

## *Triada cognitiva (depresión).*

---

**Hay un patrón característico de los pensamientos que quien los tiene sólo es capaz de ver todo negro, sin ningún atisbo de luz o esperanza, a este patrón le llamamos en psicología la triada cognitiva.**

Si bien se suele aplicar principalmente a pensamientos o ideas propios de clientes depresivos, se me antoja un poco corto dejarlo en el espectro patológico, pues en el día a día, a personas sin ningún trastorno manifiesto en cualquiera de los ejes, se puede apreciar como los verbalizan en situaciones cotidianas.

Estas ideas parten de un triple pivote que son uno mismo, el mundo que le rodea y el futuro. De tal forma que una persona con dicho patrón de pensamiento vería los tres de una forma negativa, siendo esta forma de pensar catastrófica.

Un ejemplo cercano de hoy en día: Pensemos en aquella persona que ha perdido su trabajo, y desde hace un tiempo no encuentra otro (su caso, el mismo), a la par siente como todos los que le rodean tampoco encuentran trabajo, incluso es más, siguen perdiendo los trabajos gente de su entorno (su mundo), y además, consciente de la "crisis" que atravesamos, no ve que toda esta situación vaya a cambiar (el futuro). De tal forma que su visión global sobre el problema que le atañe es catastrófico, no hay salida, no tiene nada en que apoyarse para salir del bache, y puede caer en la indefensión aprendida (sobre este tema versará mi próximo post, resumiendo, no hará nada por cambiar su situación). Si este tipo de visión se alarga en el tiempo, puede llegar a ser víctima de ideas depresivas o incluso entrar en depresión.

En un caso real, por tener otro ejemplo más cercano a la clínica el sujeto verbalizó "No soy capaz de tener amigos", "mis amigos me rechazan", "Nunca

más volveré a tener amigos". ¿Le suena algún caso similar? ¿Es capaz de identificar las tres partes?

Bien, a estas alturas ya es capaz de reconocer una forma de pensar tan característica y tan poco adaptativa que debe de empezar a trabajar y a eliminar de su vida, y a tener en cuenta en los discursos de los demás, ya que estos no llevarán a buen puerto. Pero ¿Cómo hacerlo? Básicamente **si le están generando una inquietud, desazón, o malestar significativo desde hace algún tiempo, vaya a un especialista.**

Habrà brecha en torno a estas ideas, trabaje por que alguna sea positiva o esperanzadora, y a partir de ella de un vuelco a la situación, trabajando por conseguir, mantener y agrandar ese punto de apoyo, hasta lograr ver la luz (y conseguir su meta y/o objetivo).

Pero como siempre buscamos el carácter didáctico en estas entradas le recomendaría empezar por indagar un poco en torno a las técnicas de reestructuración cognitiva (para este caso recomiendo las creadas o evolucionadas a partir de la terapia de Beck), empezar a trabajar con las emociones y empezar con una lista de tareas interesantes que le animen a dejar de lado la dinámica no adaptativa y catastrofista. Le recuerdo querido lector, que esta entrada está destinada a que se haga con el concepto de triada cognitiva, así de entender el patrón que forman dichos pensamientos y cómo identificarlos. Las técnicas recomendadas en este mismo párrafo las trataremos de manera individual próximamente ;)

Un cordial saludo a todos,  
Salvador Carrasco Artiaga.  
[www.salvadorcarrasco.es](http://www.salvadorcarrasco.es)