

TOMA DE DECISIONES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER ESTAS ESTRATEGIAS?

Las distorsiones cognitivas, los sesgos cognitivos y los estilos de pensamiento poco adecuados son característicos de los sesgos en los pensamientos (Beck, 1963) que llevan a tomar decisiones poco adaptativas o que hacen del proceso de tomar una decisión uno difícil.

1

DESCENTRALIZAR LOS PENSAMIENTOS (DEFUSIÓN COGNITIVA)

La defusión cognitiva, o descentralizar los pensamientos, es la habilidad de ver un pensamiento como un evento cognitivo (como una opinión) y no como un hecho (Flavell, 1979). Esto ayuda a los pacientes a practicar etiquetar el proceso del pensamiento y no engancharse con su contenido.

RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA O "MIRAR EL PANORAMA GENERAL"

Registrar los pensamientos ayuda a capturar y re-evaluar aquellos momentos en los que se tiende a actuar de forma impulsiva (Turkington et al., 2009; y Freeman et al., 2021). Una forma de realizar esto es retomando los valores propios y tomar un tiempo para pensar qué es lo realmente importante para sí mismo

2

3

ANÁLISIS DE PROS Y CONTRAS

Explorar los beneficios y las desventajas de tomar una decisión. Esto puede ayudar a practicar evaluar los pensamientos despacio. Además, es útil para que los pacientes puedan comprender que las cosas no son siempre lo que parecen (Waller et al., 2011).

RECOLECTAR DATOS

Recolectar información y datos que ayuden a confirmar o negar la veracidad de un pensamiento para poder tomar una decisión adecuada.

4

5

ELEGIR UNA RESPUESTA

Tomar una decisión después de incluir una o varias de estas estrategias puede ser más útil. Las respuestas que se pueden tomar estarán dirigidas hacia la persona que se quiere ser (valores) y se tenga en cuenta que los impulsos no duran para siempre.

REFERENCIAS

- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. Archives of General Psychiatry, 9, 324–333. DOI: 10.1001/archpsyc.1963.01720160014002.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. American Psychologist, 34, 906. DOI: 10.1037/0003-066X.34.10.906.
- Freeman, D., Emsley, R., Diamond, R., Collett, N., Bold, E., Chadwick, E., ... & Twivy, E. (2021). Comparison of a theoretically driven cognitive therapy (the Feeling Safe Programme) with befriending for the treatment of persistent persecutory delusions: a parallel, single-blind, randomised controlled trial. The Lancet Psychiatry, 8(8), 696–707.
- Turkington, D., Kingdon, D., Rathod, S., Wilcock, S. K. J., Brabban, A., Cromarty, P., Dudley, R., Gray, R., Pelton, J., Siddle, R., & Weiden, P. (2009). Back to life, back to normality: Cognitive therapy, recovery, and psychosis. Cambridge University Press.
- Waller, H., Freeman, D., Jolley, S., Dunn, G., & Garety, P. (2011). Targeting reasoning biases in delusions: a pilot study of the Maudsley Review Training Programme for individuals with persistent, high conviction delusions. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42, 414–421. DOI: 10.1016/j.jbtep.2011.03.001