



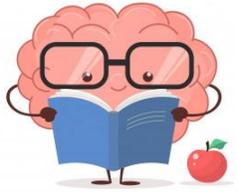
**Taller:**

**“Los aspectos cognitivos del duelo”**

**Psic. MPS. Paulina I. González G.**



# PRESENTACIÓN DEL TALLER



Conocer el cerebro y los procesos cognitivos



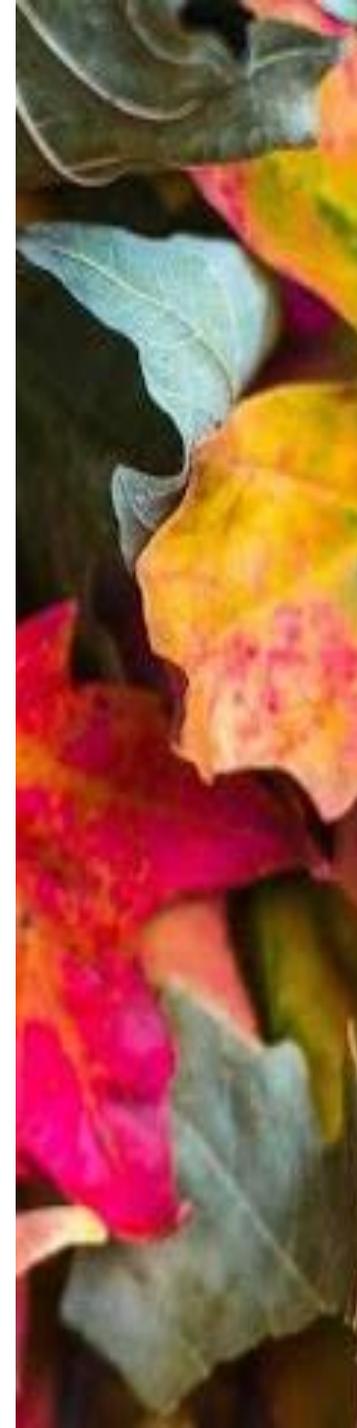
Comprender la importancia del lenguaje y los pensamientos



Identificar cómo influyen los aspectos cognitivos en el proceso de duelo



Reconocer las trampas del pensamiento más comunes en el proceso de duelo y la forma de modificarlas por actitudes y pensamientos más saludables



# ACUERDOS PARA EL TRABAJO EN LÍNEA

---



**Micrófono  
apagado**



**Cámara  
encendida**



**Participación  
(1a persona)**

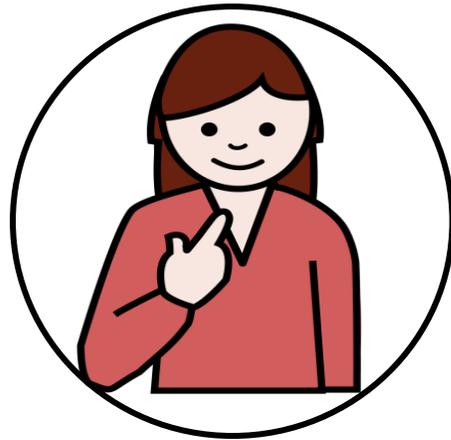


**Confidencialidad**



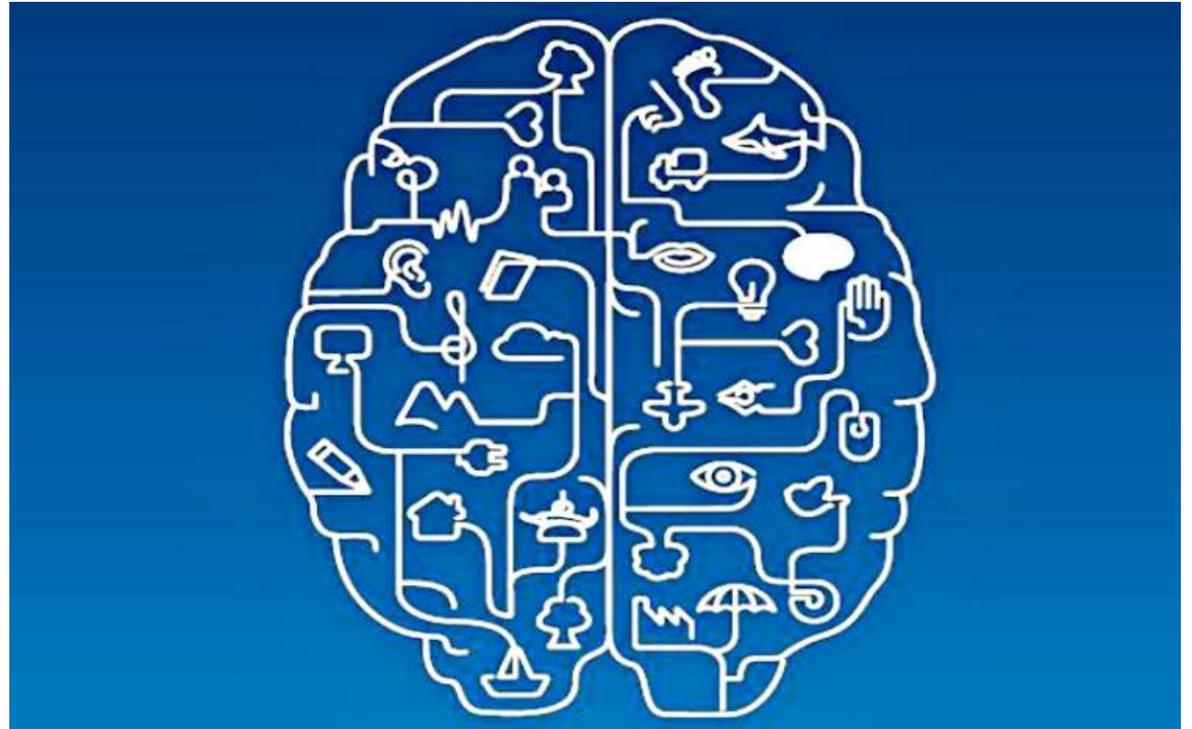
**Respeto**

# PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES



# ¿CÓMO LLEGAMOS A ESTAS CONCLUSIONES?

- Aprendizaje
- Familia
- Cultura
- Recuerdos
- Observación
- Experiencia
- Alguien nos lo dijo
- Deducción, etc.



EL RESPONSABLE DE ESTO, ES NUESTRO CEREBRO Y SUS FUNCIONES.

# EL DUELO: RAZÓN O EMOCIÓN



# EL DUELO

Proceso de dolor  
adaptativo a causa de  
una pérdida  
significativa



# EL DUELO

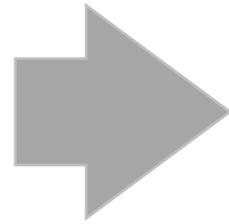
Proceso de **dolor**  
adaptativo a causa de  
una pérdida  
significativa



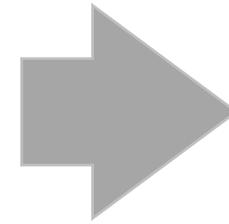


# LAS EMOCIONES SON PRODUCTO DEL PENSAMIENTO.

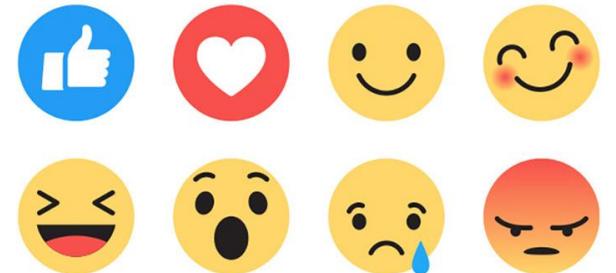
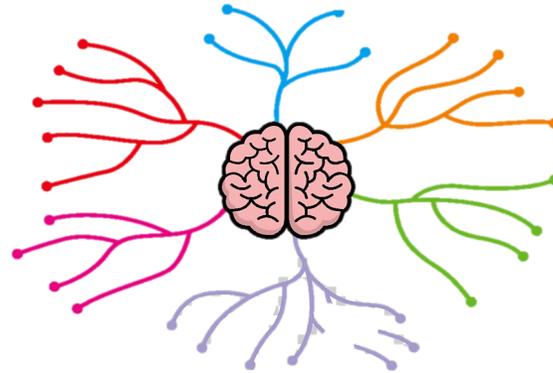
SUCESO,  
SITUACIÓN



PENSAMIENTO



EMOCIÓN



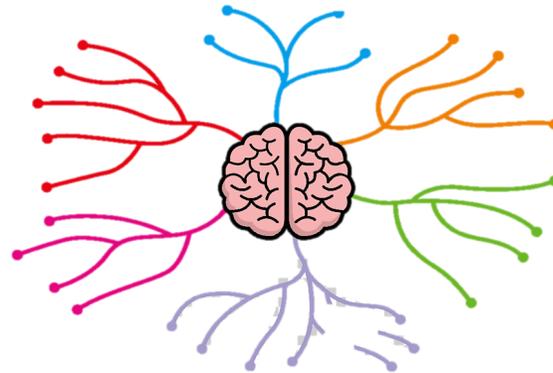


# LAS EMOCIONES SON PRODUCTO DEL PENSAMIENTO.

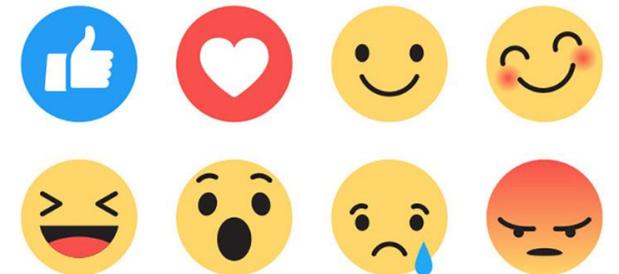
SUCESO,  
SITUACIÓN



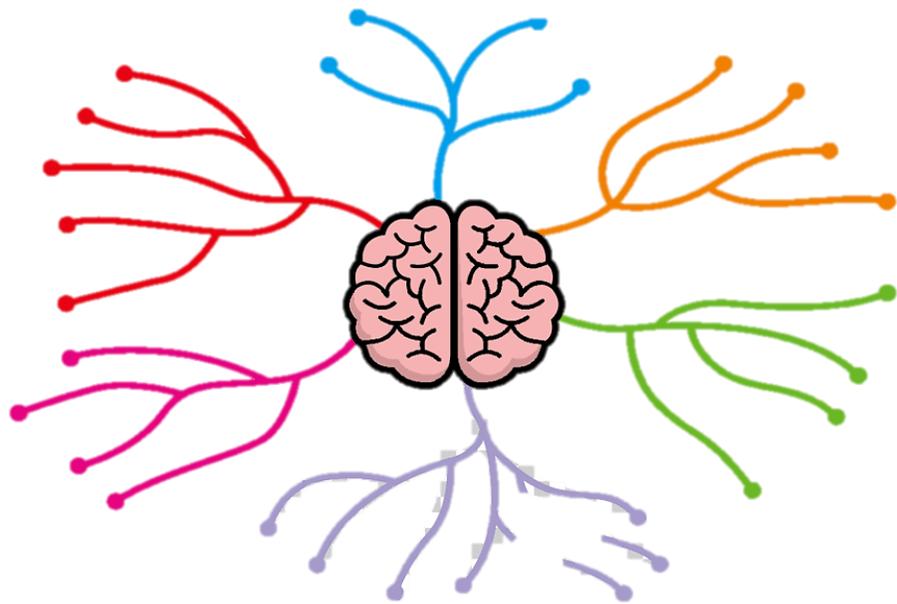
PENSAMIENTO



EMOCIÓN



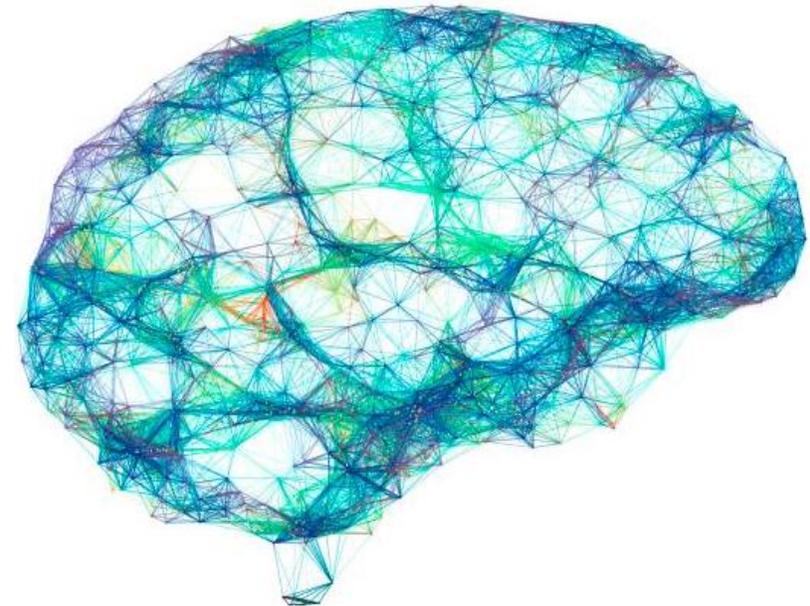
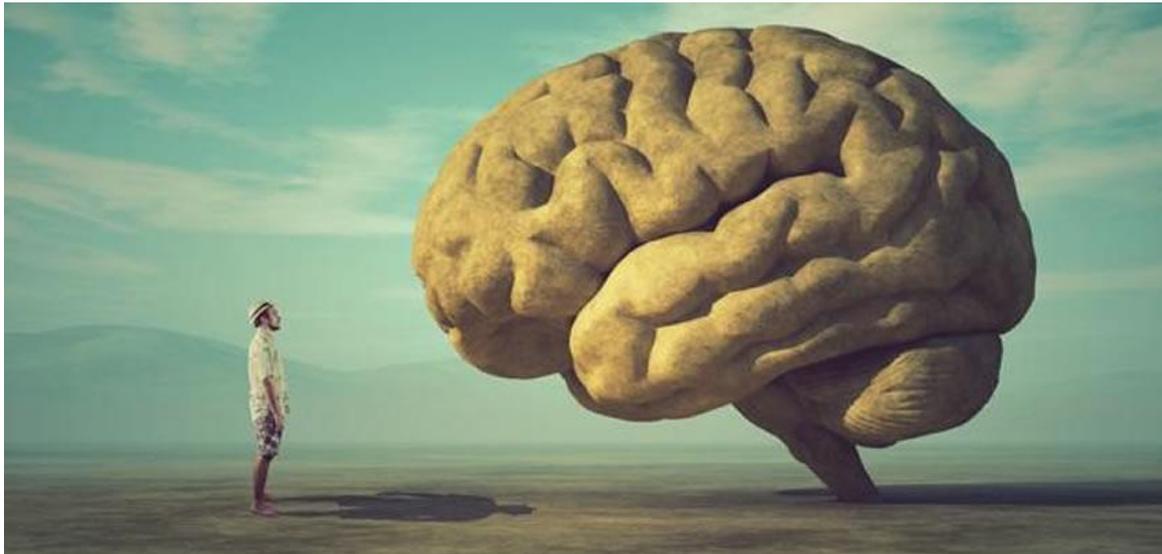
# PENSAMIENTO (PROCESOS MENTALES)



# EL CEREBRO

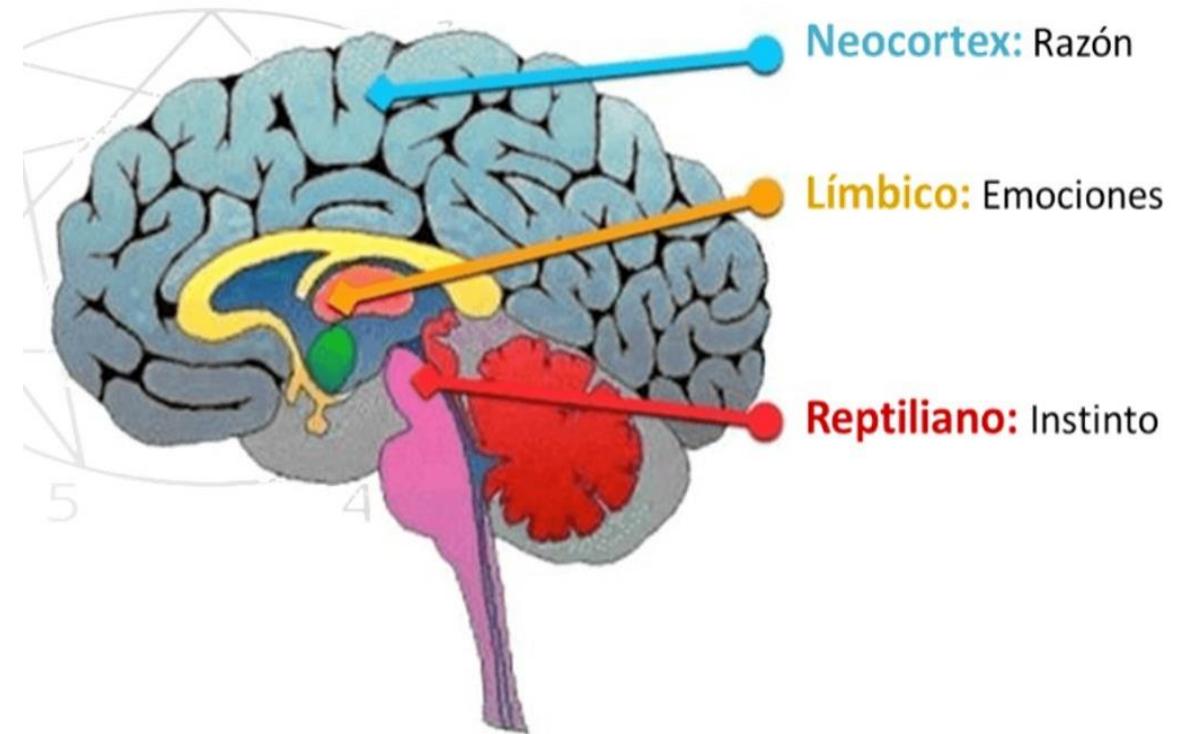


- El cerebro humano adulto es un órgano sumamente complejo.
- Pesa aproximadamente 1.500 g, y contiene cerca de 20 billones de neuronas; su proceso de evolución lo convirtió en un órgano único y diferente, alcanzando el mayor tamaño relativo entre todas las especies, (relación del peso del cerebro con el peso total del organismo) y le permitió una reorganización estructural de tejidos y circuitos en regiones específicas que desarrolló las notables capacidades cognitivas del ser humano moderno.



# LOS TRES CEREBROS

- La teoría de los tres cerebros sugiere que el cerebro humano son actualmente tres cerebros en uno.
- Cada una de las capas o "cerebros" fueron añadiéndose sucesivamente como respuesta a las necesidades evolutivas.
- Cada capa está orientada hacia funciones separadas del cerebro, pero las tres interactúan sustancialmente.





# CEREBRO PRIMITIVO O REPTILIANO



- Se desarrolló hace 500 millones de años.

## 1. Cerebro Reptiliano

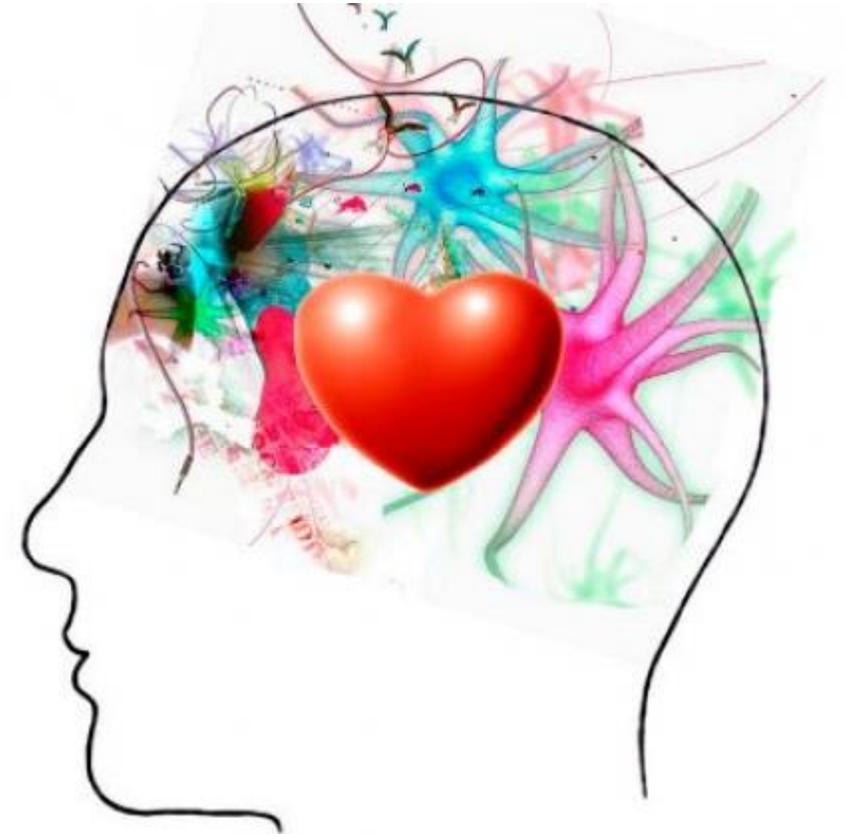
- Función instintiva
- Regula el equilibrio
- Asegura la supervivencia



# CEREBRO LÍMBICO O EMOCIONAL

## 2. Cerebro emocional

- El centro emocional
- Regula los sentimientos
- Relacionado con el sistema límbico



# CEREBRO RACIONAL O NEOCORTEX

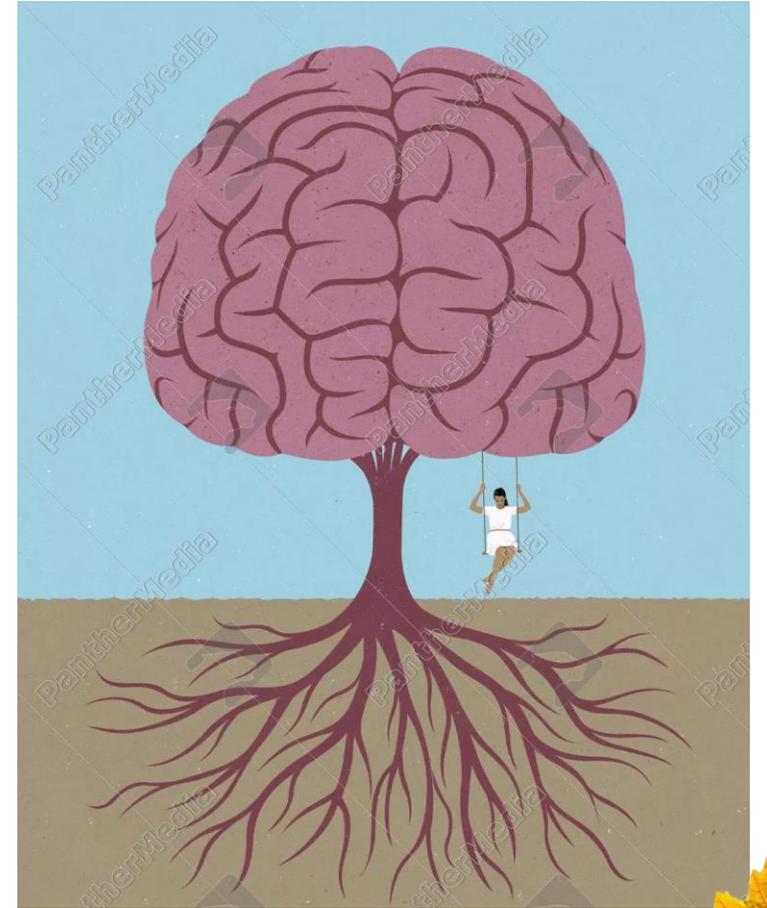
- Es consciente, Toma decisiones a partir del análisis y la reflexión.

## 3. Cerebro racional

- Centro lógico del cerebro
- Regula las decisiones conscientes
- Encargado de las respuestas lógicas



- Se centra en el futuro, hace planes.



# LOS PROCESOS COGNITIVOS



Psic. Paulina González

- La Psicología Cognitiva trata el estudio científico de la mente humana.
- Los **procesos cognitivos** son los que permiten el conocimiento y la interacción con lo que nos rodea.
- La cognición, es considerada una estrategia de supervivencia, frente a las fuertes presiones ambientales que ha enfrentado el ser humano a lo largo de la evolución.



# PROCESOS COGNITIVOS

## BÁSICOS

RECIBEN, ALMACENAN y UTILIZAN la información para después llevar a cabo los procesos cognitivos superiores.

Sensación  
Percepción  
Memoria  
Atención

## SUPERIORES

INTEGRAN la información recibida.  
Son procesos conscientes y se requiere mayor esfuerzo mental para llevarlos a cabo.

Inteligencia  
Motivación  
Aprendizaje  
Imaginación/Creatividad  
Lenguaje  
Pensamiento



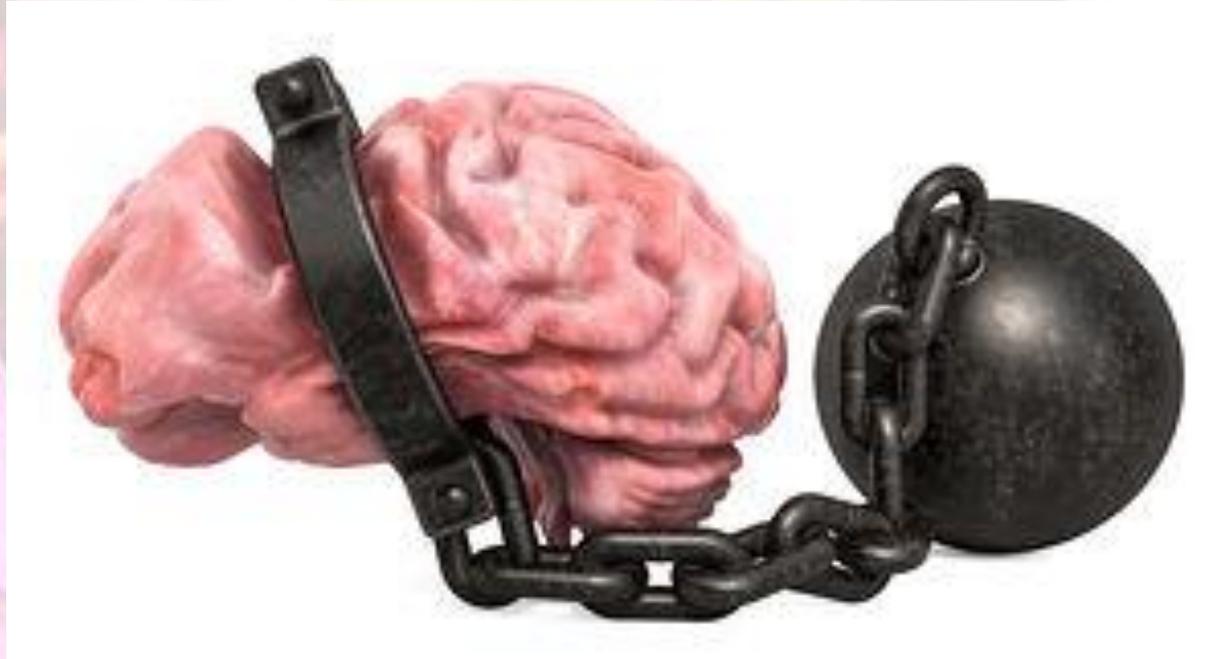
*Psic. Paulina Gonzalez*



*La vida de la mente empieza  
con el sentir, procede con el  
percibir, se realiza en el  
concebir y culmina en el  
pensar*



# EL SECUESTRO AMIGDALAR O EMOCIONAL



“Las emociones desagradables absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa”

-Daniel Goleman-





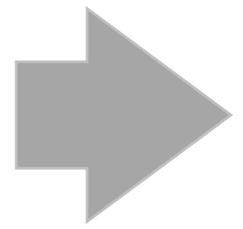
# EL SECUESTRO AMIGDALAR O EMOCIONAL

- El secuestro de la amígdala es un término acuñado por el psicólogo Daniel Goleman para explicar reacciones emocionales incontrolables.
- Nos volvemos irracionales pues, la amígdala (parte del cerebro límbico-emocional) asume el mando en nuestro cerebro.
- Este secuestro, anula nuestra capacidad de pensar con claridad, y actuamos cegados por las emociones.

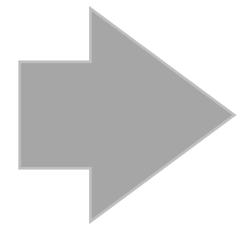




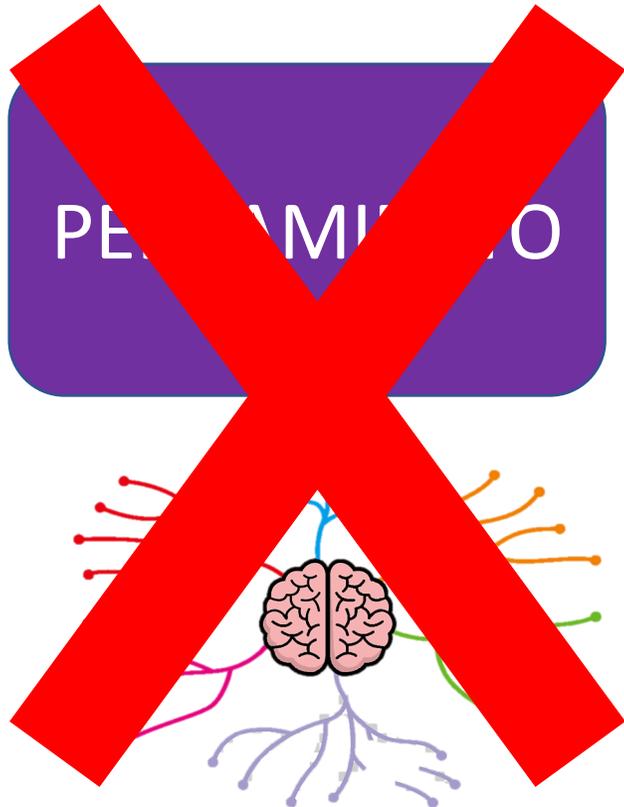
SUCESO,  
SITUACIÓN



~~PERCEPCIÓN~~



EMOCIÓN





# ¿CÓMO ESCAPAR DEL SECUESTRO EMOCIONAL?

- Cuando se activa el secuestro emocional, una forma de escapar es poniendo espacio entre lo que ha ocurrido y el momento presente.
- Realizar actividades que estimulen la parte lógica del cerebro, que permitan el contacto con las emociones y que ayuden a conectar con el presente.
- Recordar que no eres víctima de las circunstancias ni de las emociones; por lo que no tienes que responder de forma inmediata; respira, identifica los riesgos o amenazas y analiza la mejor forma de responder a la situación.



# EL DUELO

- Es una experiencia NORMAL de dolor que ocurre después de la muerte de un ser querido (o cualquier pérdida significativa).
- La mayoría de personas que lo viven pueden recuperarse de su pérdida sin mayor problema, manteniendo una trayectoria relativamente estable de salud y funcionamiento a lo largo del duelo.
- Muchas veces, esta experiencia le brinda al doliente un mayor grado de madurez personal, autoobservación y capacidad para enfrentar las adversidades.
- Pero alrededor del 13% de los duelos se viven de forma complicada pues el dolor se intensifica y se pueden presentar problemas de funcionamiento, comportamientos estereotipados impidiendo que se presente la asimilación de la pérdida.



# EL DUELO Y EL SECUESTRO EMOCIONAL



Psic. Paulina González

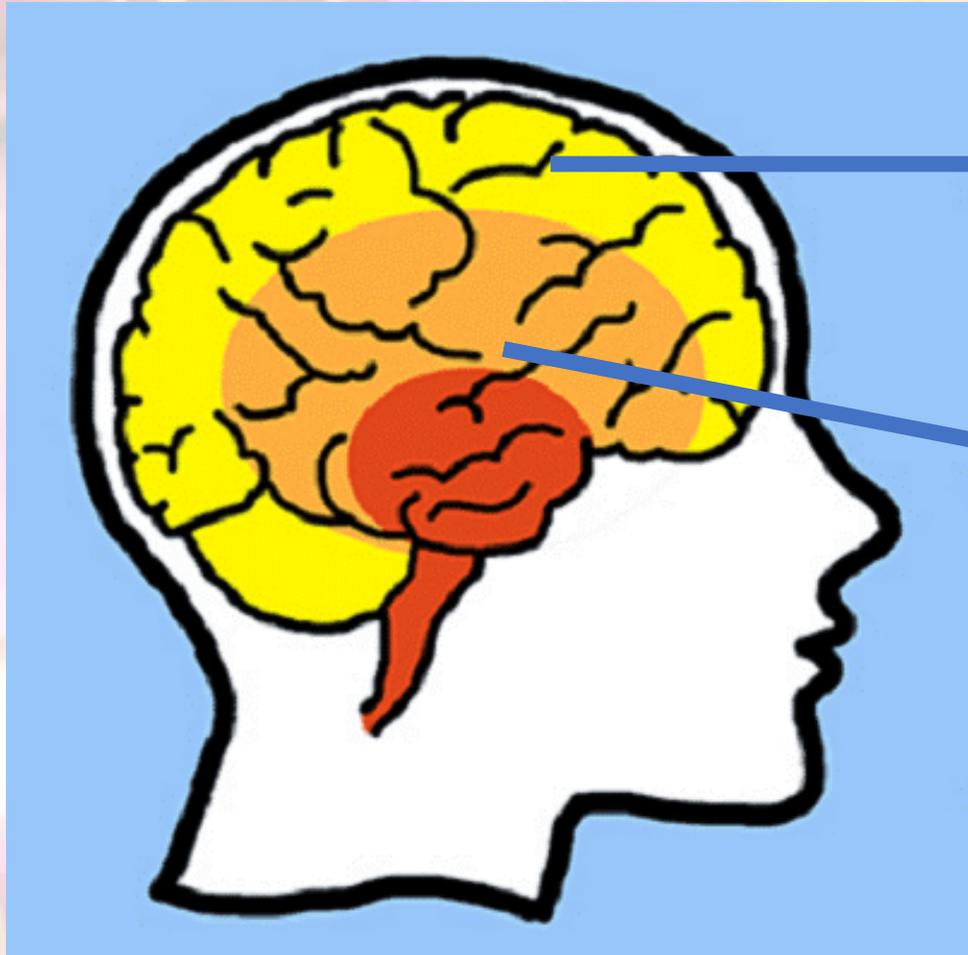
## ETAPAS DEL DUELO



- El secuestro emocional durante el duelo puede producirse cuando la persona se queda “atrapada” por mucho tiempo en una etapa y sus reacciones hacia los demás son explosivas o tiene conductas autodestructivas.
- Puede hacer cosas que no haría normalmente, y cuando vuelve a la calma siente culpa y arrepentimiento, pero la emoción le ciega y la razón queda bloqueada.



# LOS TERRIBLES ALIADOS



LAS TRAMPAS DEL PENSAMIENTO

EL SECUESTRO EMOCIONAL



# LAS TRAMPAS DEL PENSAMIENTO



- Pueden ser ideas, creencias y patrones de pensamiento desadaptativos que nos dañan; también pueden ser sesgos y distorsiones en nuestra forma de ver el mundo y percibir la realidad.
- Estas trampas del pensamiento nos conectan con estados emocionales dolorosos y se manifiestan en nuestras conductas.



# LAS TRAMPAS DEL PENSAMIENTO MÁS COMUNES EN EL DUELO SON:

- Filtraje
- Pensamiento polarizado
- Sobregeneralización
- Visión catastrófica
- Falacias de control
- Razonamiento emocional
- Falacia del cambio
- Culpabilidad
- Los “Debería”

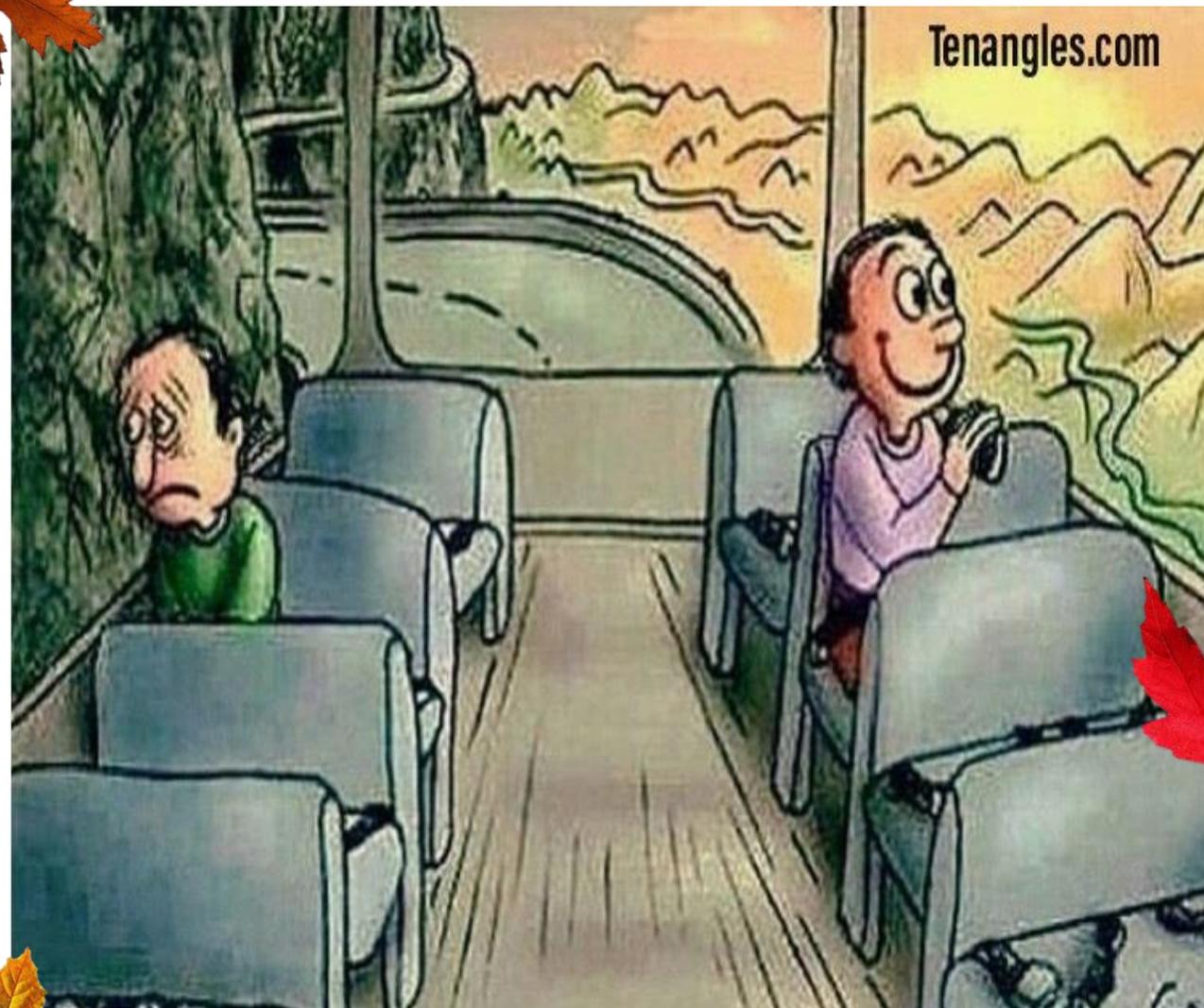


*Psic. Paulina González*



# FILTRAJE

- Esta trampa se caracteriza por una especie de visión de túnel; sólo se ve un elemento de la situación y se excluye del resto.
- Se resalta un simple detalle y **todo el evento o situación queda teñida por este detalle.**
- La gente deprimida selecciona momentos que sugieren pérdidas, los ansiosos seleccionan peligros, y los que frecuentemente experimentan enojo buscan injusticias.



# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO





# ALTERNATIVA PARA EL FILTRAJE

## “Modificar el origen”

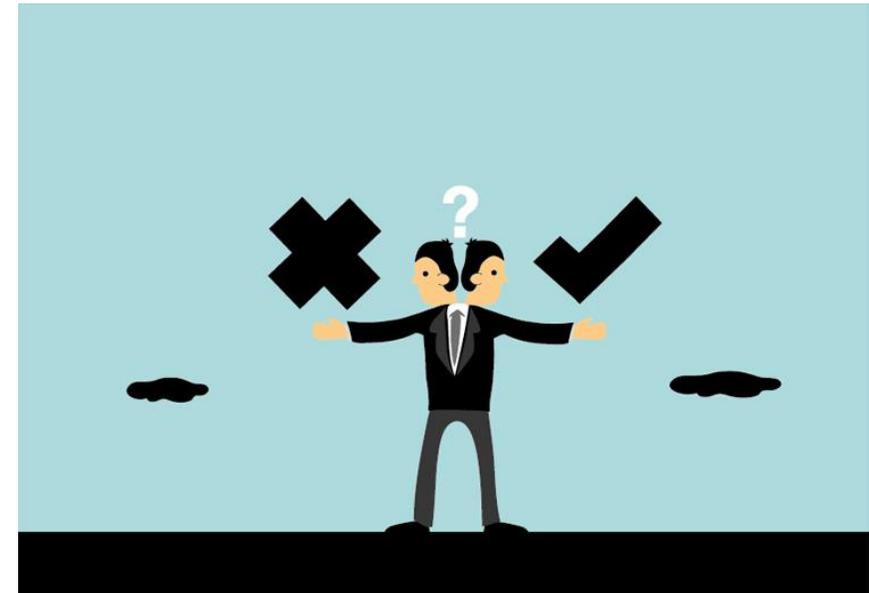
- No es necesario exagerar, hay que dejar de usar palabras tales como terrible, tremendo, repugnante, horrible, etc. Puede probar a decirse a si mismo frases como «no exageres» o «puedo enfrentarme a ello»
- Si una persona se encuentra atrapada por una idea angustiante o dolorosa que se repite hay que modificar el origen deliberadamente ya sea centrando la atención en las estrategias de afrontamiento o reconociendo el tema primario y prestará atención a las situaciones o cosas opuestas.
- Por ejemplo:
- Si el tema es el peligro, se centrará la atención en cosas del ambiente que representan comodidad y seguridad.

# PENSAMIENTO POLARIZADO



- Se percibe todo de forma extremista, sin términos medios, como un mundo en blanco y negro
- Todo es bueno o malo, maravillosos u horribles.
- Las conductas y reacciones oscilan de un extremo a otro.
- El mayor peligro de polarizar el pensamiento es el impacto sobre cómo se juzga dicha persona a sí misma.

- Si no es perfecto o brillante entonces sólo podrá ser un fracasado o un tonto.
- No hay lugar para las equivocaciones.



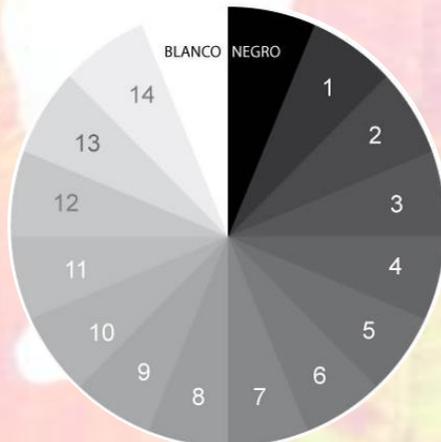
# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO



# ALTERNATIVA PARA EL PENSAMIENTO POLARIZADO

## “Las cosas no son blancas o negras”

- Dejar de hacer juicios polarizados. Los seres humanos y muchas situaciones de la vida, son demasiado complejos para ser reducidos a juicios dicotómicos
- Ayuda pensar en términos de porcentajes: «Un 30% de mi tiene miedo a la muerte pero un 70% aguanta y se enfrenta a ella... Un 60% del tiempo parece terriblemente centrado en si mismo, pero existe un 40% en el que puede ser realmente generoso...



# SOBREGENERALIZACIÓN

- La persona afirma radicalmente algo y generaliza basándose en una o dos piezas de evidencia, e ignorando lo que pueda contradecirlas.
- Se expresan en forma de afirmaciones absolutas, como si alguna ley inalterable limitara el curso de la felicidad.
- Una experiencia desagradable significa que cuando se repita una situación similar, se repetirá la experiencia desagradable.
- Las palabras que indican que se puede estar sobregeneralizando son: todo, nada, nunca, siempre, nadie, todos, y ninguno.



# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO



# ALTERNATIVA PARA LA SOBREGENERALIZACIÓN

## “No existen absolutos”



- La sobregeneralización es la tendencia a exagerar por lo que se puede combatir **cuantificando**, en lugar de usar palabras como inmenso, tremendo, minúsculo, etcétera.
- Además, se puede examinar cuánta evidencia hay, en realidad, para las conclusiones obtenidas.
- Evitar el uso de palabras tales como todo, siempre, ninguno, nunca, todos y nadie. Para hacer los pensamientos más flexibles, úsense palabras tales como **es posible, a veces, y a menudo.**



# VISIÓN CATASTRÓFICA



# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO



# ALTERNATIVAS PARA LA VISIÓN CATASTRÓFICA

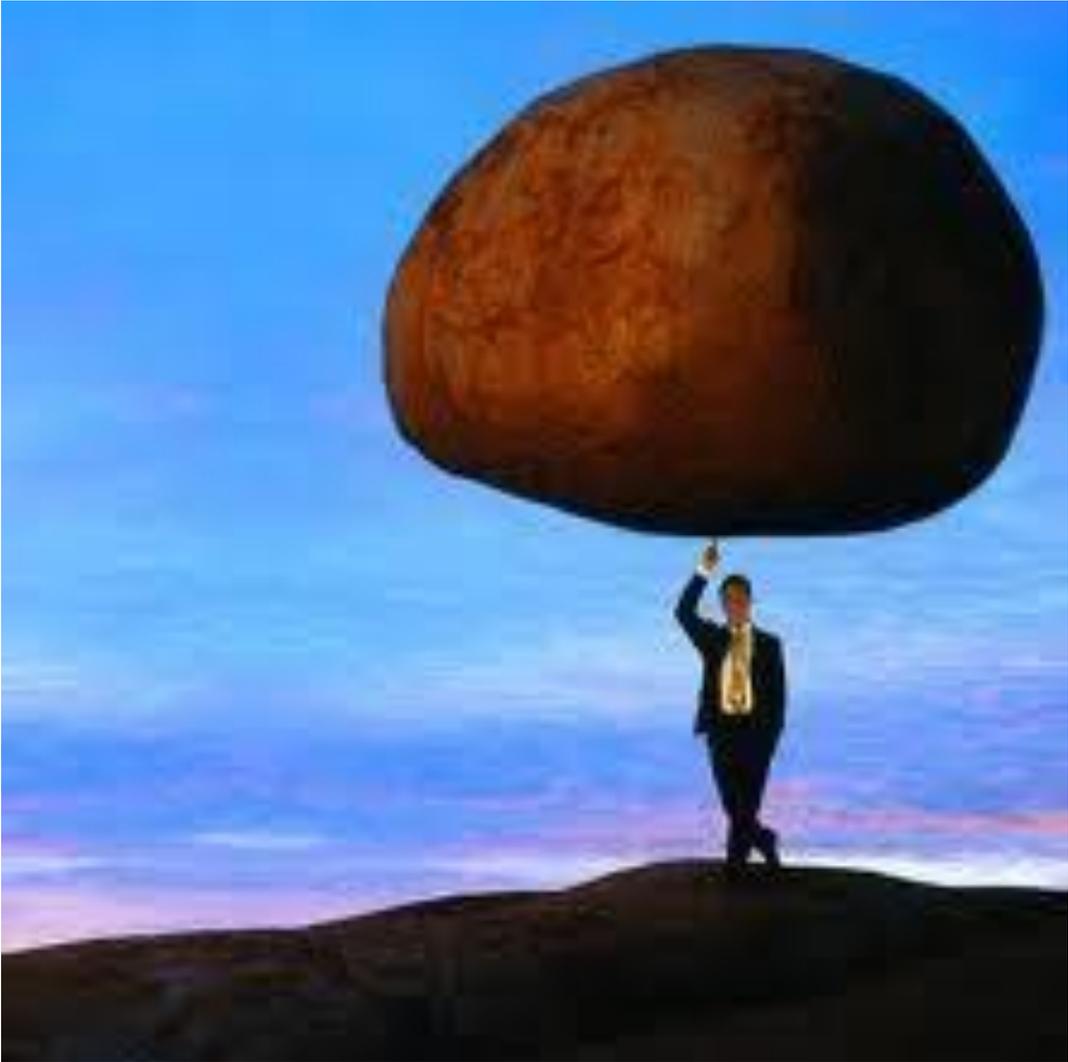
## “Probabilidades reales”

- La visión catastrófica es un magnifico camino para el desarrollo de la ansiedad.
- Reflexionar y realizar una evaluación honesta de la situación en términos de probabilidades o porcentajes.
- ¿Cuál es el riesgo?  
¿Uno entre 100,000 (0,01% )?  
¿Uno entre 100 (0,1% )?  
Estudiar las probabilidades ayuda a evaluar de forma realista cualquier cosa que pueda angustiarnos.





# FALACIAS DE CONTROL



# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO





# ALTERNATIVAS PARA LAS FALACIAS DE CONTROL

## “Yo hago que suceda /Cada uno es responsable”

- Si una persona es infeliz, es por las acciones específicas que ha hecho, y continúa haciendo, que tiene esa infelicidad.
- “¿Que elecciones he hecho y que decisiones puedo tomar para salir de esta situación? ¿Que puedo hacer?”
- Hay una gran diferencia entre decir que hay que ayudar a todos y decir que cada uno debe solucionar su propia situación (egocéntrica) de que cada uno debe solucionar su propia situación.
- Parte del respeto a los demás es permitir que cada uno viva sus propias vidas, sufrir sus propias penas, y solucionar sus propios problemas.



# RAZONAMIENTO EMOCIONAL



# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO



# ALTERNATIVA PARA EL RAZONAMIENTO EMOCIONAL

## “Los sentimientos pueden mentir.”

- Lo que una persona siente **depende de lo que piensa**, sus sentimientos pueden mentirle.
- Si se tienen sentimientos depresivos o ansiosos casi todo el tiempo, es seguro que le habrán engañado.
- Hay que ser escéptico sobre los sentimientos y examinarlos críticamente.



# FALACIA DEL CAMBIO

- Supone que las personas cambiarán para adaptarse a nosotros si se les presiona lo suficiente, pues la esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades.
- Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar.
- El resultado normal es que la otra persona se sienta atacada o cohibida y no cambie en absoluto.



# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO



# ALTERNATIVA PARA LA FALACIA DEL CAMBIO

## “Solo puedo cambiarme a mí mismo”

- Al tratar de obligar a la gente a cambiar, la persona, le está pidiendo a los demás que sean diferentes para que ella pueda ser feliz.
- La gente se resiste cuando se la presiona para que cambie y si cambia, a menudo siente resentimiento hacia la persona que la ha hecho cambiar.



# CULPABILIDAD

- Cuando una persona está sufriendo, alguien ha de ser el responsable. Una persona está sola, ofendida, o atemorizada porque **ALGUIEN** le provoca estos sentimientos.
- A menudo la culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de elecciones y decisiones que realmente son de nuestra propia responsabilidad.
- Algunas personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas exclusivamente. Se martirizan constantemente por ser incompetentes, insensibles, estúpidas, muy emotivas, etc.





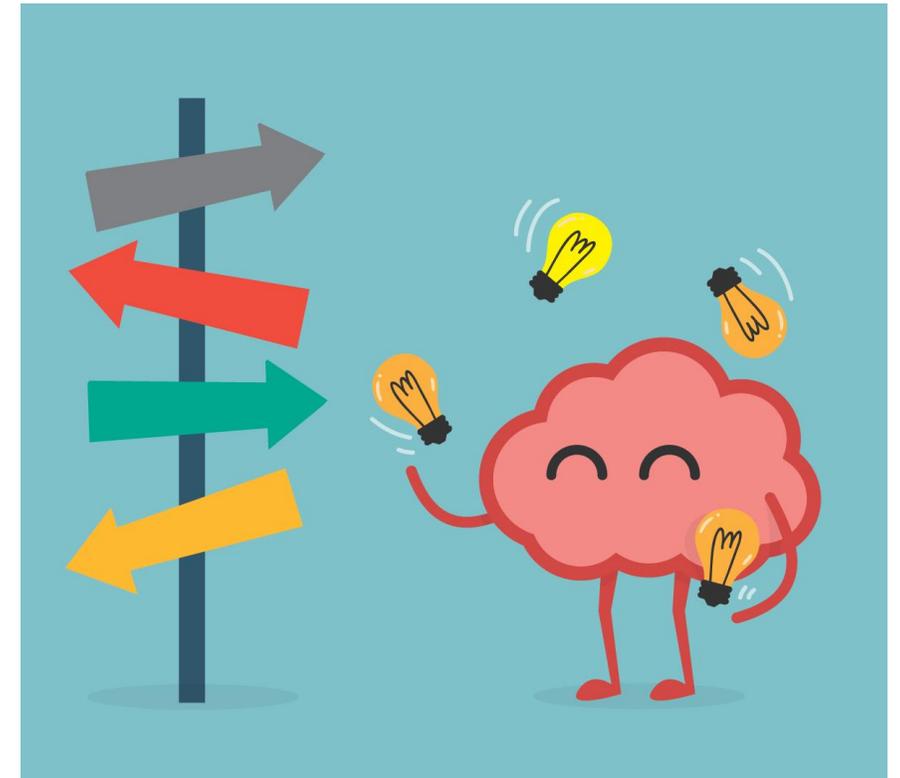
# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO



# ALTERNATIVA PARA LA CULPABILIDAD

## “Cada uno es responsable”

- Es responsabilidad de cada persona afirmar sus necesidades, decir que no, o irse a otra parte.
- Existe una diferencia entre sentirse responsable y volver la culpabilidad hacia uno mismo. Sentirse responsable significa aceptar las consecuencias de nuestras propias elecciones. Culparse a si mismo significa atacar la propia autoestima y autodenominarse incapaz en caso de error.



# LOS DEBERÍA



- La persona se comporta de acuerdo a reglas inflexibles que “deberían” regir la relación de todas las personas.
- Las reglas son, según su perspectiva, correctas e indiscutibles cualquier desviación se considera mala y a menudo la persona adopta la posición de juez y encuentra faltas. No sólo son los demás quienes son juzgados, sino que también la persona se hace sufrir a sí misma con los debería
- Según la persona con esta trampa del pensamiento, los demás no piensan ni actúan consecuentemente. “Deberían conocer las reglas y deberían seguirlas”.



# UNA LISTA DE LOS DEBERÍA MÁS COMUNES E IRRACIONALES:

- Debería ser un compendio de generosidad, consideración, dignidad, coraje, altruismo;
- Debería ser el amigo, padre, profesor, estudiante, esposo, perfecto.
- Debería ser capaz de soportar cualquier contratiempo 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 ser siempre extremadamente eficiente.





# UNA LISTA DE LOS DEBERÍA MÁS COMUNES E IRRACIONALES:



- Debería ser siempre espontáneo y al mismo tiempo debería controlar siempre mis sentimientos.
- No debería sentir ciertas emociones, tales como enojo, tristeza o celos, nunca.
- Debería amar a mis hijos por igual.
- No debería equivocarme nunca.
- Mis emociones deberían ser constantes si siento amor algunas veces, debería sentirlo siempre.
- Debería confiar totalmente en mi mismo.
- Debería ser asertivo, sin herir nunca a nadie.
- No debería estar cansado o enfermo nunca.

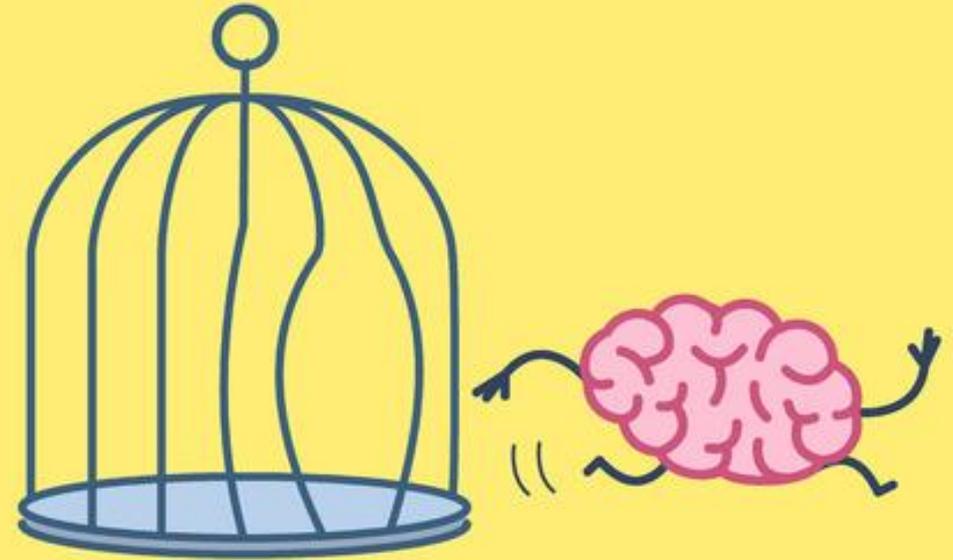
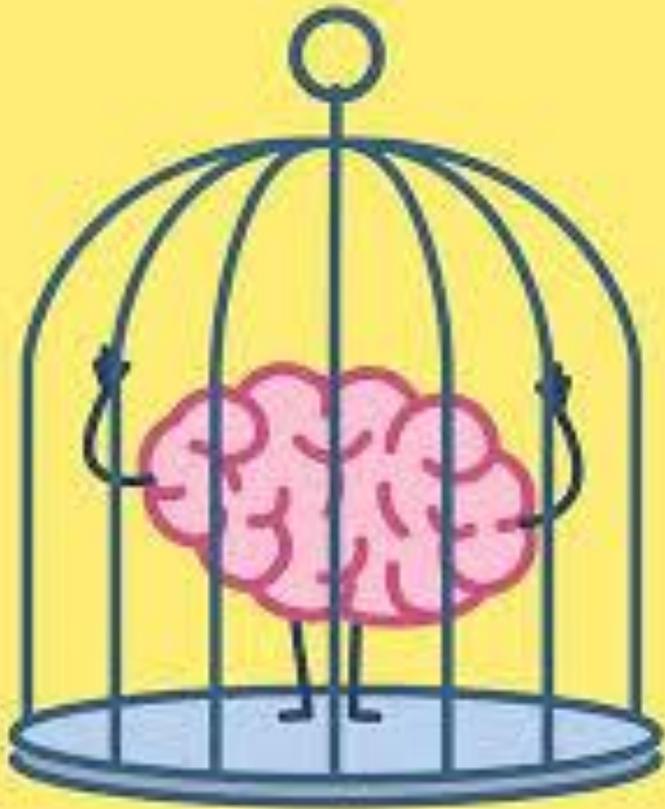
# PIENSA Y COMPARTE UN EJEMPLO

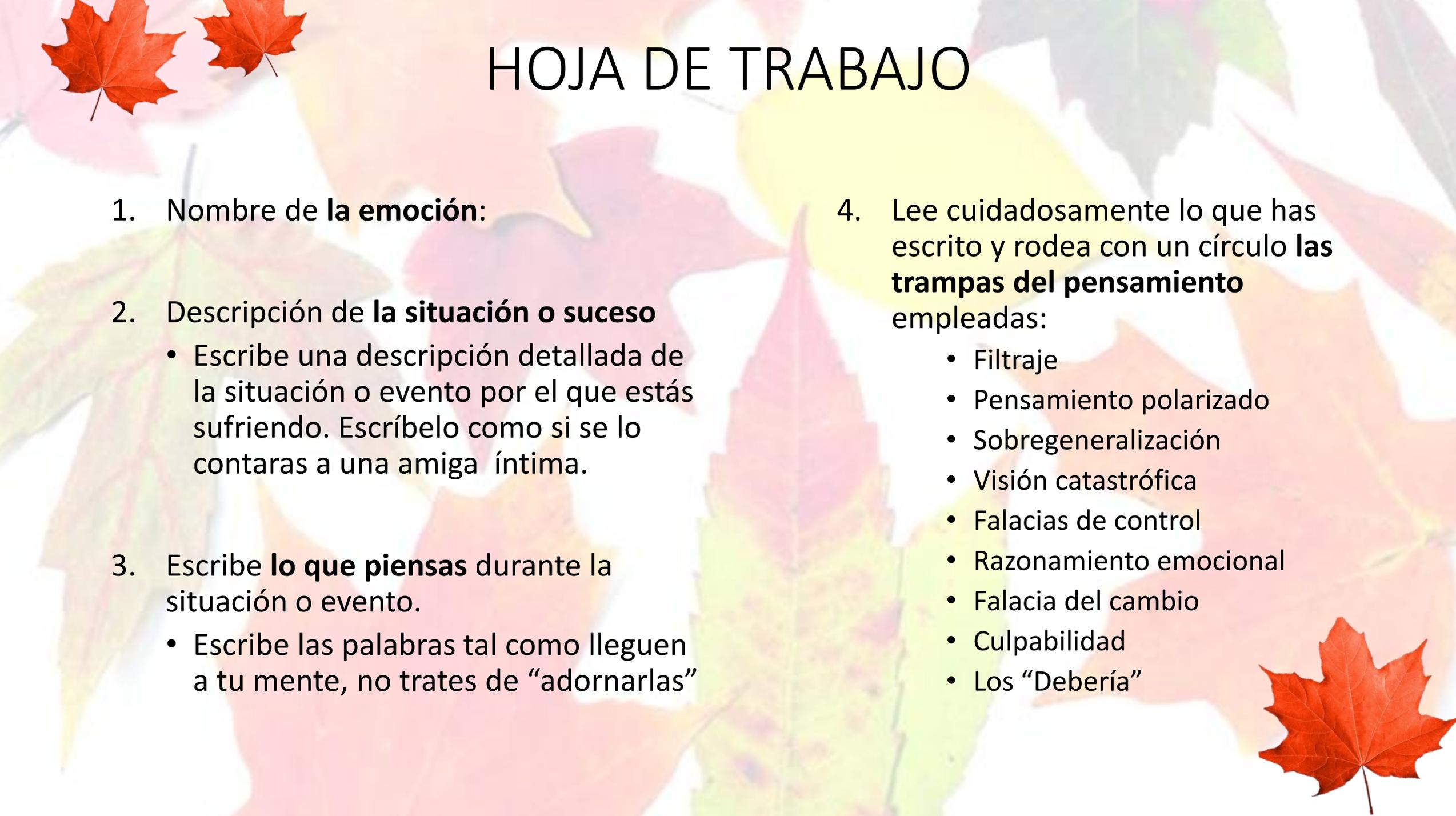


# ALTERNATIVA PARA LOS DEBERÍA “Normas flexibles”



# ¿CÓMO ESCAPAR DE LAS TRAMPAS DEL PENSAMIENTO?





# HOJA DE TRABAJO

1. Nombre de **la emoción**:
2. Descripción de **la situación o suceso**
  - Escribe una descripción detallada de la situación o evento por el que estás sufriendo. Escríbelo como si se lo contaras a una amiga íntima.
3. Escribe **lo que piensas** durante la situación o evento.
  - Escribe las palabras tal como lleguen a tu mente, no trates de “adornarlas”
4. Lee cuidadosamente lo que has escrito y rodea con un círculo **las trampas del pensamiento** empleadas:
  - Filtraje
  - Pensamiento polarizado
  - Sobregeneralización
  - Visión catastrófica
  - Falacias de control
  - Razonamiento emocional
  - Falacia del cambio
  - Culpabilidad
  - Los “Debería”

## 5. Escribe un **pensamiento alternativo**

Para cada trampa que descubras:

- Realiza una lista de distorsiones (A)
- Escribe la frase u oración que incluye la distorsión (B)
- Vuelve a escribir la frase u oración sin la distorsión (C)

A

---

---

---

---

---

B

---

---

---

---

---

C

---

---

---

---

---





# EJEMPLO

- Sandra pertenecía a una asociación de cuidadores de niños.
- Frecuentemente se le llamaba para que cuidara de un niño hiperactivo de tres años. Debía vigilar al niño constantemente porque a menudo rompía cosas de la casa. Poco a poco empezó a temer la posibilidad de tener que cuidar de este niño, y se enojaba mucho cuando le avisaban para hacerlo.
- 1. NOMBRE DE LA EMOCIÓN: ansiedad, cólera.



- **2. DESCRIBIR LA SITUACIÓN O EVENTO**

Y

- **3.- ESCRIBIR LOS**

- Creo que su madre me llama porque soy la única que cuido a este niño. Él chilla y grita por toda la casa, tira y rompe cosas. Es terrorífico porque su madre no le castiga, y entonces ni ella lo soporta y trata de descargar el problema sobre mí.
- Esto es lo que ella está haciendo, descargar el problema en mí. Cada vez que veo al niño, me amargo todo el día. Siempre estoy pendiente de que rompa algo. Espero que me llame su madre, y cuando lo hace, me pongo furiosa. No puedes pensar en renunciar a la asociación si te sobra tiempo, por lo que no sé qué hacer.
- pienso que no puedo soportarlo, ¿qué hará él la próxima vez?

- **4. IDENTIFICAR (RODEAR CON UN CÍRCULO) LAS TRAMPAS DEL PENSAMIENTO.**

- Filtraje
- Falacias de control
- Culpabilidad

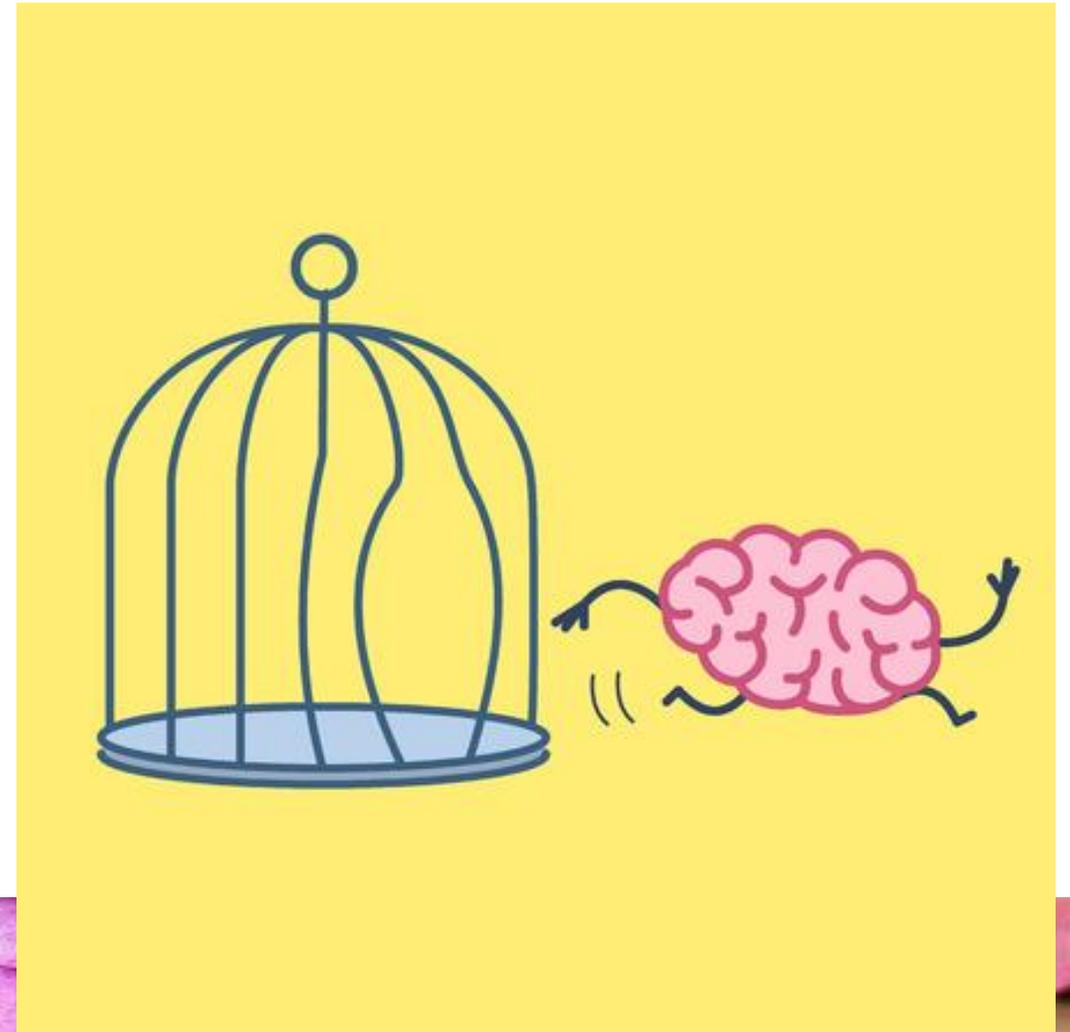
## 5. REESCRIBIR CON PENSAMIENTO ALTERNATIVO.

A	B	C
Filtraje..	Me amarga todo el día... Pendiente de que rompa algo... Espero que me llame... No lo soporto.	Esto me arruinará el día sólo si yo lo permito. No hay que exagerar. Sólo es un rato y puedo tolerar mucho más. Tendré una mañana tranquila antes de ir.
Falacia de control	Por lo que no se que hacer	Esto esta pasando porque lo permito, es un problema especial que hace que la asociación necesite una política especial para resolverlo.
Culpabilidad	Es terrorífico porque su madre no lo castiga	Él me aterroriza porque he estado alargando la situación sin tratar de cambiarla.



# TIEMPO PARA PRACTICAR CON UN EJEMPLO

- Volver al momento en el que se experimentó la emoción dolorosa o el conflicto interpersonal.
- Seguir los 5 pasos :
  1. Nombrar la emoción
  2. Descubrir la situación o suceso.
  3. Repetir el pensamiento en voz alta.
  4. Identificar las trampas del pensamiento.
  5. Pensamiento alternativo.





# COMPARTIR EJEMPLOS



# HÁGAMOS UN EJERCICIO



# TÉCNICA EN SITUACIONES DE ESTRÉS, ANSIEDAD O DEPRESIÓN

- Fija detalladamente tu atención durante cuatro a cinco segundos en un objeto que esté alrededor y descríbelo (mentalmente o en voz alta).
- Después, en otro objeto, y en otro... hasta llegar a cinco objetos.
- A continuación, harás lo mismo con cinco sonidos, uno a uno.
- Luego, te irás fijando en cinco sensaciones corporales.
- Acto seguido, cuatro objetos, cuatro sonidos y cuatro sensaciones corporales.
- Después, tres de cada uno, dos de cada uno, uno de cada uno.
- En este ejercicio el ritmo debe ser lento y pausado. Este ejercicio debe presentarse de forma permisiva: los objetos, sonidos y sensaciones no tienen por qué ser distintos en cada tanda, pero pueden serlo; es posible que la pierda la cuenta en algún momento o se repita, y no pasa nada
- Esta es una buena técnica para conciliar el sueño. Puesto que para dormir conviene tener los ojos cerrados, los objetos no serán objetos reales, sino objetos de un lugar imaginado (puedes imaginar los objetos que sabes que están ahí, aunque no los veas). Además, es posible que haya muchos sonidos audibles; en ese caso, se puede contar sus respiraciones.





# MUCHAS GRACIAS!!



PSIC. MPS. Paulina Itzé González G.

[psicologapaulina@hotmail.com](mailto:psicologapaulina@hotmail.com)



@ *paulinagonzalez.psicoterapia*