

EJERCICIOS PARA LA COMPRENSIÓN DE DISTORSIONES COGNITIVAS EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS

EXERCISES TO UNDERSTAND COGNITIVE DISTORTIONS IN CHILDREN AGED BETWEEN 8 AND 10 YEARS OLD

Beatriz Martínez Pardo*

RESUMEN

Algunas investigaciones realizadas en los últimos años vienen a indicar lo que ya se había demostrado para los adultos: la influencia de las distorsiones cognitivas en algunos trastornos psicológicos en la infancia y adolescencia. Por eso considero importante adaptar la comprensión de estas distorsiones cognitivas a la población infantil. Mi programa pretende ser un apoyo para el terapeuta a la hora de explicar algunas distorsiones cognitivas y enseñar al niño a generar pensamientos alternativos más adaptativos.

Palabras clave: Distorsiones cognitivas, niños, terapia cognitivo-conductual.

ABSTRACT

Research carried out in the last few years has come up with facts that had already been proved in terms of adults: the effect that cognitive distortions have on some psychological disorders suffered during childhood and adolescence. That is why I believe it is important to adapt our understanding of these cognitive distortions to children. My program is intended to help therapy used to explain certain cognitive distortions and teach children to have alternative more adaptable thoughts.

Key words: Cognitive distortions, children, cognitive-behavioural therapy.

* Correspondencia: bmartinezp@correo.cop.es

INTRODUCCIÓN

El uso de la terapia cognitivo-conductual en niños pequeños esta cada vez mas extendido, si bien es verdad que en ocasiones nos encontramos con dificultades para adecuar el contenido de esta terapia, ya que el desarrollo evolutivo de los niños hace necesario presentarlo de una forma muy simple y adaptada para su edad.

Por este y por otros motivos, a veces el terapeuta cognitivo-conductual infantil trabaja muy poco con los contenidos cognitivos de su paciente. Pero poco a poco van saliendo a la luz diferentes trabajos que tratan de ajustar y dar posibilidades a los terapeutas para trabajar estos contenidos con la población infantil, algunos de los que considero más útiles son: Stallard (2007) *Pensar bien, sentirse bien* y Méndez (1998) *El niño que no sonríe*.

Creo que es importante trabajar las distorsiones cognitivas en niños, ya que algunos estudios vienen demostrando la importancia de estos contenidos cognitivos, en especial de las distorsiones cognitivas, en algunos trastornos en la infancia y la adolescencia. A continuación paso a realizar un breve resumen de los artículos que en este sentido me han parecido más interesantes:

Haley et al. (1985) relacionan la presencia de pensamientos distorsionados con los trastornos del estado de ánimo en niños de entre 8 y 16 años.

Leitenberg et al. (1986) encuentran correlaciones significativas entre los sesgos cognitivos de sobregeneralización y catastrofismo con la depresión en niños y adolescentes.

Bas (1989) en su investigación acerca de las distorsiones cognitivas en pre-adolescentes depresivos, encuentra diferencias significativas en 7 de las 11 distorsiones (sobregeneralización, abstracción selectiva, descalificación de experiencias positivas, adivinación del futuro, magnificación de fracasos y minimización de éxitos, usos del debería y etiquetación). Para una revisión más cuidadosa de los resultados e instrumentos utilizados se remite al lector a: Bas (1987) y Bas y Andrés (1994).

Carrasco et al. (2000) en su estudio de sintomatología depresiva en escolares de 12 a 16 años y su relación con las distorsiones cognitivas, encuentran que el principal elemento predictor de las puntuaciones de depresión recogidas en el CDI es el resultante de las distorsiones cognitivas. No estaríamos ante la causa de la depresión pero si podemos hablar de un papel predictivo y agravante de alteraciones anímicas.

Rodríguez-Testal et al. (2002) encuentran resultados que indican una sólida relación positiva entre las distorsiones cognitivas y la sintomatología depresiva en jóvenes de 12 a 17 años. Observando que los sesgos cognitivos más frecuentes son el razonamiento emocional, el absolutismo y el tremendismo.

Sin duda aún queda mucho por hacer en el estudio de las distorsiones cognitivas en niños, ya que como se puede observar, la mayoría de los estudios hacen relación a población adolescente y sería necesario investigar mas en profundidad para averiguar a partir de que edad se puede hablar de ideas distorsionadas. Aun así considero interesante empezar a trabajar el contenido cognitivo lo antes posible ya que como nos indican Beck y Freeman (1990): Los esquemas cognitivos distorsionados desencadenantes de la depresión tienen su origen en la niñez.

DISTORSIONES COGNITIVAS

(Versión de Burns, 1980)

1. **Pensamiento Dicotómico:** Ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas, no dándose cuenta de que estos conceptos son sólo los dos extremos de un continuo.
2. **Sobregeneralización:** Ver un simple suceso negativo como un modelo de derrota o de frustración que nunca acabará.
3. **Abstracción Selectiva:** Poner toda la atención en un detalle, sacándolo de su contexto, ignorando otros hechos más importantes de la situación y definiendo toda la experiencia exclusivamente a partir de este detalle.
4. **Descalificación de las Experiencias Positivas:** No tener en cuenta las experiencias positivas por alguna razón y mantener una creencia negativa que realmente no está basada en su experiencia diaria. No permitirse disfrutar sintiéndose bien, porque piensa que si se siente bien, después se sentirá mal. Por lo que incluso se siente mal por sentirse bien.
5. **Inferencia Arbitraria:** Ver las experiencias como negativas, exista o no evidencia a favor. Existen dos muy frecuentes: a) Adivinación del Pensamiento: decidir que los demás están pensando mal de uno sin tener ninguna evidencia de ello. b) El Error de Adivinar el Futuro: Esperar que las cosas salgan mal, que los sucesos sean negativos, sin permitirse la posibilidad de que puedan ser neutrales o positivos. Por ejemplo, anticipar que lo va a pasar muy mal en una fiesta y estar tan seguro de ello como para decidir no ir.
6. **Magnificación y/o Minimización:** Magnificar sus errores y los éxitos de los demás. Minimizar sus éxitos y los errores de los otros.
7. **Razonamiento Emocional:** Asumir que sus sentimientos negativos son el resultado de que las cosas son negativas. Si se siente mal, esto significa que su situación real es mala.
8. **“Debería”:** Intentar mejorarse a sí mismo con “debería...”, “tendría que...”, “debo hacerlo mejor”, “debo tener una buena razón para decir no”, etc. La consecuencia emocional de estos pensamientos es la culpa, la ira y el resentimiento. Utilizar los “debería” en vez de “me gustaría”.
9. **Etiquetación:** Es una sobregeneralización mayor. Cuando se equivoca se dice “Soy una persona muy estúpida”. Cuando no consigue algo que quiere se dice “Soy un perdedor”. Se refiere a los sucesos con un lenguaje cargado emocionalmente. Al usar etiquetas se incluyen, o están implícitas, muchas características que no son aplicables a esa persona.
10. **Personalización:** Verse a sí mismo como la causa de algunos sucesos externos desafortunados o desagradables, de los que el sujeto no es responsable.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:

El programa se divide en doce ejercicios en los cuales se encuentran lecturas de cortas historias, con preguntas de comprensión que inducen al menor al auto-planteamiento y autocrítica de las distorsiones. También hay ejercicios en los que se pide al niño que relacione explícitamente situaciones, con pensamientos y emociones, representadas estas últimas por dibujos de caras con los diferentes estados emocionales. Finalmente, el último ejercicio pide al menor que relate una experiencia vivida, para que trate de detectar la forma en que los pensamientos pudieron influir en ella y elabore pensamientos alternativos.

Los ejercicios están pensados para ser utilizados en terapia por un psicólogo formado en terapia cognitivo-conductual. No es necesario ir presentando los ejercicios de forma sistemática y secuencial, sino que el terapeuta debe elegir en cada ocasión el que considere mas adecuado para trabajar con su paciente en cada momento. La forma de utilizarlo además debe adaptarse al propio niño: habrá niños que con los que sea mas adecuado leer los ejercicios en silencio y contestar a las respuestas, para posteriormente comentarlas juntos terapeuta y paciente y habrá otros en los que se considere que es mas apropiado que el psicólogo lea el ejercicio y anote él mismo las respuestas y las vaya comentando con el paciente. La idea del programa es ser un utensilio flexible y adaptable para las necesidades de cada paciente.

A continuación paso a describir los objetivos de cada ejercicio en particular:

En la primera historia: "*Juanma el exagerado*" se trata la distorsión cognitiva del **pensamiento dicotómico**, a través de preguntas como: "¿Cómo se siente Juanma?, ¿Por qué? se trata de que el menor se ponga en el lugar del protagonista de la historia para así inducirle a empatizar con sus sentimientos. En la última pregunta se plantea un pensamiento alternativo, para que el niño/a se vaya familiarizando con formas alternativas de pensar.

En la segunda historia: "*Cosas del fútbol*" se trabaja la distorsión de **descalificación de las experiencias positivas**. Al igual que en la historia anterior mediante las preguntas se pretende que el niño/a se ponga en la situación a tratar, además en este ejercicio se pide ya al menor que genere él mismo los pensamientos alternativos y que los relacione con los sentimientos producidos por estos pensamientos.

La tercera historia: "*Lucia lo ve muy negro*" trata la **sobregeneralización**, esta historia cuenta únicamente con dos preguntas: la primera dirigida a la identificación de los sentimientos y la segunda más abierta dirigida a generar pensamientos alternativos mas adaptativos.

En el cuarto ejercicio del cuadernillo se presentan situaciones descritas de forma muy concisa, ante las que se plantean diferentes alternativas de pensamiento para que el niño/a las una con diferentes emociones, en este caso representadas con dibujos de caras con distintos estados de ánimo.

El quinto ejercicio es de nuevo una historia: *“La gran incógnita”* en la que se trabaja la **adivinación del pensamiento**. Ante una situación se plantean dos pensamientos diferentes representados por dos de los protagonistas de la historia, se trata de que el niño/a identifique cada una de las emociones generadas por estos pensamientos y que genere él mismo otros pensamientos alternativos.

En el sexto ejercicio: *“Una partida ajetreada”* se plantea la distorsión cognitiva de **abstracción selectiva** y como en ejercicios anteriores se trata de que el niño/a genere pensamientos alternativos que le hagan sentirse mejor.

En el séptimo ejercicio se plantea una situación ante la que el niño/a tiene que generar pensamientos alternativos positivos y negativos, con el objetivo de ir aumentando la práctica en el niño de comprobar que ante una misma situación podemos pensar multitud de cosas diferentes que nos pueden inducir a un estado de ánimo también diferente.

El octavo ejercicio es otro cuento corto: *“La pitonisa Isa”* en el que se trabaja la distorsión cognitiva de **adivinar el futuro**, para plantear al niño/a lo erróneo de esta forma de pensar, además también se le pide que genere pensamientos alternativos.

El noveno ejercicio: *“Alejandro el injusto”* trabaja las distorsiones cognitivas de **magnificación y minimización**. Mediante las preguntas planteadas se trata de que el niño/a detecte este error y ayude al protagonista de la historia a pensar de otra forma más adaptativa.

En el décimo ejercicio se plantean situaciones ante las que se han generado pensamientos erróneos para que el niño/a genere él mismo pensamientos más adaptativos.

Finalmente en el undécimo ejercicio se pide al niño/a que sea él, el protagonista de una historia en la que se sintió mal para que relacione situación con pensamiento, y que sea capaz de generar en primera persona pensamientos alternativos.

1. JUANMA EL EXAGERADO

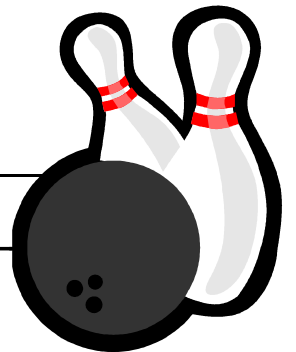
A Juanma le encanta jugar a los bolos, los sábados suele ir con su familia a una bolera que hay en un centro comercial cerca de su casa. Durante todo el tiempo que lleva jugando, suele ganar a los demás miembros de su familia y además con muy buenas puntuaciones.

El sábado pasado Juanma tuvo una mala tarde de bolos y quedó el tercero en las clasificaciones por detrás de su padre y su hermana Ana. Entonces Juanma pensó: "soy un desastre, soy el peor jugador de bolos del mundo", "Ya no quiero jugar nunca mas, no valgo para nada".

1. **¿Cómo se siente Juanma?**

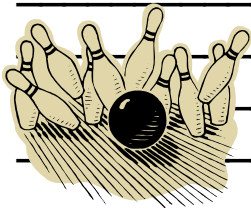
2. **¿Por qué?**

3. **¿Tú crees que Juanma es un mal jugador de bolos?**



4. ¿Si te hubiera pasado lo mismo que a Juanma o algo parecido, cómo te hubieras sentido tú?

5. Imagina que después de la mala tarde de bolos Juanma hubiera pensado: "¡Qué mala suerte, esta vez he perdido!, bueno es que mi padre y mi hermana han tenido mucha suerte y han jugado muy bien. ¡El próximo día trataré de hacerlo mejor! Lo importante es que me he divertido con mi familia. ¿Cómo se sentiría ahora?"







2. COSAS DEL FÚTBOL



Covadonga juega al fútbol todos los domingos en un equipo de su barrio. En el último partido se lució, metió los dos únicos goles de la jornada. Gracias a ello su equipo ganó. Todo el mundo la felicitó y le dio la enhorabuena. Pero Cova no estaba especialmente contenta ya que pensaba: "Es lo mínimo que podía hacer después de haber jugado como una manta los dos últimos meses", "meter goles es mi deber si quiero merecer jugar en un equipo".

1. ¿Cómo crees que se siente Cova? ¿Por qué?

2. ¿Crees que podría haber pensado otras cosas diferentes cuando la han felicitado?

3. Escribe cuatro cosas diferentes que podría haber pensado Cova.

4. ¿Cómo se sentiría entonces?



3. LUCIA LO VE MUY NEGRO

Lucía tiene diez años, es una chica deportista, le encanta jugar al baloncesto con sus amigos y pasar los fines de semana en la sierra. Sus padres creen que es una chica responsable y sus amigos opinan de ella que es generosa y divertida. El martes pasado Lucía suspendió un examen de matemáticas y se sintió fatal, comenzó a pensar. "Soy una estúpida, soy una niña horrible, no quiero volver al colegio, mis padres estarán decepcionados".

Pasó toda la semana dándole vueltas al asunto, y el sábado cuando fue a la sierra con sus padres no lo pasó nada bien. Estuvo todo el rato pensando que no sería capaz de pasar de quinto de primaria.

1. ¿Cómo se siente Lucia? ¿Por qué?



4. PENSAMIENTO-EMOCIÓN

- Hay cosas que nos pueden hacer sentir tristes o alegres, pero también hay veces que ante una cosa que nos pasa podemos pensar de diferentes formas y dependiendo de lo que pensemos nos podemos sentir más contentos o más tristes.
- En este ejercicio tienes que unir con flechas lo que piensan algunos niños cuando les pasan ciertas cosas y como se sienten:

Ejemplo:

Situación:
siente:

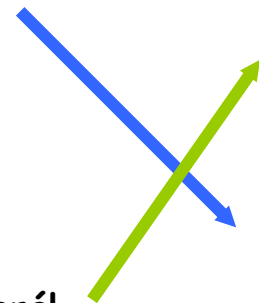
Si piensa:

Se

Juan ha perdido una carrera contra Marcos.

¡Soy un desastre!

¡La próxima vez será!



Situación:
siente:

Sara ha tropezado cuando salía a la pizarra delante de toda la clase.

Si piensa:

- ¡Soy una patosa!
¡No valgo para nada!



- ¡A todo el mundo le puede pasar!



Situación:
siente:

Roberto ha sacado un cuatro en un trabajo de conocimiento del medio.

Si piensa:

- ¡Nunca aprobaré!



- ¡Es un desastre sin solución!, ¡No valgo para nada!



- Pediré a Juan que me explique el tema. De todas formas no es para tanto, en el otro trabajo saqué un nueve.



5. LA GRAN INCÓGNITA

Ángel, Pablo y Manuel son muy buenos amigos, a los tres les encanta ir juntos los sábados por la tarde al centro comercial a mirar videojuegos y a merendar en la hamburguesería. El sábado pasado habían quedado como siempre a las cinco en la parada del autobús, pero por la mañana Manuel mandó un mensaje a Ángel y a Pablo en el que decía que no podría quedar hoy con ellos ya que tenía una cosa muy importante que hacer.

Entonces **Ángel** pensó:



Seguro que está enfadado con nosotros, por lo del otro día, cuando le ganamos en los billares. ¡Mira que si no nos vuelve a hablar! ¡Esto es una catástrofe!, ¡no volveremos a ser el trío de amigos que éramos nunca más!

Sin embargo **Pablo** pensó:



¿Qué será eso tan importante que tiene que hacer Manuel?, posiblemente sea importante porque sino no se perdería una tarde de diversión con nosotros, o a lo mejor no le apetece venir, bueno ya lo hablaré con él, yo no puedo adivinar lo que piensa, o porque no ha venido.

6. UNA PARTIDA AJETREADA



A veces cuando nos pasa algo malo hay personas que creen que *todo* o casi todo en su vida está mal. Es como si todo se tiñera de negro. Mira lo que le pasó a Pedro:

Pedro ha discutido con su amigo Manuel mientras jugaban al ajedrez, ha estado toda la mañana triste y dándole vueltas. Por culpa de este incidente se sentía muy apenado y ha pasado todo el día muy apenado. Pedro piensa cosas como: "ya lo he estropeado *todo*", "no sirvo para nada".

1. Cuando discutimos con un amigo podemos sentirnos mal, porque es algo desagradable. Pero no podemos dejar que una cosa mala que nos pase haga que nos sintamos mal en todo lo demás. ¿Qué cosas podría pensar Pedro para sentirse mejor?



2. ¿Qué Pedro haya discutido con Manuel significa que todo en su vida esté mal? ¿Por qué?



7. PENSAR BIEN-PENSAR MAL

- Imagina que te pasa la situación que viene ahora, después escribe debajo cosas que podrías pensar que te harían sentir bien, y cosas que podrías pensar que te harían sentir mal.

Vas en el metro camino de casa de tu amiga Ester a su fiesta de cumpleaños, parece que el metro se ha estropeado y vas a llegar tarde.

Cosas que podrías pensar que te harían sentir bien:

-Aunque llegue un poco tarde trataré de disfrutar de la fiesta de todas formas.



Cosas que podrías pensar que te harían sentir mal:

-Seguro que Ester se enfada y no me vuelve a invitar nunca más.





8. LA PITONISA ISA



Isa está preparando la fiesta de su décimo cumpleaños, está muy atareada comprando con su madre los refrescos y los aperitivos y decidiendo el sabor de la tarta. Pero a este ajetreo Isa tiene añadida una preocupación mayor y es que Isa *piensa* cosas como: "Seguro que no se lo van a pasar bien", "Todos se van a aburrir", "será un desastre", "no vendrá ni la mitad de gente a la que invité".



1. ¿Hay alguna forma de que Isa sepa lo que va a pasar en su fiesta antes de que suceda?

2. Las cosas que piensa Isa ¿la ayudan en algo? ¿cómo la hacen sentir?

3. ¿Qué otras cosas podría pensar Isa para no estar tan nerviosa antes de su fiesta?



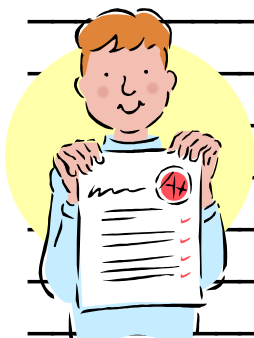
9. ALEJANDRO EL INJUSTO

Alejandro tiene una forma de pensar que no le ayuda a sentirse muy feliz. Cuando algo le sale bien le quita importancia por ejemplo cuando sacó un diez en matemáticas pensó: "es lo que tengo que hacer, tampoco es para tanto", o cuando ganó el campeonato de natación pensó: "he tenido mucha suerte", "los otros no eran muy buenos".

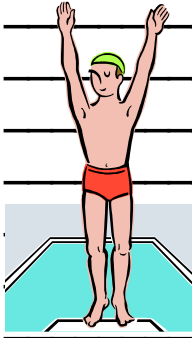
Pero por el contrario cuando algo le sale mal le da muchísima importancia y no deja de pensar en ello, por ejemplo cuando rompió el CD de Bisbal de su madre, porque se sentó sin querer encima pensó: "soy un desastre", "no valgo para nada", "soy un auténtico patoso", y pasó todo el día triste y amargado.

1. No es justo para Alejandro pensar que las cosas buenas no tienen importancia, y que las malas tienen muchísima. Ayúdale a pensar de otra manera. Ante las situaciones que comentábamos antes escribe cosas diferentes que podría pensar para sentirse mejor:

- Sacar un diez en matemáticas:



- Ganar el campeonato de natación:



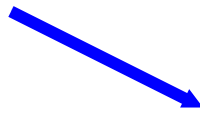
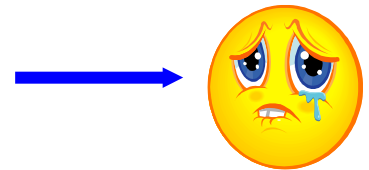
- Romper el CD de Bisbal de su madre:



10. AYÚDALES A SONREIR

- **Ahora vienen unas situaciones ante las que unos niños piensan ciertas cosas que les hacen sentir mal, ayúdales tú a pensar otras cosas que les hagan sentir mejor:**

Marcos ha perdido su boli de la suerte → ¡Soy un desastre!

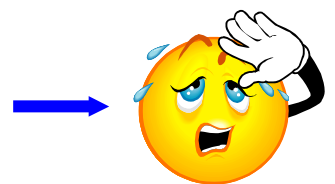


Pensamientos alternativos:

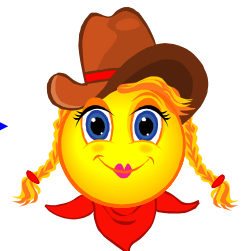


Mañana es la obra de teatro de fin de curso de Patricia

→ Me saldrá mal, todos se reirán de mí.



Pensamientos alternativos:



Marta, Ana y Luisa hicieron juntas un trabajo de Lengua y la profesora las ha suspendido.

Marta piensa:
todo es culpa mía y solo mía
Ana y Luisa deben de pensar que no valgo para nada.




Pensamientos alternativos:



11. AHORA TÚ

En los ejercicios anteriores hemos visto como dependiendo de lo que pensemos nos podemos sentir de una forma u otra (mas contentos o mas tristes). Ahora escribe tú una situación en la que te sintieras mal, y cuéntanos que es lo que pensaste, después escribe que otras cosas podrías haber pensado para sentirte mejor.

Situación en la que me sentí mal:


A cartoon illustration of a sad face with a downturned mouth and a single large eye, positioned on the right side of the lined writing area.

¿Qué pensaba?:



¿Qué otras cosas podría haber pensado para sentirme mejor?

A cartoon illustration of a happy face with a wide, toothy smile and two dots for eyes, positioned on the right side of the lined writing area.

A cartoon illustration of a happy face with a wide, toothy smile and two dots for eyes, positioned on the left side of the lined writing area.

BIBLIOGRAFÍA

- Bas, F. (1987). Distorsiones Cognitivas en adolescentes deprimidos. II Congreso de Evaluación Psicológica. Madrid.
- Bas, F. (1989). Distorsiones Cognitivas en pre-adolescentes depresivos. *Terapia del comportamiento*, 22-23, 109-113.
- Bas, F y Andrés, V. (1994). *Terapia cognitivo-conductual de la depresión: un manual de tratamiento*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Beck, A.T. and Freeman, A. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: Guilford Press.
- Berilo, A; Plans, B; Sánchez, D y Sánchez-Guerra, M. (2003). *Cuadernos de terapia cognitivo-conductual*. Madrid: EOS.
- Bonet, T. (1992). *Problemas psicológicos en la infancia: Programas de intervención*. Valencia: Promolibro-Cinteco.
- Burns, D. (1980). *Feeling Good*. New York: New American Library.
- Burns, D. (1990). *Sentirse Bien*. Barcelona: Paidós.
- Carrasco, M.A; Del Barrio, V y Rodríguez J.F. (2000). Sintomatología depresiva en escolares de 12 a 16 años y su relación con las distorsiones cognitivas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 5, 45-70.
- Cartwell, D.P y Carlason, G.A. (1987). *Trastornos afectivos en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Del Barrio, V. (1997). *Depresión infantil: Causas, evaluación y tratamiento*. Barcelona: Ariel.
- Del Barrio, V. (2000). *La depresión infantil: factores de riesgo y posibles soluciones*. Málaga: Aljibe.
- Haley, G. H. T; Stuart, F; Marriage, K; Moretti, M.M Y Freeman, R.J. (1985). Cognitive bias and depression in psychiatrically disturbed children and adolescents. *J. Cons. Clin. Psychology*; 53, 535-537.
- Leitenberg, H. Post, L. W y Carroll Wilson, M. (1986). Negative cognitive errors in children: Questionnaire development, Normative Data y comparsons between children with and without self-reported syptoms of depression, low self-esteem and evaluation anxiety. *J.Con. Clin. Psychology*, 54, 528-536.
- Méndez, F.X. (1989). *El niño que no sonríe*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez-Testal, J.F; Carrasco, M.A; Del Barrio, M.V y Catalán, M.C. (2002). Errores cognitivos en jóvenes y su relación con la sintomatología depresiva. *Anuario de Psicología*, 33, 409-432.
- Stallard, P. (2007). *Pensar bien sentirse bien*. Bilbao: Desclee de Brouweer.