
MANUAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN COGNICION SOCIAL

El Programa de Entrenamiento en Cognición Social (PECS) está compuesto por cuatro módulos de entrenamiento y 24 sesiones grupales de 45-50 minutos de duración. En un estudio preliminar con una muestra de 44 pacientes con esquizofrenia ambulatorios, el PECS ha mostrado su eficacia en la mejora de la percepción de emociones y de la teoría de la mente (Gil-Sanz, Fernández-Modamio, Bengochea-Seco, Arrieta-Rodríguez, & Pérez-Fuentes, 2014).

Objetivos del PECS

El objetivo general del PECS consiste en mejorar las interacciones que los pacientes establecen con las personas de su entorno. Los objetivos específicos son:

- Mejorar la percepción de emociones, en especial las de tipo negativo
- Analizar las causas y consecuencias de las emociones
- Potenciar la aparición de emociones positivas
- Aprender a prevenir y manejar las emociones de tipo negativo
- Mejorar la comprensión e interpretación de las intenciones de los demás
- Ver los errores en el manejo de la información
- Conocer los estilos atribucionales
- Analizar los delirios desde la perspectiva de los estilos atribucionales: el delirio como sobreatribución interna o externa
- Definir los conceptos de norma y rol social
- Relacionar estos conceptos con la aceptación social
- Valorar la influencia del contexto en las interacciones con los demás
- Abordar situaciones personales de los pacientes en las que haya algún déficit de cognición social

Módulos del PECS

Como se ha comentado anteriormente, el PECS está compuesto por cuatro módulos de entrenamiento: Procesamiento emocional, Teoría de la mente y Estilo atribucional, Percepción y Conocimiento social, y un último módulo denominado Personalización, centrado en que los pacientes personalicen y apliquen a situaciones de su vida cotidiana los contenidos teóricos vistos. Este trabajo de personalización también se hace en sesiones concretas de los demás módulos, ya que uno de los objetivos fundamentales del PECS es que el programa de entrenamiento se traduzca en mejoras reales en la vida cotidiana de los pacientes.

Módulo 1. Procesamiento emocional

Este módulo está compuesto por 8 sesiones, en el que se trabajan los siguientes contenidos:

- ✓ Definición de emoción básica
- ✓ Reconocimiento de rasgos faciales para cada emoción
- ✓ Influencia de los hechos externos sobre las emociones

- ✓ Influencia de los pensamientos sobre las emociones
- ✓ Relación entre emociones y comportamientos
- ✓ Integración de las emociones en el contexto

Módulo 2. Teoría de la mente y Estilo atribucional

Se dedican 9 sesiones a entrenar los siguientes contenidos:

- ✓ Definición de teoría de la mente
- ✓ Comprensión del lenguaje de doble sentido: indirectas, ironías, refranes y metáforas
- ✓ Manejo adecuado de la información
- ✓ Errores en teoría de la mente: interpretación literal y salto a conclusiones
- ✓ Salto a conclusiones: diferenciar entre lo que sabemos y lo que suponemos

Módulo 3. Percepción y Conocimiento social

En las 4 sesiones que componen este módulo se trabajan los siguientes contenidos:

- ✓ Definición de norma social y de rol social
- ✓ Contextos de interacción: formal e informal
- ✓ Adecuación de normas y roles en función del contexto

Módulo 4. Personalización

Se dedican 3 sesiones a abordar situaciones de la vida diaria de los pacientes en las que hay algún fallo de las habilidades que se han trabajado en los módulos previos. Las situaciones están elaboradas a partir de ejemplos reales que los terapeutas han ido recopilando. Este módulo es un módulo abierto, esto es, los profesionales que desarrollen el programa pueden adaptar a situaciones de sus propios pacientes las incluidas en el PECS. Por tanto, las situaciones presentadas pretenden servir de ejemplo o apoyo en caso de que no surjan situaciones específicas con los pacientes con los que se esté trabajando el programa.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

A continuación se detallan las sesiones de entrenamiento de cada módulo, con los objetivos y contenidos específicos que se trabajan en cada una. Los materiales concretos de cada sesión están accesibles en la página web <http://www.proyectoscores.es/pecs>

El PECS está pensado para que los pacientes realicen el entrenamiento en los cuatro módulos mencionados. El módulo referido a teoría de la mente podría ser contraproducente para pacientes que tuviesen sintomatología delirante activa, sobre todo si las ideas delirantes se relacionan con ser capaz de adivinar el pensamiento de los demás o con la lectura del pensamiento. En este caso, es recomendable que este paciente no lleve a cabo el entrenamiento en cognición social.

Procesamiento emocional

Sesión 1, Sesión introductoria

Objetivos

- Presentar los contenidos del programa
- Explicar brevemente cada contenido

Desarrollo

El terapeuta comenta que en la interacción con las demás personas todos utilizamos una serie de claves o pistas que nos ayudan a relacionarnos adecuadamente y a evitar errores o malos entendidos. Pero, ¿cuáles son esas claves o pistas? Algunas de las más importantes son:

- ❖ Las emociones: en algunas situaciones, es fundamental saber reconocer las emociones que los demás experimentan, ya que esas emociones nos servirán de pista para saber cómo comportarnos con ellos. Por ejemplo, si alguien está alegre sé que estará más receptivo a lo que le diga y que será más fácil que disfrute de mi compañía; sin embargo, si está enfadado igual es mejor que me mantenga un poco distante, mientras que si está triste lo más indicado puede ser acercarme y saber qué le pasa.
- ❖ Las intenciones o deseos de los demás: a veces podemos saber qué intenciones o deseos tienen los demás si sabemos interpretar correctamente lo que nos dicen, aunque no nos digan claramente lo que quieren. Por ejemplo, si tengo un amigo que dos días antes de su cumpleaños me dice que le gusta un libro, es probable que me esté dando a entender que quiere que le compre ese libro. Ejemplos como este son muy frecuentes. Es habitual que los demás me den a entender lo que quieren, piensan o desean, y que yo tenga que "descifrarlo" correctamente. Esta capacidad de "descifrar" lo que los demás me dan a entender se llama teoría de la mente.
- ❖ Las normas sociales: otra de las claves para mejorar las relaciones con los demás es conocer las normas sociales que, más o menos, todos aceptamos y damos por hecho. Estas normas son culturales, y por eso algunas se consideran adecuadas en ciertos países y en otros no. Por ejemplo, en España es normal dar la mano a alguien cuando te lo presentan, pero en Japón se considera una muestra excesiva de afecto, inadecuada con alguien que acabas de conocer. Las normas

sociales son a veces muy sutiles, pero en general nos indican el comportamiento que se considera adecuado en función del grado de intimidad que tengamos con alguien. Otro ejemplo de estas normas sociales es que se da por supuesto que no hablamos de temas muy personales con alguien desconocido.

- ❖ Los roles sociales: los roles sociales hacen referencia al comportamiento que se espera de nosotros según el contexto en el que estemos. Dicho de otra manera, todas las personas actuamos de forma distinta si estamos en una situación formal (una reunión con el jefe en el trabajo) o informal (tomando algo con los amigos). Confundir estos roles puede ser una fuente de problemas. Los roles sociales complementan a las normas sociales, y ambos nos sirven para saber cómo esperan los demás que me comporte en una situación determinada. Por ejemplo, es normal que salude a mi pareja con un beso cuando llego a casa, pero si mi pareja es policía y está deteniendo a alguien en la calle, no sería muy adecuado darle un beso si yo paso en ese momento por ahí.

Para terminar, el terapeuta comenta que todo lo que se ha visto es lo que se llama cognición social, que hace referencia al conocimiento y manejo adecuado de las emociones, la teoría de la mente, las normas sociales y los roles sociales, cuando nos relacionamos con los demás. Por tanto, la utilidad principal de la cognición social es la de mejorar nuestras relaciones sociales.

Sesión 2, Concepto de emoción básica

Objetivos

- Definir el concepto de emoción básica

Desarrollo

La sesión se comienza explicando el concepto de emoción, poniendo el acento en que son cambios intensos y poco duraderos del estado de ánimo. Es decir, que las emociones se experimentan de manera súbita y como un cambio importante y marcado del estado de ánimo, pero a la vez de poca duración. Si algún integrante del grupo preguntase la diferencia con los sentimientos, se utilizarán estas dos características para distinguir una emoción de un sentimiento, ya que los sentimientos se consideran más duraderos y menos intensos. Si ningún paciente plantea esta cuestión, no merece la pena mencionarlo. Respecto a las demás características se puede comentar lo siguiente:

- ❖ Subjetivas: todos tenemos las mismas emociones, pero son subjetivas en el sentido de que cada uno experimentamos las emociones por causas distintas. No todos nos alegramos por lo mismo, o nos sentimos tristes por las mismas cosas.
- ❖ Provocan cambios en nuestro cuerpo: sin entrar en mucho detalle, el terapeuta puede comentar que las emociones también producen cambios en el cuerpo, como aumento del ritmo cardíaco, dilatación de las pupilas, sequedad de boca o alteraciones de la respiración.
- ❖ Función adaptativa: las emociones nos ayudan a adaptarnos a las situaciones que nos ocurren. El ejemplo más claro es con el miedo y el asco. El miedo nos prepara para defendernos en situaciones que percibimos como un posible peligro, y el asco hace que, por ejemplo, no comamos un alimento que nos ha sentado mal. Sin embargo, en algunas ocasiones las emociones

pueden llegar a ser desadaptativas, sobre todo cuando se mantienen en el tiempo y se generalizan. Por ejemplo, si pasados tres meses sigo sin comer un alimento que me sentó mal porque sigue dándome asco, en este caso la emoción de asco es desadaptativa. De igual manera, si alguna vez me han robado en la calle y empiezo a tener miedo a salir a la calle, la emoción de miedo también se convierte en una dificultad para adaptarme.

- ❖ **Función social:** las emociones nos ayudan a adaptarnos a las situaciones que nos ocurren. El ejemplo más claro es con el miedo y el asco. El miedo nos prepara para defendernos en situaciones que percibimos como un posible peligro, y el asco hace que, por ejemplo, no comamos un alimento que nos ha sentado mal. Sin embargo, en algunas ocasiones las emociones pueden llegar a ser desadaptativas, sobre todo cuando se mantienen en el tiempo y se generalizan. Por ejemplo, si pasados tres meses sigo sin comer un alimento que me sentó mal porque sigue dándome asco, en este caso la emoción de asco es desadaptativa. De igual manera, si alguna vez me han robado en la calle y empiezo a tener miedo a salir a la calle, la emoción de miedo también se convierte en una dificultad para adaptarme
- ❖ **Función motivacional:** las emociones también cumplen una función social, es decir, regulan los comportamientos que mostramos con los demás favoreciendo que los repitamos si provocan una emoción positiva (alegría), o que los inhibamos si generan emociones negativas (enfado o tristeza). Asimismo, las emociones positivas fortalecen los vínculos sociales y las relaciones interpersonales. Está claro que todos preferimos estar con alguien que nos haga sentirnos bien, que no con alguien que nos cause enfado.
- ❖ **Innatas:** las emociones no las controlamos ni dependen de nuestra voluntad. Las emociones son innatas porque aparecen ante determinados estímulos o situaciones sin que podamos evitarlo. Son reacciones que no podemos controlar.

Una vez hecho esto, el terapeuta comenta que hay muchas emociones, pero que el programa de entrenamiento se va a centrar en seis emociones específicas, que se consideran emociones básicas. Esto quiere decir que la alegría, la tristeza, la sorpresa, el enfado, el miedo y el asco son emociones que se reconocen y se expresan de la misma manera en casi todas las culturas.

La sesión se termina comentando las características generales de cada emoción básica.

Sesión 3, Rasgos faciales de las emociones

Objetivos

- Analizar los rasgos faciales de cada emoción

Desarrollo

El terapeuta comenta que la sesión se va a dedicar a analizar los rasgos faciales que configuran cada emoción. Después de ver qué rasgos son, intentará que los pacientes los reconozcan en las fotografías que se incluyen como ejemplo.

Sesión 4, Ejercicios Prácticos I

Objetivos

- Entrenar el reconocimiento de los rasgos faciales

Desarrollo

Se trata de ejercicios en los que aparecen partes de caras, y los pacientes deben identificar de qué emoción se trata o bien seleccionar las partes que crean que expresan una emoción determinada. El terapeuta pedirá a los pacientes que razonen sus respuestas, como forma de reforzar el trabajo en identificación de los rasgos faciales de cada emoción.

Para terminar, el terapeuta pedirá a cada paciente que ponga cara de alegría, tristeza, sorpresa, enfado, miedo y asco, y sus compañeros analizarán si se corresponde o no con los rasgos descritos y cómo identifican ellos cada una de esas emociones.

Sesión 5, Causas de las emociones

Objetivos

- Analizar las causas de las emociones
- Diferenciar entre causas internas y externas
- Aumentar la frecuencia de las emociones positivas
- Disminuir la aparición o intensidad de las emociones de tipo negativo

Desarrollo

Algunas ideas sobre las que el terapeuta puede insistir:

- ❖ Las emociones tienen dos causas: internas y externas. Puede ser que a los pacientes les resulte más fácil identificar las causas externas y que creen que sólo tenemos emociones por las cosas que nos ocurren. Dicho de otra manera, que las emociones sólo son reacciones a acontecimientos externos. Por eso es importante que el terapeuta deje claro desde el principio que las emociones también tienen causas internas, ya que si esto es así cada uno de nosotros tiene la capacidad de generar emociones positivas y disminuir las emociones negativas.
- ❖ En los pensamientos se incluyen recuerdos, expectativas de futuro, mensajes que nos damos a nosotros mismos. Conviene incidir en que los pensamientos generan emociones aunque lo que pensemos no sea cierto. Esto es especialmente importante cuando tenemos alguna emoción negativa (miedo, tristeza, enfado) por pensar que ha pasado algo que luego no ha sucedido. El terapeuta debe remarcar la idea de que a veces nos sentimos mal por creer que es cierto algo que no lo es, es decir, que a veces nos sentimos mal sin necesidad.
- ❖ El terapeuta incidirá en la conclusión sobre el origen interno de las emociones; esto es, que cada uno de nosotros tiene la capacidad de sentirse mejor, ya que podemos hacer o pensar cosas concretas para sentirnos alegres. De igual manera, podemos evitar pensar o hacer determinadas

cosas que aumenten nuestro malestar, porque hacen que nos enfademos más o que nos sintamos más tristes.

- ❖ Al hablar de causas externas se diferencia entre las emociones que nos causan los demás, por lo que hacen o dicen, y las emociones que se originan por los hechos que nos ocurren o las situaciones que vivimos. Respecto a los demás, es importante dejar claro que las relaciones que tenemos con otras personas pocas veces son neutras, ya que es muy probable que lo que otras personas dicen o hacen nos cause alguna emoción, en especial si se trata de personas importantes o significativas para nosotros. Por tanto, hay que tener bien claro que los demás son una de las causas principales de emociones.

Sesión 6, Consecuencias de las emociones

Objetivos

- Analizar las consecuencias de las emociones
- Establecer una relación entre emociones y conductas
- Aprender a manejar las emociones de tipo negativo
- Prevenir reacciones conductuales negativas

Desarrollo

El terapeuta puede incidir en las siguientes ideas:

- ❖ La sesión se inicia retomando y resumiendo lo visto en la sesión anterior: las causas o antecedentes agradables (recuerdos bonitos, elogios de los demás, o cosas que salen como esperamos) generan emociones positivas, básicamente alegría. Sin embargo, las causas o antecedentes desagradables (expectativas negativas sobre algo, críticas de los demás, o cosas que no salen como queremos) provocan emociones negativas, sobre todo tristeza y enfado.
- ❖ A partir de aquí se presentan los esquemas expuestos en las primeras diapositivas, reforzando la idea de que las emociones nos hacen actuar o reaccionar de una manera específica. Por lógica, cuando las emociones son positivas tenemos reacciones positivas, como reír o saltar, o aumentan las ganas de hacer cosas y relacionarse con otras personas, y cuando las emociones son negativas tenemos reacciones negativas, como llorar, gritar o aislarnos.
- ❖ Después de revisar cada emoción y las reacciones más habituales que producen, el terapeuta puede comentar que es bueno saber qué tipo de reacciones pueden provocar las emociones porque éste es el primer paso para poder prevenirlas. Dicho de otra manera, conocer qué comportamientos se asocian con cada emoción hace que sea más fácil manejar y prevenir estos comportamientos, ya que no nos pillarán de sorpresa cuando aparezcan. Si yo sé, por ejemplo, que una de las reacciones del enfado puede ser gritar, la próxima vez que me enfade tendré que estar atento para intentar no ponerme a gritar.
- ❖ De las diapositivas dedicadas a la prevención de reacciones, resulta conveniente incidir en la necesidad de no tener reacciones o comportamientos impulsivos cuando experimentamos una emoción negativa, ya que suele ser la "mejor" forma de encontrarnos aún peor. También es bueno

incidir en que las reacciones tienden a imitarse y, por tanto, hacer conscientes a los pacientes que si en una discusión yo grito, es probable que la otra persona también comience a gritar, mientras que si yo soy capaz de tranquilizarme es probable que la otra persona también se tranquilice.

- ❖ Asimismo, la primera manera de prevenir las reacciones y las emociones negativas es saber cuáles son las causas de esas emociones. Por tanto, conviene que cada paciente se plantee con qué frecuencia se enfada, siente miedo, o se entristece, y si es muy a menudo es bueno que dedique un tiempo a pensar por qué siente esas emociones. Lo primero para prevenir la aparición de emociones negativas es tener identificadas las causas de esas emociones.

Sesión 7

Objetivos

- Personalizar los contenidos teóricos vistos

Desarrollo

Las diapositivas presentan ejemplos que refuerzan el esquema visto al inicio de la sesión anterior, haciendo hincapié en la relación entre antecedentes o causas de las emociones, tanto internas como externas, y las consecuencias o reacciones de las mismas.

Sin embargo, el objetivo principal de estos ejercicios es que los pacientes personalicen la teoría vista y puedan aplicarla a situaciones reales de su vida diaria. Por eso, el terapeuta debe intentar que todos los integrantes del grupo respondan a las preguntas personales que se plantean en algunas diapositivas. Antes de dar por terminados estos ejercicios, cada usuario debería tener claros los siguientes puntos:

- ❖ Todos podemos tener cierto control sobre nuestras emociones.
- ❖ La mejor forma de controlar las emociones es, por un lado, saber cuáles son las causas de las mismas y, por otro, poder prevenir reacciones negativas asociadas con emociones como el enfado, la tristeza o el miedo.
- ❖ Por tanto, cada paciente puede responder más o menos a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué me ayuda a sentirme alegre?
 - ¿Qué suelo hacer cuando me siento alegre?
 - ¿Suelo sentirme triste con frecuencia?, ¿por qué?
 - ¿Qué suelo hacer cuando me siento triste?, ¿podría hacer algo distinto para sentirme mejor?
 - ¿Suelo enfadarme con frecuencia?, ¿por qué?
 - ¿Qué suelo hacer cuando me enfado?, ¿podría hacer algo distinto para sentirme mejor?
 - ¿Suelo sentir miedo con frecuencia?, ¿por qué?
 - ¿Qué suelo hacer cuando siento miedo?, ¿podría hacer algo distinto para sentirme mejor?

Las dos últimas diapositivas (frases de verdadero o falso) sirven para que el terapeuta valore el grado en que los pacientes han asimilado los contenidos trabajados hasta este momento. Por tanto, es mejor que cada usuario responda de manera individual si las frases son verdaderas o falsas, y corregirlas luego entre todos.

Sesión 8

Objetivos

- Analizar la influencia del contexto sobre las emociones
- Diferenciar entre emoción adecuada o inadecuada según el contexto
- Entrenar la influencia del contexto en la expresión de emociones

Desarrollo

El terapeuta puede incidir en las siguientes ideas:

- ❖ Las emociones aparecen muchas veces en un contexto, esto es, aparecen en una situación en la que estamos interactuando con otras personas y en un ambiente o un sitio concreto: en casa con la familia, en la calle con los amigos, en el trabajo con los compañeros, etc.
- ❖ Todos hemos aprendido que hay emociones que no resultan adecuadas según el lugar o el momento en el que estemos. Asimismo, también hemos aprendido que en determinadas situaciones se espera que expresemos una emoción concreta, por ejemplo, en una celebración (una boda, un cumpleaños, ...) se espera que la gente esté alegre.
- ❖ Asimismo, para identificar correctamente una emoción también nos fijamos en el contexto. Es cierto, como se ha venido entrenando en las sesiones anteriores, que la clave principal son los rasgos faciales, pero para darle el significado final a una emoción tenemos en cuenta en qué circunstancias aparece.
- ❖ Por tanto, el contexto puede variar el significado final de una emoción. El mejor ejemplo es la celebración de los goles que hacen algunos futbolistas. Si atendemos sólo a sus rasgos faciales pensaremos que están enfadados, pero si tenemos en cuenta las circunstancias sabemos que en realidad se están alegrando.
- ❖ No expresar la emoción que sentimos, o incluso manifestar la emoción contraria, no debe entenderse como una muestra de hipocresía o de ser falsos con los demás, sino como una forma de mejorar nuestras relaciones sociales.

Módulo 2. Teoría de la mente y Estilo atribucional

Sesión 1

Objetivos

- Definir la teoría de la mente
- Diferenciar la teoría de la mente de los síntomas de la esquizofrenia

Desarrollo

El terapeuta puede comentar los siguientes puntos:

- ❖ La teoría de la mente es, en primer lugar, la capacidad de darnos cuenta de que las demás personas tienen sus propios pensamientos, opiniones, creencias, gustos, deseos o intenciones. Es decir, en su nivel más básico la teoría de la mente comienza por reconocer en el otro una persona diferente a mí, con unos criterios personales que pueden o no coincidir con los míos.
- ❖ La teoría de la mente implica que a veces podemos saber cuáles son esos pensamientos e intenciones. Esto significa que hay algunas pistas para deducir lo que quieren los demás, o lo que nos están dando a entender sin decirlo claramente.
- ❖ La teoría de la mente también significa que utilizamos las deducciones que hacemos de los demás para explicar o predecir su comportamiento y sus emociones (aunque siempre podemos equivocarnos).
- ❖ Por último, y en su nivel más complejo, la teoría de la mente también se refiere a la capacidad de darnos cuenta de que los demás también hacen deducciones sobre lo que nosotros pensamos o queremos.
- ❖ Las pistas que más utilizamos para realizar todas estas deducciones son sobre todo dos:
 - La comprensión del lenguaje de doble sentido: no es raro que utilicemos el lenguaje con un doble sentido, esto es, que digamos una cosa pero en realidad estemos dando a entender otra diferente. Ejemplos muy utilizados en nuestra cultura son los refranes, que nunca deben interpretarse de manera literal. Por tanto, habrá ocasiones en que estaremos equivocados si interpretamos de forma literal lo que otra persona nos dice. Por supuesto, hay otras muchas ocasiones en que es correcto hacer una interpretación literal.
 - La información que tenemos sobre los demás: muchas veces podemos hacer deducciones sobre los demás por lo que ya sabemos de ellos, porque hemos estado en situaciones parecidas y sabemos lo que desean, lo que les gusta, o lo que piensan de un tema. Por tanto, a todos nos resultará más fácil hacer deducciones sobre alguien cuanto más conozcamos a esa persona.

Antes de dar por terminada la sesión, el terapeuta debe dejar clara la diferencia entre lo explicado acerca de la teoría de la mente y los síntomas de la esquizofrenia. Las diferencias principales son:

- ✓ La teoría de la mente es una capacidad que tenemos todos. Niños de 4 o 5 años ya son capaces de hacer deducciones correctas sobre las intenciones de otras personas. Sin embargo, los síntomas están claramente asociados a una enfermedad.
- ✓ Cuando usamos la teoría de la mente somos conscientes de que las deducciones que hacemos sobre los demás pueden estar equivocadas. En el caso de los síntomas no se admite la duda.
- ✓ Como se ha visto, las deducciones que se hacen al usar la teoría de la mente siempre se basan en alguna prueba o indicio, como el lenguaje de doble sentido o la información que tenemos de los demás. Además, en la misma situación todos deducimos lo mismo. Por ejemplo, todos le damos el mismo significado a un refrán. Sin embargo, las ideas delirantes son interpretaciones que no se basan en ninguna evidencia, o se apoyan en hechos circunstanciales a los que se les da un significado muy personal.
- ✓ Por último, cuando se trata de una idea delirante las intenciones de los demás casi siempre conllevan un perjuicio para uno mismo. Sin embargo, las deducciones que se hacen con la teoría de la mente no tienen por qué tener un contenido negativo.

Sesión 2

Objetivos

- Explicar el lenguaje de doble sentido
- Analizar elementos frecuentes del lenguaje de doble sentido, en concreto: indirectas, ironías, refranes y metáforas

Desarrollo

El terapeuta comienza resumiendo lo visto en la sesión anterior y aclarando posibles dudas. A continuación comenta que la sesión se va a dedicar a ver ejemplos del lenguaje de doble sentido, remarcando la importancia de entender bien este tipo de lenguaje como medio para interpretar correctamente lo que los demás nos dicen. Por tanto, la comprensión del lenguaje de doble sentido tiene como finalidad última mejorar las relaciones sociales.

Antes de ver los ejemplos concretos, el terapeuta puede exponer que el lenguaje de doble sentido se utiliza, principalmente, cuando queremos decir algo pero consideramos que es inadecuado decirlo de manera directa. Asimismo, recurrimos a este tipo de lenguaje cuando hacemos peticiones que planteadas de manera directa pueden resultar un tanto violentas. Utilizar este recurso es una manera de hacer más complejas las relaciones con los demás, pero es una convención social, algo aceptado por todos, que en determinadas situaciones es mejor sugerir algo, o darlo a entender, que indicarlo claramente.

En las diapositivas se analizan, como ejemplos, las indirectas, las ironías, los refranes y las metáforas. Se ha optado por estos elementos por ser cuatro de los más habituales. En todos se remarcará la diferencia entre lo que se dice de palabra y lo que de verdad se quiere dar a entender. En el caso de las indirectas y las ironías se puede incidir en la última diapositiva de cada uno de estos elementos de comunicación, en la que se presenta una pregunta que puede servir para diferenciar si un comentario es una indirecta o una ironía o, por el contrario, hay que entenderlo de manera literal.

- ❖ Indirectas: a pesar de estar hablando del lenguaje de doble sentido, puede ser conveniente señalar que no todos los comentarios que nos hacen los demás son sugerencias o peticiones expresadas de una forma indirecta. No hay que ver una doble intención en cada comentario. Esto nos puede llevar a conclusiones un tanto extremas. Por ejemplo, si salgo del portal con un vecino y éste me dice: "qué frío hace hoy", es muy poco probable que de manera indirecta me esté pidiendo que le dé mi abrigo. Por tanto, una forma de poder diferenciar si algo es o no una indirecta, puede ser recurrir a la pregunta de si la otra persona me está dando una información o podría estarme pidiendo algo. En el ejemplo del vecino, parece más normal concluir que sólo me está informando de que hace frío.
- ❖ Ironías: en este caso, también conviene diferenciar una ironía de un halago auténtico. No podemos irnos al otro extremo, y entender todos los elogios como ironías y, en consecuencia, acabar concluyendo que siempre nos hacen una crítica. En el caso de las ironías, la pregunta a la que podemos recurrir para salir de dudas es si el halago que me están haciendo puede ser cierto o tengo claro que no. Normalmente, como en los ejemplos que se han visto, tenemos claro que es mentira. Yo sé seguro si he cogido algunos kilos o no, si tengo el coche limpio o no, o si la tortilla me ha quedado bien o no. Asimismo, para terminar con las ironías, se puede resaltar que es poco conveniente recurrir a ellas porque la otra persona puede sentir que nos estamos riendo de ella. Si yo he engordado y me siento mal por ello, es probable que me ofenda que alguien encima me diga que cada día estoy más delgado, podría pensar que se está burlando de mí.

Sesión 3

Objetivos

- Mejorar el manejo de la información
- Evitar errores en el manejo de la información: el salto a conclusiones

Desarrollo

El terapeuta comenta que otra de las claves para deducir correctamente las intenciones de los demás es manejar de manera adecuada la información que tenemos. Esto se concreta en tres puntos:

- ❖ Qué conocemos de los demás: cuanto más conocemos a alguien más sabemos sobre las cosas que le gustan, las opiniones que tiene de determinados temas, los intereses en su vida, o cómo reacciona cuando está alegre, triste o enfadado. Todo esto nos facilita hacer deducciones sobre lo que quieren los demás, ya que podemos suponer que una persona mantiene en el tiempo los mismos intereses, las mismas opiniones, o reacciona de manera similar ante situaciones parecidas (esta suposición también podría estar equivocada). Por ejemplo, si tengo un amigo que se enfada

cuando quedo con él y llego tarde, la próxima vez que llegue tarde podré deducir que también se va a enfadar.

- ❖ Qué haríamos nosotros: para saber qué intención tiene otra persona también puedo pensar qué haría yo si estuviese en la misma situación, y ver si se puede aplicar o no a esa persona. Dicho de otra manera, puedo intentar ponerme en el lugar de esa persona. Por ejemplo, si a mí no me gusta que me echen la bronca si pierdo algo, puedo deducir que a otra persona tampoco le gustará que yo le chille si pierde algo. Sin embargo, una deducción incorrecta sería pensar que puedo saber a quién va a votar un vecino pensando a quién votaré yo. Está claro que en esa situación no es adecuado utilizar lo que haría yo para deducir lo que hará otra persona.
- ❖ A veces nos puede faltar información: un último elemento para hacer deducciones correctas sobre otras personas es caer en la cuenta de que, a veces, nos puede faltar información. Por ejemplo, Felipe se cruzó ayer con Antonio por la calle y no le saludó. Antonio se ha enfadado porque cree que Felipe no ha querido saludarle, aunque lo que Antonio no sabe es que Felipe utiliza lentillas y ayer no se las había puesto.

Es conveniente insistir de nuevo en la diferencia entre hacer deducciones basándonos en los elementos explicados, y dar por hecho que esas deducciones son ciertas. El terapeuta debe dejar claro que la única manera de estar seguros sobre las intenciones de otras personas, o sobre lo que están pensando, es preguntárselo directamente. Lo demás son conjeturas o suposiciones, más o menos acertadas o con más o menos fundamento, pero suposiciones al fin y al cabo.

Cuando no tenemos en cuenta que nuestras deducciones pueden estar equivocadas, se produce el error llamado el salto a conclusiones, esto es, la tendencia a sacar conclusiones y darlas por ciertas sin disponer de la información suficiente. A continuación se ve el ejemplo de Alfonso y Eva. El salto a conclusiones se puede complicar si, además, tomamos decisiones basadas en la deducción errónea que hemos realizado. Por tanto, hay que tener cuidado con tomar decisiones que afecten a otras personas si no estamos seguros de que es cierta la conclusión a la que hemos llegado.

Sesión 4

Objetivos

- Entrenar los contenidos teóricos vistos
- Reforzar la comprensión del lenguaje de doble sentido y el manejo adecuado de la información
- Personalizar la teoría vista

Desarrollo

Se realizan los ejercicios incluidos en esta sesión, en los que se entrenan los elementos vistos del lenguaje de doble sentido.

Material alternativo

En la sesión 4 se puede trabajar la comprensión del lenguaje de doble sentido mediante el análisis de canciones o poesías. Si se elige esta opción, en la sesión anterior el terapeuta habrá pedido a los pacientes que traigan letras de canciones o poesías que les gusten, y se analizarán buscando los ejemplos de lenguaje de doble sentido e intentando encontrar su significado entre todos.

Sesión 5

Objetivos

- Entrenar los contenidos teóricos vistos
- Reforzar el manejo adecuado de la información
- Evitar el salto a conclusiones

Desarrollo

El objetivo común en todos los ejercicios es reforzar la conveniencia de tener todos los datos posibles sobre una situación antes de sacar una conclusión, y la necesidad de contrastar esa conclusión antes de dar por hecho que es cierta y tomar decisiones concretas.

Sesión 6

Objetivos

- Explicar el concepto de estilo atribucional

Desarrollo

El terapeuta va siguiendo el contenido de las diapositivas, y puede reforzar las siguientes ideas:

- ❖ El estilo atribucional es un intento de buscar causas a las cosas que suceden, algo que hacemos todas las personas. Cuando nos sucede algo, todos nos planteamos la misma pregunta: ¿por qué me pasa a mí esto?. La respuesta que demos para explicarlo es el estilo atribucional.
- ❖ Estilo atribucional interno: utilizar el estilo atribucional interno para explicar tanto las cosas positivas como las cosas negativas que me suceden tiene sus ventajas y sus inconvenientes:

Ventajas o consecuencias positivas:

- Refuerza la autoestima: si creo que yo soy el responsable de las cosas positivas que me suceden, estoy convencido de que tengo la capacidad de tener éxito en lo que me propongo y de conseguir los objetivos que me marco. En consecuencia, tendré una buena imagen de mí mismo que se reforzará con cada nuevo éxito que tenga. En una frase, uno puede pensar: "Tengo éxito gracias a mí".
- Aumenta la confianza en uno mismo: esto se relaciona y deriva de lo anterior. Se corre el peligro de tener excesiva confianza en uno mismo, lo que podría derivar en ideas

sobrevaloradas sobre las propias capacidades y actitud de prepotencia. Ambas consecuencias se verán en los inconvenientes del estilo atribucional interno.

- Aumenta la sensación de control: esto implica que creo que el control sobre mi vida lo tengo yo, es decir, que yo soy el que toma las decisiones y marca los objetivos. Dicho de otro modo, creo que puedo orientar mi vida como yo desee o como a mí me guste.
- Genera una actitud optimista: la creencia de que soy capaz de tener éxito en lo que me propongo unida a la idea de que el control de mi vida lo tengo yo, hace que tenga una actitud positiva y confiada hacia el futuro, ya que pensaré que lo más probable es que me sucedan cosas positivas que yo mismo habré planeado. En resumen, seré una persona optimista.

Inconvenientes o consecuencias negativas:

- Elevada exigencia con uno mismo: la otra cara del estilo atribucional interno es que puede provocar una exigencia exagerada sobre uno mismo, ya que es uno mismo el que tiene la capacidad de conseguir lo que se propone. En un paso más, la elevada exigencia puede desembocar en perfeccionismo.
 - Aparecen auto-reproches: cuando suceden cosas negativas o las cosas no salen como he previsto, es más fácil que piense que ha sido un fallo mío, algo que yo he hecho mal, algo en lo que me equivocado, lo que puede provocar que me lo eche en cara y me convenza a mí mismo de lo tonto o poco apto que soy.
 - Pueden generar sentimientos de culpa: como consecuencia de lo anterior, puedo llegar a sentirme culpable por haber hecho algo mal, lo que suele provocar que esté pensando continuamente en lo que me ha pasado y cada vez me sienta más culpable.
 - Ideas sobrevaloradas: esto quiere decir que si llego a creerme demasiado que soy capaz de conseguir todo lo que quiero, puedo valorar en exceso (sobrevalorar) mis propias cualidades y capacidades.
 - Actitud de prepotencia: si hago una sobrevaloración de mis capacidades, puedo caer en tener actitudes de prepotencia o menosprecio hacia los demás, estableciendo comparaciones con ellos en las que yo siempre salgo ganando. Me puede acabar convenciendo de que "yo soy mejor que los demás".
- ❖ El error del estilo atribucional interno consiste en exagerar la responsabilidad personal, olvidando o sin tener en cuenta qué otros factores ajenos a mí también influyen en las cosas que me suceden. Como ejemplo, se puede mencionar que en la decisión de ir a la playa a tomar el sol también influye la climatología que haga, algo completamente ajeno a uno mismo. Si el estilo atribucional interno está muy exagerado pueden incluso aparecer ideas delirantes, en las que la atribución a uno mismo de determinados sucesos, como catástrofes naturales, es ya claramente una pérdida de contacto con la realidad.
- ❖ Estilo atribucional externo: recurrir de manera habitual a causas externas para explicar las cosas que me suceden también tiene sus ventajas y sus inconvenientes:

Ventajas o consecuencias positivas:

- Protección: el estilo atribucional externo protege la autoestima, ya que si los demás tienen la culpa de que las cosas me vayan mal, yo puedo seguir teniendo una imagen positiva y confiada de mí mismo. Yo soy una persona con buenas capacidades y habilidades, pero son

los demás, o la mala suerte, lo que hace que no consiga lo que me propongo. Asimismo, al no ser yo el culpable de lo que me ocurre también se diluye mi sentido de la responsabilidad y, junto a ello, la posibilidad de que aparezcan sentimientos de culpa o remordimientos por lo que he hecho.

Inconvenientes o consecuencias negativas: sin embargo, usar con frecuencia el estilo atribucional externo tiene unas cuantas consecuencias negativas:

- Indefensión: la otra cara del papel de protección es la indefensión, es decir, la idea de que haga lo que haga las cosas no me van a ir mejor. La indefensión consiste en creer que yo no tengo ningún control sobre mi vida, y que el hecho de que me vaya bien o mal depende de otras personas o de circunstancias sobre las que yo no tengo ninguna influencia. La indefensión suele conllevar una actitud de resignación. Como no puedo hacer nada para estar mejor, lo único que me queda es aguantarme.
 - Irritabilidad: si creo que los demás son los responsables de que las cosas me salgan mal es más fácil que esté irritable, enfadado, o que tenga discusiones con ellos.
 - Rencor e ideas de revancha: cuando culpo a otros de mi situación puedo acumular rencor hacia ellos e incluso pensar en vengarme de ellos. Lo peor, claro, sería que hiciera cosas concretas para llevar a cabo esa venganza.
 - Pesimismo: suele aparecer cuando las atribuciones se hacen no tanto hacia personas concretas, sino hacia las circunstancias. Si pienso que es mi destino que me vaya mal, que tengo muy mala suerte, y que, además, no puedo hacer nada para estar mejor, es normal que acabe sintiéndome pesimista.
 - Exceso de confianza: es justo lo contrario del pesimismo. Si creo que soy una persona con mucha suerte puede que tenga un exceso de confianza que me lleve tomar decisiones un tanto imprudentes o arriesgadas. Por ejemplo, si estoy convencido de tener muy buena suerte en la vida y apuesto todo mi dinero en un juego de azar, parece claro que mi comportamiento resulta imprudente.
-
- ❖ El error del estilo atribucional externo consiste en olvidar mi propia responsabilidad en lo que me sucede. Dar por hecho que no encuentro trabajo por lo mal que está el mercado laboral, sin pararme a pensar si yo necesito más formación en algún tema. Otro ejemplo sería creer que me va mal porque me han echado mal de ojo, pero no revisar lo que yo puedo estar haciendo mal para intentar cambiarlo. El extremo del estilo atribucional externo sería la aparición de ideas delirantes de perjuicio o de comportamientos arriesgados.
 - ❖ Combinar los dos estilos: ser capaces de manejar a la vez causas internas y externas es la mejor manera de seguir logrando objetivos personales y de prevenir acontecimientos negativos en el futuro.

Sesión 7

Objetivos

- Diferenciar entre estilo atribucional interno y externo según el tipo de suceso
- Relacionar los estilos atribucionales con la enfermedad mental, en concreto, con la depresión y la esquizofrenia.
- Ver las ideas delirantes como una sobreatribución

Desarrollo

El terapeuta comienza recordando que lo mejor es utilizar a la vez los dos estilos atribucionales, y ser capaces de pensar en causas internas y externas para explicar las cosas que nos suceden. En muchas ocasiones es algo que hacemos de manera natural. Además, aunque en la sesión anterior se ha visto cada estilo atribucional por separado, lo más habitual es que todas las personas manejen ambos estilos según el suceso que haya ocurrido sea positivo o negativo.

Según esto, vamos a ver tres posibilidades:

- ❖ Población general: lo más frecuente en la población general es que las personas utilicen el estilo atribucional interno para explicar los sucesos positivos (el éxito se debe a mí) y el estilo atribucional externo para explicar los sucesos negativos (el fracaso se debe a los demás). Esta combinación es la más adecuada para reforzar la autoestima, protegerla frente a los fracasos y desarrollar la idea de que merece la pena seguir intentándolo. Conviene matizar que no es adecuado caer en los peligros vistos en la sesión anterior de extremar cualquiera de los dos estilos y repetir, una vez más, que tanto para sucesos positivos como negativos lo mejor es usar ambos estilos atribucionales.
- ❖ Depresión: en la depresión aparece justo la combinación contraria, es decir, los sucesos positivos se explican con un estilo atribucional externo (el éxito es gracias a los demás o a las circunstancias) y los sucesos negativos mediante el estilo atribucional interno (el fracaso es culpa mía). De esta manera, las personas con depresión tienen un esquema que fomenta la vivencia de pérdida de control (cuando algo me sale bien es casualidad y no gracias a mí), la indefensión (yo no puedo hacer nada para mejorar mi situación) y conlleva una pérdida de autoestima.
- ❖ Esquizofrenia: las personas con esquizofrenia pueden presentar una sobreatribución, es decir, una tendencia muy marcada a utilizar sólo uno de los dos estilos atribucionales para explicar sucesos tanto positivos como negativos. Esta tendencia viene influida por la presencia de ideas delirantes, a la vez que es una manera de mantener dichas ideas. Es decir, se establece una relación circular entre ideas delirantes y sobreatribución.

Con los ejemplos incluidos en las diapositivas, el terapeuta intentará que los pacientes vean la relación entre realizar sobreatribuciones internas o externas y la presencia de ideas delirantes. Al mismo tiempo, propondrá que las ideas delirantes se pueden entender como el resultado de hacer una sobreatribución, por lo que una manera de manejar estas ideas es intentar buscar explicaciones alternativas a las que uno encuentra. El terapeuta se centrará en las ideas delirantes de referencia y de perjuicio, por ser dos de las más frecuentes.

- ❖ Ideas delirantes de referencia: los delirios de referencia consisten en creer que todo lo que sucede guarda alguna relación con uno mismo. Según lo que se ha visto, otra forma de explicar esto es decir que la persona hace una sobreatribución interna. Es decir, uno mismo es la causa de todo lo que sucede. Si entro en un bar y dos personas se ríen, yo soy la causa de que se ríen. Si un vecino está asomado a la ventana cuando salgo de casa, yo soy la causa de que esté asomado. Ante este tipo de explicaciones, o atribuciones, hay que procurar buscar causas alternativas que también expliquen lo que ocurre y que no se relacionen directamente con uno mismo. Por ejemplo, “¿por qué pueden reírse dos personas que están en un bar?”, o “¿por qué puede estar un vecino asomado a la ventana?”.

- ❖ Ideas delirantes de perjuicio: en este caso se hace una sobreatribución externa, ya que lo que sucede es porque hay personas que están en mi contra y me quieren perjudicar. Si mi familia cree que necesito un ingreso es porque tiene algún interés en ingresarme, o si pruebo una comida y tiene un sabor raro es porque alguien quiere envenenarme. En estos casos, creo que alguna persona (conocida o no) está detrás de las cosas que me suceden. Como en el caso anterior, también hay que plantearse la búsqueda de explicaciones alternativas que no impliquen la intervención de alguien para perjudicarme. “¿Por qué puede pensar mi familia que necesito un ingreso?”, “¿por qué puede ser que la comida tenga un sabor raro?”. En algunos casos, deberemos cambiar la atribución externa de perjuicio por otra atribución externa de carácter neutro. Por ejemplo, frente a pensar que la comida tiene un sabor raro porque alguien la ha envenenado, puedo pensar que el sabor raro se debe a que está caducada.

Sesión 8

Objetivos

- Entrenar los contenidos teóricos vistos

Desarrollo

Se realizan los ejercicios incluidos en esta sesión, en los que se entrenan la identificación de los estilos atribucionales.

Sesión 9

Objetivos

- Personalizar los contenidos teóricos vistos

Desarrollo

La finalidad de estos ejercicios es que los pacientes acepten el análisis de ideas delirantes desde el punto de vista de sobreatribuciones, reforzando sobre todo la posibilidad de que haya una explicación alternativa que no consista en una idea delirante.

En función de la confianza que el terapeuta tenga con los miembros del grupo, y estos entre ellos, al finalizar los ejercicios se pueden poner ejemplos de pacientes concretos y buscar explicaciones alternativas entre todos los integrantes del grupo.

Módulo 3. Percepción social

Sesión 1

Objetivos

- Definir los conceptos de norma social y rol social
- Relacionar el conocimiento y cumplimiento de estas normas y roles con la aceptación social

Desarrollo

El terapeuta puede incidir en las siguientes ideas:

- ❖ La percepción social es un concepto amplio, que hace referencia al conocimiento e identificación de las normas y roles sociales, como forma de mejorar nuestras relaciones sociales, y de lograr una mayor aceptación por parte de los demás. Por tanto, reconocer y cumplir las normas sociales facilita nuestra integración en la sociedad. Dicho de otra manera, la percepción social nos facilita saber cuál es la conducta que se espera de nosotros según en qué situación estemos y con quién nos relacionemos.
- ❖ Las normas sociales son normas que la gran mayoría de las personas que viven en un mismo sitio (desde un barrio hasta un país) conocen y comparten. Estas normas son culturales y, generalmente, se aprenden desde pequeños tanto en el ámbito familiar como en el educativo. Como son culturales, pueden variar de un sitio a otro. Un claro ejemplo es que en Rusia es normal dar tres besos a alguien cuando le conoces sea hombre o mujer, mientras que en España la costumbre es dar dos, y no un hombre a otro hombre. La existencia de normas sociales es necesaria porque son un medio de regular la convivencia, y de establecer qué tipo de conductas se consideran adecuadas y cuáles no. Algunas de estas normas ni siquiera están recogidas por escrito en ningún sitio, pero otras han llegado incluso a convertirse en ley y puede ser un delito no cumplirlas. Las normas sociales abarcan muchos aspectos de la vida diaria, desde la higiene personal a nuestra forma de comportarnos en un transporte público.
- ❖ Los roles sociales hacen referencia al papel que cumple alguien cuando se encuentra en un determinado contexto o situación. Por eso, una misma persona puede comportarse de manera muy distinta si está jugando con sus hijos o si está en su trabajo. Comportarse de forma diferente según la situación no significa ser una persona falsa o cambiante, sino ser alguien que sabe adaptar su conducta al ambiente en el que se encuentra. Los roles sociales nos indican qué esperan los demás de nosotros según la situación en la que nos encontremos. Asimismo, también nos sirven para saber cómo debemos comportarnos nosotros según el rol que tenga la otra persona.
- ❖ Cada uno de nosotros podemos elegir si cumplir o no las normas sociales, o tener en cuenta los roles de las personas, pero tenemos que saber que si no lo hacemos podemos tener más problemas en las relaciones con los demás. Si yo decido no cumplir la norma de ducharme a diario, es probable que al cabo de varios días los demás empiecen a rechazarme. Asimismo, si decido hablar en voz alta en una sala de cine es posible que me acaben echando. Y, como decíamos antes, si decido salir desnudo a la calle puede que me acaben hasta deteniendo. De la

misma manera, si confundo mis propios roles o los de los demás, también tendré problemas en la interacción con otras personas. Así, si en mi trabajo me comporto como si estuviera con mis amigos, puede que decidan despedirme. O si tomo a mi médico como a un amigo porque a veces le hablo de temas personales y le invito a ir al cine conmigo, es probable que el médico se sorprenda.

Sesión 2

Objetivos

- Ver la influencia del contexto en la expresión de normas y roles sociales
- Diferenciar entre contexto formal e informal
- Adecuar las normas y roles sociales a cada contexto

Desarrollo

El terapeuta puede incidir en las siguientes ideas:

- ❖ Por contexto entendemos el ambiente o la situación en la que se produce la interacción con los demás. El contexto, como se veía con el ejemplo de la sesión anterior, puede hacer que en determinada situación nos comportemos de una manera formal con alguien que es nuestro amigo. El contexto es, por tanto, un elemento más para saber qué conductas resultan adecuadas y cuáles no en una situación concreta. En general, podemos diferenciar entre contexto formal y contexto informal.
- ❖ Por contexto formal entendemos aquellas situaciones en las que no tenemos mucha confianza con las personas con las que nos relacionamos, o en las que ya se espera de nosotros un comportamiento muy concreto, como la consulta de un médico, coger un transporte público, estar en una entrevista de trabajo y situaciones similares. En un contexto formal se espera que mantengamos cierta distancia con la otra persona, y que no nos mostremos muy familiares o espontáneos, o que no hablemos de temas personales o íntimos.
- ❖ Un contexto informal es lo contrario. Es decir, aquellas situaciones en las que ya conocemos o tenemos confianza con las personas con las que nos relacionamos, o en las que podemos tener una conducta más espontánea. El contexto informal incluye, sobre todo, las relaciones con familiares y amigos, y aquellas actividades que hacemos en nuestro tiempo libre, como ir al gimnasio, pasear, o ir al cine. Sin embargo, ya hemos visto que en este tipo de situaciones también hay que observar algunas normas sociales, como no hablar en voz alta en el cine. En un contexto informal se espera que nos mostremos más cercanos con las personas y que podamos hablar de temas personales o íntimos.
- ❖ A veces la influencia del contexto es más sutil, y en contextos aparentemente formales podemos mostrar comportamientos más informales, y al revés, en un contexto que parece informal tenemos que mantener una conducta más formal. Como se ve en los ejemplos, en la consulta de un médico hablamos de temas personales, como nuestras enfermedades, pero no le proponemos que nos acompañe a comprarnos ropa. De igual manera, puedo estar en una fiesta (un contexto informal), pero depende de quién esté en la fiesta me comportaré de una manera o de otra.

Sesión 3

Objetivo

- Entrenar los contenidos teóricos vistos

Desarrollo

Se realizan los ejercicios de la sesión y, al llegar al cuento "El traje nuevo del emperador" se entrega una copia del mismo a cada paciente para facilitar su lectura y comprensión. El cuento sirve como ejemplo de los diferentes módulos entrenados en el programa:

1. Percepción de emociones: las personas que no ven el traje reaccionan con sorpresa y miedo. Sorpresa al ocurrir algo que no esperan, y miedo al imaginar qué pensarán los demás si se dan cuenta.
2. Teoría de la mente: los falsos sastres dicen que la tela es invisible para los tontos suponiendo que nadie reconocerá que no ve la tela para que los demás no piensen que él es tonto. Otro ejemplo de manejo correcto de información sobre otra persona es que los falsos sastres ofrezcan al emperador un traje como jamás ha habido, basándose en que saben su afición por la ropa.
3. Percepción social: por último, el cuento ofrece ejemplos del manejo de las normas y los roles sociales. A pesar de que el emperador va desnudo, la gente que le ve en el desfile no le dice nada porque la normal social indica que puede ser inadecuado burlarse del rey. Sin embargo, el niño se atreve a decírselo porque todavía no ha aprendido esta norma. Asimismo, el emperador continúa el desfile porque en su rol de emperador no puede reconocer haber sido engañado.

Sesión 4

Objetivo

- Entrenar los contenidos teóricos vistos

Desarrollo

Si se dispone de conexión a internet, es recomendable ver los videos en los ejercicios con el logotipo de YouTube, ya que, como es evidente, la sesión resulta más amena. En el ejercicio sobre las fotos, el terapeuta deberá promover que todos los pacientes escriban una historia basándose en el orden que cada uno haya considerado.

Módulo 4. Personalización

El desarrollo de este módulo dependerá de las personas concretas que compongan el grupo de cognición social, ya que como se ha indicado anteriormente el objetivo es poder trabajar situaciones personales de los pacientes en las que se detecte algún déficit en cognición social. Teniendo esto en cuenta, este módulo no tiene un número específico de sesiones, si bien es recomendable que no se prolongue en exceso. En todas ellas el terapeuta comenzará preguntando si alguien quiere exponer alguna situación propia que crea que tiene relación con los contenidos vistos en el grupo.

Para facilitar el desarrollo de este módulo, a continuación se ponen varios ejemplos de situaciones frecuentes en las que falla la cognición social. Si no salieran situaciones personales de los miembros del grupo, 2 sesiones son suficientes para ver las situaciones ejemplo.

Situación 1

A Rodolfo le gustan mucho los animales, en especial el lince, por ser un animal típico de España y en peligro de extinción. Rodolfo lee todo lo que puede sobre el lince, y suele buscar datos en internet sobre el número de ejemplares que hay, dónde viven, qué comen. Le parece un tema tan interesante que habla de él a todo el mundo, aunque no sabe bien si este tema también les interesa a los demás. De hecho, a veces se ha dado cuenta de que cuando se pone a hablar del lince, hay quien dice que tiene prisa y se marcha. Sin embargo, Rodolfo sigue hablando de este tema, porque ¿cómo va a haber alguien a quien no le interese el lince?

Situación 2

Bernardo lleva varios meses acudiendo al gimnasio, por lo que ya conoce a casi todos los monitores. Hoy, después de terminar su clase y haberse duchado, ha visto que había tres monitores en la cafetería del gimnasio, por lo que se ha acercado a ellos y les ha dicho: "qué suerte que estéis aquí, porque tenía algo de sed, así que aprovecho y me siento con vosotros para tomar algo".

Situación 3

Valentina lleva toda la vida yendo al mismo médico de cabecera. El año pasado tuvo consulta con él el día que Valentina cumplía años, así que el médico cuando consultó la historia clínica y vio que era su cumpleaños la felicitó. Casualmente, este año vuelve a tener consulta el día de su cumpleaños. Valentina espera que este año el médico también la felicite, así que cuando se ha terminado la consulta, Valentina le ha dicho: "¿cómo has podido olvidarte de que hoy es mi cumpleaños?, pensé que te acordarías". Valentina se ha ido de la consulta muy disgustada.

Situación 4

Anastasia es una persona de carácter y siempre le gusta salirse con la suya. Es de la opinión de que cuando alguien te dice que no, es porque no has insistido lo suficiente, así que ella suele pedir las cosas una y otra vez, y muchas veces le da resultado. No es raro que los demás acaben invitándola a un café, yendo donde ella dice o viendo la película que ella quiere ver. Anastasia está tan acostumbrada a esto que a veces se enfada si alguien le lleva la contraria. En alguna ocasión, cuando

se ha enfadado, ha estado llamando por teléfono a la otra persona para preguntarle por qué no ha hecho lo que ella quería. A veces, ha llegado a hacer hasta 15 llamadas seguidas.

Situación 5

Paulino quedó ayer con sus amigos para dar una vuelta y tomar algo. Sin embargo, hoy hace un tiempo malísimo, está venga llover y el viento no para ni un momento. Paulino ha pensado, con lógica, que no hace tiempo para andar paseando por ahí, por lo que ha decidido que no va a salir. Paulino también ha pensado que sus amigos verán que hace mal tiempo y, por tanto, habrán llegado a la misma conclusión que él. Como ninguno va a salir, Paulino no ha llamado a nadie para avisar de que se quedaba en casa.

Situación 6

Hace un tiempo, Casimiro tuvo un accidente en su trabajo y recibió una incapacidad, por la que ahora cobra una pensión. Casimiro tiene 23 años y vive en casa de sus padres, que se encargan de la mayoría de sus gastos. En su día, los padres le dijeron a Casimiro que suficiente desgracia tenía con el accidente, por lo que la pensión era para que se la gastara en lo que él quisiera. Sin embargo, los padres de Casimiro atraviesan un mal momento económico (tienen un negocio y no va demasiado bien), por lo que le han pedido a Casimiro parte de su pensión. Este ha respondido: "ya quedamos en su día que mi pensión era para mis gastos, y lo va a seguir siendo".

Situación 7

Adelaida acude a un centro cultural a hacer manualidades. Es una persona muy habladora y todos los días que va les cuenta a los demás lo que ha hecho, lo que ha visto en la tele, si se ha comprado algo, alguna anécdota que le haya sucedido. Hoy ha llegado y una de sus compañeras le ha dicho que estaba muy preocupada porque su hijo había suspendido todas las asignaturas. Adelaida le ha dicho: "bueno, tampoco es para tanto, además todos tenemos problemas, mira yo por ejemplo" y ha empezado a decirle que le había salido una gotera en casa, que un día se le había quemado la comida, que otro día fue al médico y tuvo que estar esperando 3 horas, y un montón de cosas más.

Situación 8

Gregorio es una persona muy instruida. Siempre ve los telediarios, suele ojear el periódico, lee bastantes libros y maneja un montón de información. Por eso, Gregorio suele opinar de casi todos los temas y aconseja a los demás lo que tienen que hacer o les corrige si su criterio está equivocado. La mayoría de las veces, Gregorio tiene razón. Como es su costumbre, hoy se ha metido en la conversación de dos amigos y les ha dado su opinión sobre el tema del que estaban hablando. Uno de sus amigos le ha dicho: "en boca cerrada no entran moscas". Gregorio se ha quedado un tanto confuso con este comentario.

Situación 9

A Anselmo le han diagnosticado una enfermedad grave. El médico le ha dicho que tiene que someterse a un largo tratamiento y que no hay garantías de que salga bien. El otro día, a pesar de que le produce una gran angustia hablar de este tema, se lo ha estado contando a un primo suyo. Su

primo le ha comentado que un vecino suyo se murió el mes pasado de esa misma enfermedad y que, a pesar de seguir el tratamiento, no le sirvió de nada. Después, ha añadido que no se preocupe, que seguro que en su caso todo sale bien y se recupera, que lo importante es mantener el ánimo levantado.

Situación 10

Eustaquia cree que es bueno ser sincero con los demás, y que los demás prefieren que les digan la verdad a que les engañen. Es más, los demás deben agradecer que se les diga la verdad. Ayer, por ejemplo, Eustaquia se encontró con una compañera del trabajo y le pareció que tenía algo de tripa, por lo que le preguntó si estaba embarazada. Su compañera le dijo que no y a Eustaquia le pareció que le había sentado mal la pregunta. Hoy le ha vuelto a pasar algo parecido. Se ha encontrado con un amigo del colegio al que no veía desde hace 10 años. Su amigo le ha dicho que tenía el mismo aspecto de siempre, a lo que Eustaquia ha respondido: "tú, sin embargo, pareces más viejo, te conservas muy mal". Su compañero del colegio también parece haberse molestado. A Eustaquia le sorprenden estas reacciones, pues al fin y al cabo ella sólo dice la verdad.