



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

HABILIDAD 7 – CRITERIO Y TOMA DE DECISIONES
Procesamiento de la información



7. Judgment and Decision Making

HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

“Cuanto menos entendía de aquel fárrago, menos en condiciones estaba de juzgar su importancia”.

Robert Louis Stevenson en
Dr. Jekyll y Mr. Hyde



Created by Nensuria - Freepik.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Objetivo general:

- Entender la importancia del procesamiento de la información para los criterios y la toma de decisiones.

Objetivos específicos:

- Entender la teoría del procesamiento de la información.
- Entender la relevancia de los pensamientos automáticos.
- Entender la relevancia de las creencias.



Created by Asier_relampagoestudio - Freepik.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

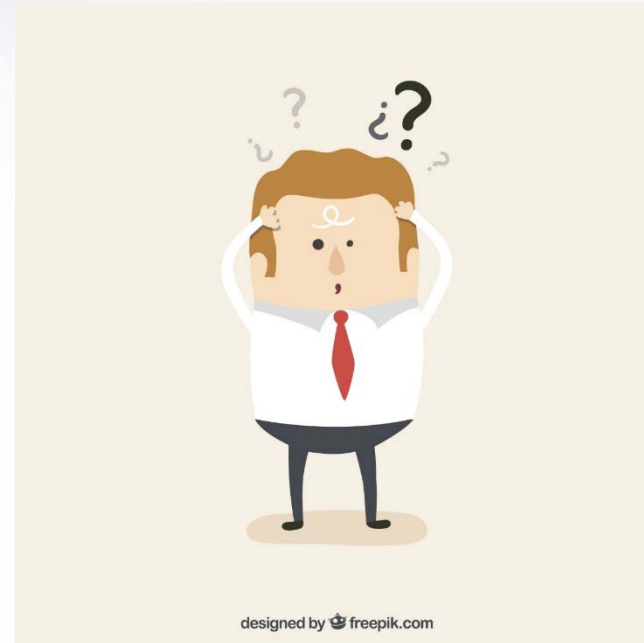


HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Contenidos

- Teoría del procesamiento de la información
- Pensamientos automáticos
- Creencias esenciales
- Creencias intermedias
- Técnica de las 3R



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Las emociones, los comportamientos y la fisiología de las personas se ven afectadas por su percepción de las distintas situaciones (1).

Las personas tienen respuestas emocionales y de comportamiento muy diferentes ante la misma situación, debido a lo que pasa por sus mentes en ese momento (1).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información



No es la situación la que determina la reacción de las personas, sino la construcción que hacen de la situación

→ **pensamientos automáticos** (1).

↓

Formas: verbal, visual (imágenes) o ambas (2).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

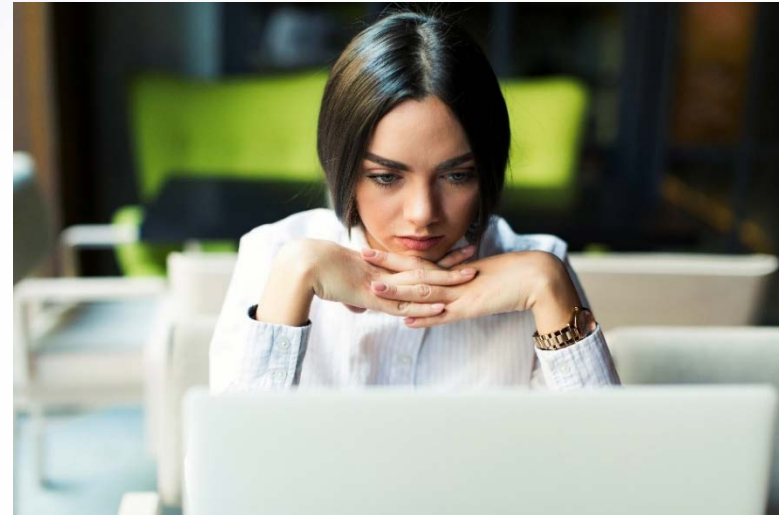


HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Los pensamientos automáticos no son resultado del razonamiento o la deliberación. Parecen surgir de un modo espontáneo, pues son rápidos, fugaces y breves. Generalmente, las personas no tienen conciencia de estos pensamientos (1,2).

Es más habitual ser consciente de las emociones y comportamientos que siguen a estos pensamientos (1,2).



Created by Freepik



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Cómo las personas sientan emocionalmente y cómo se comporten estará basado en la percepción/interpretación/pensamientos automáticos del suceso (1).

Sus emociones están conectadas al contenido de sus pensamientos automáticos (2).

Es posible identificar tus pensamientos automáticos prestando atención a tus cambios de humor, conducta y/o fisiología (1).



Created by Drawnhy97 - Freepik.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Puedes preguntarte:

¿Qué me estaba pasando por la cabeza cuando?... (1)

Noté cambios alarmantes en mi cuerpo o en mi mente



Empecé a sentirme triste



Me sentí empujado a comportarme de una manera disfuncional (o evitar comportarme de una manera adaptativa)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información



Created by Freepik

Quando se identifican los pensamientos automáticos es posible, hasta un cierto nivel, **examinar la validez o utilidad del pensamiento** (1,2).

Quando los pensamientos no realistas se someten a análisis simples, a menudo cambian las emociones y las respuestas conductuales y fisiológicas del individuo (1).



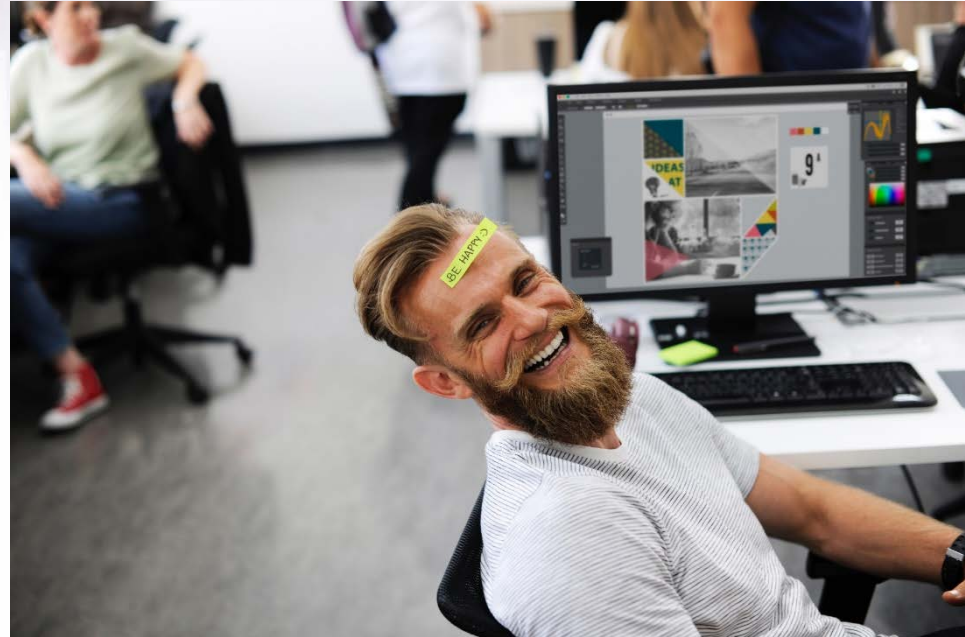
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Cuando consideras que tu interpretación de un suceso no tiene mucho sentido y la cambias a una más adaptativa, es muy probable que tu humor mejore, actuarás de una manera mucho más funcional y/o tu excitación fisiológica disminuirá (1).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Creencias



Created by Macrovector – Freepik.com



Created by Macrovector – Freepik.com

Las personas crean **nociones acerca de ellos mismos, de los demás y de su mundo** desde la infancia (1,4).

*“Sus **creencias básicas** acuerdos permanentes, tan profundos y básicos que a menudo no las expresan, incluso a sí mismos. La **persona trata estas ideas como verdades absolutas** — simplemente como las cosas “son”⁽¹⁾.”*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información



Cuando se expresa una creencia básica, **el individuo interpreta el suceso a través de las lentes de su creencia**, incluso aunque su interpretación pueda ser, racionalmente, errónea (1).

El individuo tenderá a poner el foco específicamente en la información que confirma su creencia, descartando los datos que demuestren lo contrario (1).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

De esta manera, la creencia será preservada, incluso aunque pueda ser errónea e inoperativa (1).

Es importante destacar que **esta forma de procesar la información sucede de una forma automática (1).**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Los pensamientos no realistas, que deforman la realidad, son emocionalmente angustiosos y **afectan a la capacidad de la persona de alcanzar sus objetivos** (2)

El tipo más común de pensamiento automático está deformado en cierta forma y aparece aunque haya evidencias objetivas de lo contrario (1).

Incluso aunque parece que **los pensamientos automáticos** aparecen espontáneamente, **son muy previsibles una vez que se han detectado las creencias básicas del individuo** (2).

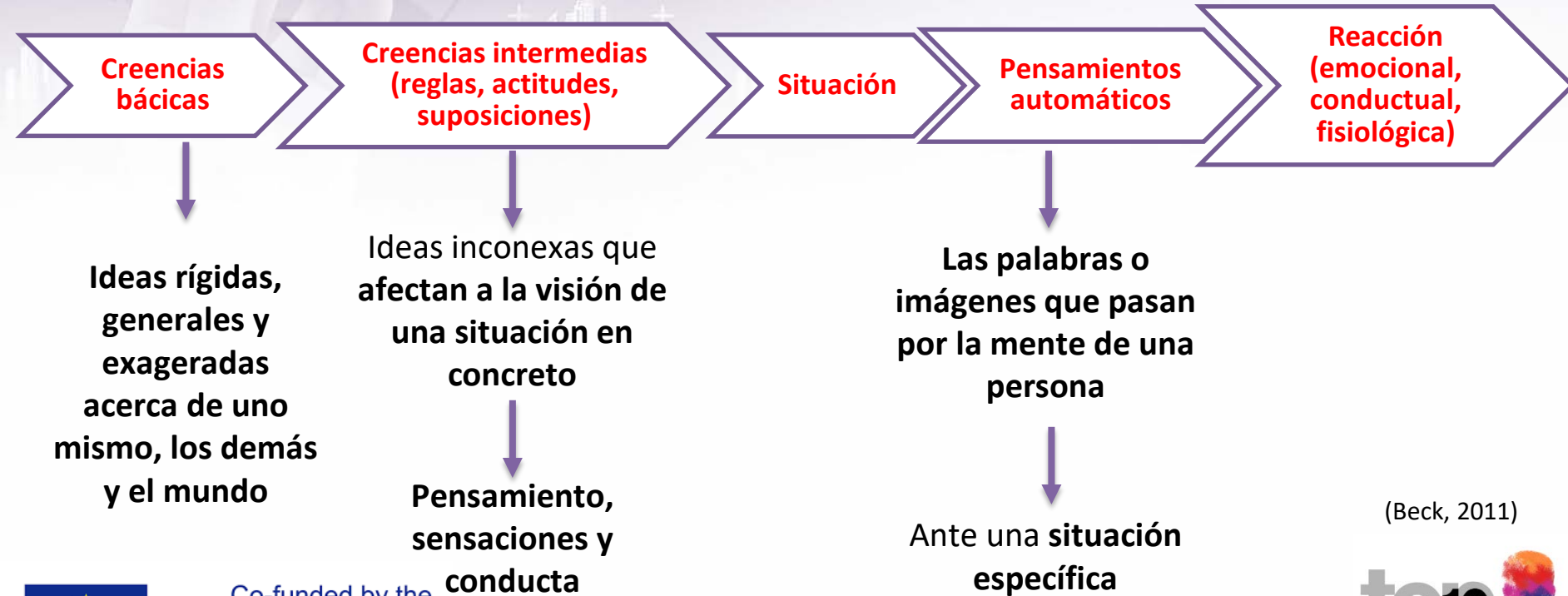


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información



(Beck, 2011)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Creencias intermedias

Adquiridas en etapas tempranas del desarrollo (1).

Debidas a la interacción con el mundo y con los demás, influenciadas por una predisposición genética (1).

Varían en **precisión y funcionalidad** según las personas (1).



Las creencias intermedias no realistas pueden ser modificadas, ya que son más maleables que las creencias básicas, **y más basadas en la realidad. Nuevas creencias más funcionales y útiles pueden ser desarrolladas y reforzadas**



Estos cambios ayudan a que las personas se sientan mejor y avancen hacia sus **objetivos**, a medida que perciben los problemas o situaciones futuras de una manera más constructiva (1).



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

-
- **Pensamiento (pensamientos automáticos)**
 - **Humor (emociones)**
 - **Fisiología (reacción corporal)**
 - **Conducta (respuesta)**
 - **Entorno (sucesos)**

Situaciones desencadenantes
pueden ser (1):

- ✓ **Eventos discretos**
- ✓ **Una corriente de pensamientos**
- ✓ **Un recuerdo**
- ✓ **Una imagen**
- ✓ **Una emoción**
- ✓ **Un comportamiento**
- ✓ **Una experiencia fisiológica o mental**

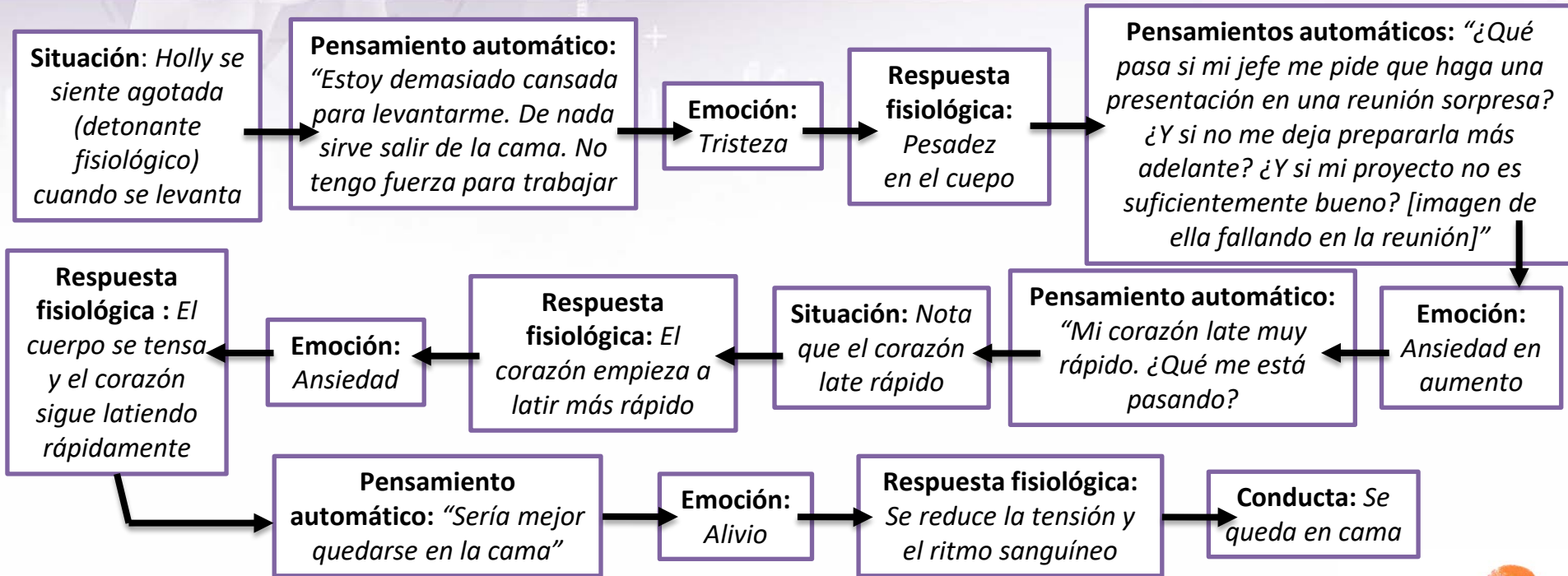


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Este proceso y los **pensamientos automáticos** no son específicos de personas con stress fisiológico. **Todos los tenemos**, aunque la mayoría del tiempo apenas nos damos cuenta. Sin embargo, **con práctica podemos manejar estos pensamientos más conscientemente** (2).

Deberíamos tener en cuenta que las personas que están en distress (stress negativo) pueden no llegar a esta conclusión (2).

Para la mayoría de personas, **es posible identificar y evaluar la validez y/o utilidad de sus pensamientos, y entonces pueden desarrollar respuestas adaptativas para generar un cambio de humor, de fisiología o conducta** (2).



designed by freepik.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Las personas que se ven atrapadas en ciclos de pensamientos automáticos negativos o distorsionados pueden llegar a ser clínicamente : (5):

- Deprimidos (5);
- Autocríticos (5);
- Menos exitosos en su vida laboral y personal (5).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejercicio de las 3R para mantener a raya los pensamientos automáticos ⁽⁵⁾:

1. Registra el suceso desagradable: Descríbelo en un diario y regístralo con detalle ⁽⁵⁾.

2. Racionalízalo redireccionando el pensamiento automático que está asociado a ese suceso ⁽⁵⁾.

3. Reemplaza el pensamiento automático por uno racional ⁵⁾.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejemplos de categorías de pensamientos automáticos distorsionados (6):

Leer la mente

“Cree que soy un perdedor”

Asumiendo lo que los demás piensan sin tener suficientes evidencias de sus pensamientos (6).

Deberías

“Debería hacer bien este trabajo, porque si no lo hago soy un fracaso”

Interpretando hechos basado en cómo deberían ser las cosas en lugar de en como son (6).



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejemplos de categorías de pensamientos automáticos distorsionados ⁽⁶⁾:

Catástrofe

“Sería terrible si fallara”

Creendo que lo que ha sucedido o sucederá será tan trágico e insoportable que no serías capaz de afrontarlo ⁽⁶⁾.

Generalizando

“Esto me pasa muy generalmente. Parece que fallo en un montón de cosas”

Percibiendo un patrón común negativo a partir de un episodio negativo aislado ⁽⁶⁾.



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejemplo (5):

| Registra | Racionaliza | Reemplaza* |
|--|--------------------|---|
| “Siempre lo hago mal en cada tarea” | Generalizar | “¡Lo hice bien en otras tareas!” |

* Puedes tratar de imaginar lo que le dirías a un amigo si estuviera peleando con un pensamiento automático, y entonces dítelo a ti mismo (5).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

1. Las personas tienen diferentes respuestas emocionales y conductuales debido a:

- a. La construcción/percepción que hacen/tienen de la situación.
- b. La situación por sí misma determina cómo reaccionan.
- c. Sólo por sus sensaciones.

2. Los pensamientos automáticos:

- a. Resultan de la deliberación y el razonamiento.
- b. Son muy rápidos, fugaces y breves.
- c. No están asociados con cambios de humor, conducta o fisiología.



Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

3. La información se suele procesar en la siguiente secuencia:

- Situación; creencias básicas; creencias intermedias; reaccion; pensamientos automáticos.
- Creencias básicas, creencias intermedias; situación; pensamientos automáticos; reacción.
- Situación; reacción; pensamientos automáticos; creencias intermedias; creencias básicas

4. Los pensamientos automáticos :

- Pueden ser no realistas e influir en la capacidad de la persona para alcanzar sus metas.
- No pueden ser previsibles y/o identificados porque ocurren automáticamente.
- No están específicamente ligados a los sucesos.



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

5. Respecto a las creencias, las personas:

- a. Las afrontan como verdades absolutas;
- b. Tienden a evitar la información que confirma sus creencias.
- c. Las construyen en la edad adulta.

6. Las creencias intermedias:

- a. Son usualmente las mismas, ya que no varían en contenido, precisión y funcionalidad.
- b. No pueden ser sustituidas por nuevas creencias, ya que se adquieren en las etapas más tempranas del desarrollo.
- c. Pueden influenciar los sentimientos de las personas y el progreso hacia sus objetivos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

7. Cuando la información recibida se procesa:

- Generalmente las personas no interpretan la situación a través de las lentes de sus creencias, porque saben que su interpretación puede ser errónea.
- Generalmente las personas son más conscientes de las emociones y/o comportamientos que de sus pensamientos automáticos anteriores.
- El proceso no ocurre de una manera automática.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

8. Respecto a los pensamientos automáticos:

- Sin específicos de las personas con distress fisiológico.
- Es posible indentificar y evaluar su validación y a partir de ahí desarrollar respuestas adaptativas.
- No es posible llevarlos al lado consciente.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

- 9. Cuando los pensamientos no realistas se someten a un análisis directo, generalmente:**
- Las emociones, la conducta y las respuestas fisiológicas del individuo cambian.
 - Las personas se dan cuenta de que es imposible cambiarlos por otros más adaptativos y funcionales porque están fuertemente arraigados.
 - Las emociones no cambian, porque no están conectadas con el contenido de los pensamientos automáticos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ejercicios

Elige la respuesta más adecuada:

10. Para mantener regulados tus pensamientos automáticos deberías:

- Racionalizar los sucesos que te preocupan direccionando cada pensamiento irracional, reemplázalo por uno más racional y registra ese suceso.
- Racionalizar los sucesos que te preocupan direccionando cada pensamiento irracional, registra ese suceso y reemplázalo por uno racional.
- Registra el suceso que te preocupa, racionalízalo direccionando cada pensamiento irracional y reemplázalo por uno racional.



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Referencias:

- ❑ (1) Beck, J. S. (2011). Cognitive Conceptualization. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (29-45). New York: The Guilford Press.
- ❑ (2) Beck, J. S. (2011). Identifying Automatic Thoughts. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (137-157). New York: The Guilford Press.
- ❑ (3) Beck, J. S. (2011). Identifying and Modifying Intermediate Beliefs. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (198-227). New York: The Guilford Press.
- ❑ (4) Beck, J. S. (2011). Identifying and Modifying Core Beliefs. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (228-255). New York: The Guilford Press.
- ❑ WellCast (2012). *Automatic Thoughts*. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M> (12.07.2018).
- ❑ Nensuria – Freepik (2017). *Double exposure of handsome businessman before making a decision*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-photo/double-exposure-of-handsome-businessman-before-making-a-decision_1150801.htm#term=decision%20making&page=1&position=10 (12.07.2018).
- ❑ Asier_relampagoestudio – Freepik (2017). *Woman making food decision*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-photo/woman-making-food-decision_1027695.htm#term=decision%20making&page=1&position=23 (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2015). *Confused worker*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/confused-worker_763730.htm#term=decision%20making&page=1&position=1 (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2017). *Flat people at different situations*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/flat-people-at-different-situations_1269725.htm#term=people&page=1&position=13 (12.07.2018).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



HABILIDAD 7 – Criterio y toma de decisiones

Procesamiento de la información

Referencias:

- ❑ Freepik (2018). *Emotionless woman using laptop in cafe*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-photo/emotionless-woman-using-laptop-in-cafe_2074179.htm#term=thoughts&page=3&position=21 (12.07.2018).
- ❑ Drawnhy97 – Freepik (2016). *Girl avatars collection*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/girl-avatars-collection_872957.htm#term=emotions&page=1&position=5 (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2018). *Thoughtful woman with speech balloon*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-photo/thoughtful-woman-with-speech-balloon_2247716.htm#term=emotions&page=1&position=36 (12.07.2018).
- ❑ Macrovector – Freepik (2018). *Generation Men Flat*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/generation-men-flat_1538055.htm#term=human%20development&page=1&position=18 (12.07.2018).
- ❑ Macrovector – Freepik (2018). *Generation Women Flat*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/generation-women-flat_1538056.htm#term=human%20development&page=1&position=21 (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2017). *Watercolor quiz background with question marks and pensive woman*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-quiz-background-with-question-marks-and-pensive-woman_1058353.htm#term=thoughts&page=1&position=21 (12.07.2018).
- ❑ Freepik. *Angel free icon*. Retrieved from: https://www.flaticon.com/free-icon/angel_101668 (12.07.2018).
- ❑ Icomoon. *Devil free icon*. Retrieved from: https://www.flaticon.com/free-icon/devil_23691 (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2018). *Set of facebook emoticons in flat style*. Retrieved from: https://www.freepik.com/free-vector/set-of-facebook-emoticons-in-flat-style_2226708.htm#term=happy%20icon&page=1&position=15 (12.07.2018).
- ❑ Other images retrieved from: [pexels.com](https://www.pexels.com) (12.07.2018)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





7. Judgment and Decision Making

Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.