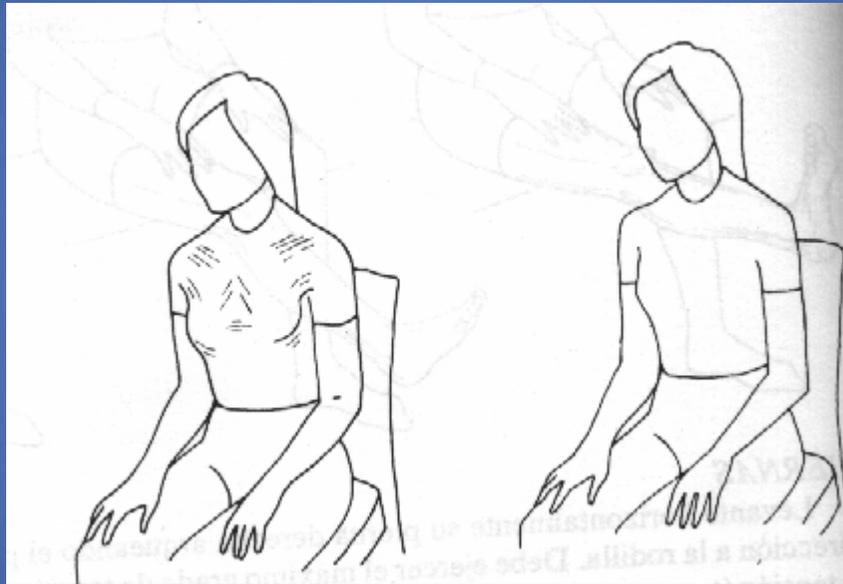
- Arqueando el pie hacia atrás tensamos toda la pierna mientras la levantamos

Espalda



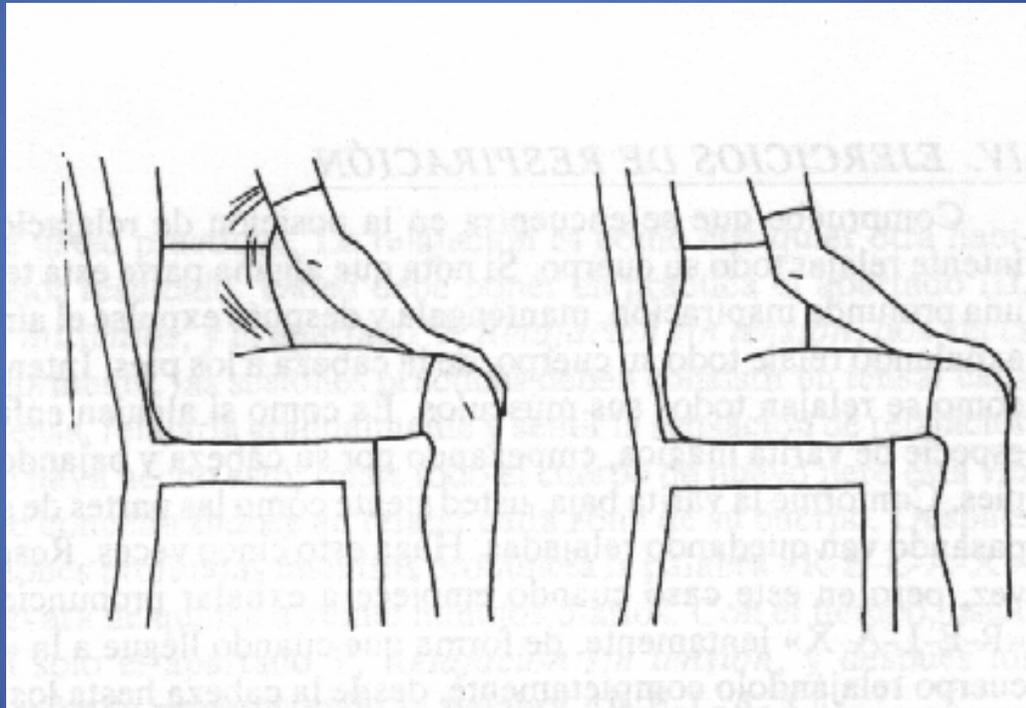
- Inclinando el cuerpo elevamos los codos hacia atrás

Tórax



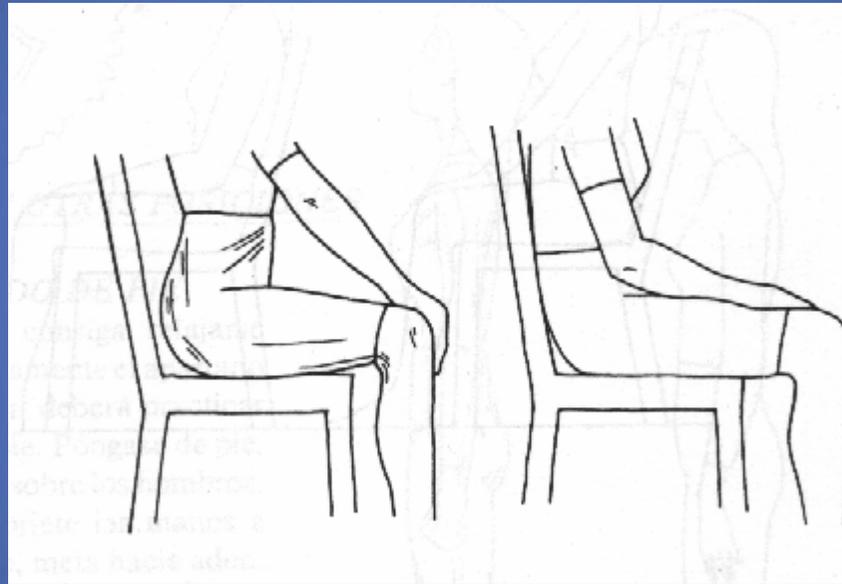
- Tensa y pon rígido el pecho

Estómago



- Pon el estómago tan duro como una tabla

Nalgas



- Tienes que sentir que te elevas de la silla