

Bienvenido a

**Entrenamiento Metacognitivo
para la Depresión
(D-MCT)**

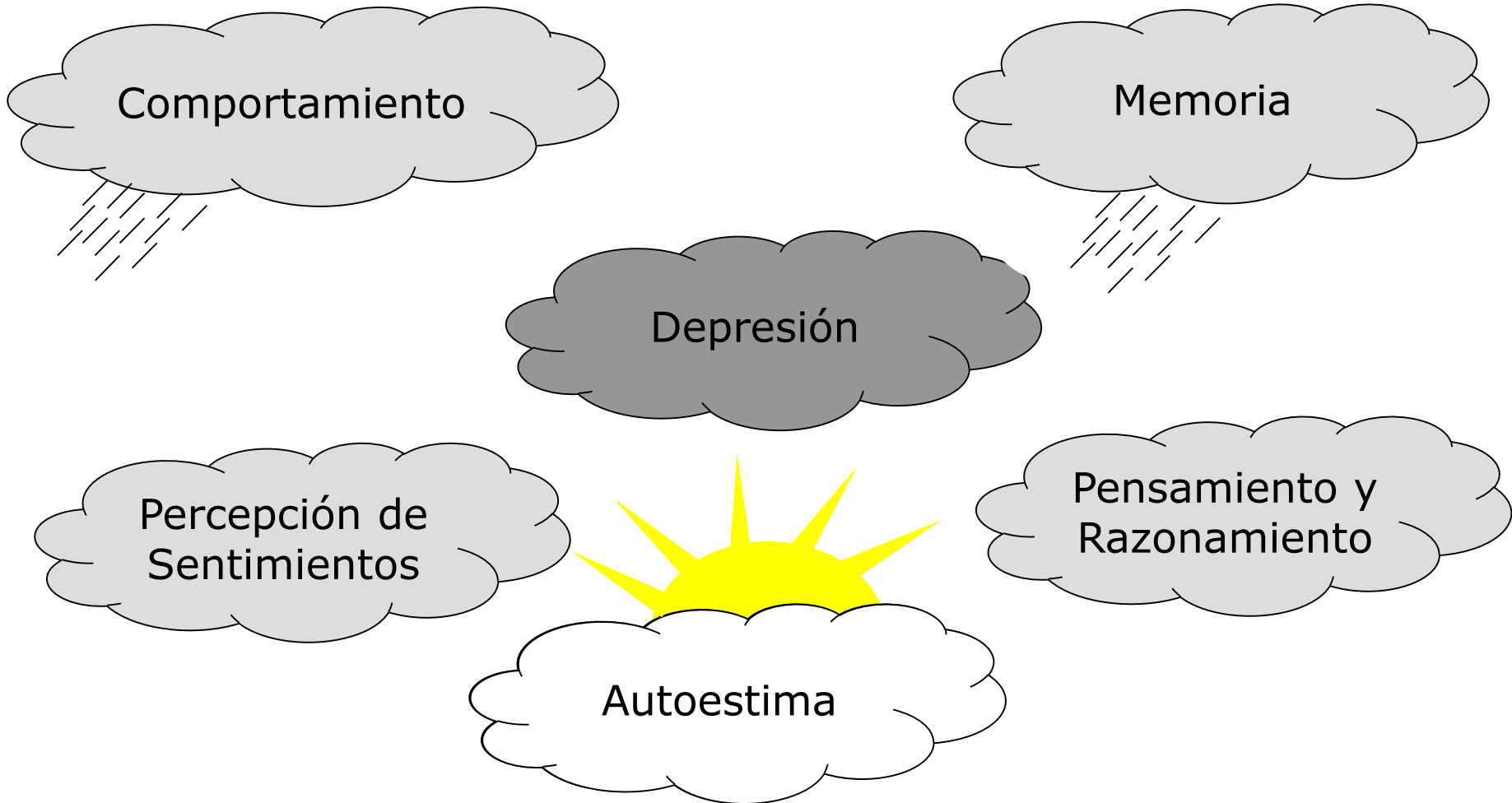
08/17

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Iglesias;
ljelinek@uke.de

D-MCT: Posición del Satélite



Tema de hoy



D-MCT Tema:



Autoestima

Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006



Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El valor que una persona se da a sí misma.



Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El valor que una persona se da a sí misma.
- *Valoración subjetiva de uno mismo.*



Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El valor que una persona se da a sí misma.
- *Valoración subjetiva de uno mismo.*
- No tiene nada que ver con la forma en la que los demás nos ven.



Lo que identifica a las personas con alta Autoestima

- La Voz: ???
- La Mímica/Los Gestos: ???
- La Postura: ???



Observable externamente

- La Voz: Clara, bien articulada, volumen apropiado
- La Mímica/Los Gestos: Contacto visual, utilizar los gestos para enfatizar el contenido principal
- La Postura: Recta, en posición vertical



No directamente observable



No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.



No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (sin devaluarse a uno mismo).



No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (sin devaluarse a uno mismo).
- Introspectivo, preparado para aprender (también de los errores/fallos).



No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (sin devaluarse a uno mismo).
- Introspectivo, preparado para aprender (también de los errores/fallos).
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo: reforzándose a uno mismo ante el éxito.



Fuentes de la Autoestima

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003



Fuentes de la Autoestima

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- La autoestima no es constante, sino que puede variar entre diferentes actividades.



Fuentes de la Autoestima

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- La autoestima no es constante, sino que puede variar entre diferentes actividades.
- El punto crucial es si prestamos atención sólo a nuestras debilidades ("estantes vacíos") o si también a nuestras fortalezas y habilidades ("estantes llenos").



Las Personas con Baja Autoestima...

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... tienden a prestar atención sólo a las áreas en las que se ven a sí mismos como un "fracaso".



Fracaso!

Las Personas con Baja Autoestima...

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... tienden a prestar atención sólo a las áreas en las que se ven a sí mismos como un "fracaso".
- ... tienden a hacer evaluaciones globales de la autoestima ("No valgo nada").



Las Personas con Baja Autoestima...

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... tienden a prestar atención sólo a las áreas en las que se ven a sí mismos como un "fracaso".
- ... tienden a hacer evaluaciones globales de la autoestima ("No valgo nada").
- ... no diferencian entre la persona entera y una conducta (un fallo = fracaso).



Fracaso!

No guardarse nada...

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

*Un buen oyente;
recuerda los
cumpleaños; Apoya
felizmente a los
demás; honesto...*

*Hizo "mal" el
trabajo; actualmente
sin trabajo ...*

*Satisfecho con su
altura y rasgos
faciales;
descontento con el
peso ...*

Relaciones

Deportes

Trabajo

Tiempo libre

Imagen

Hobbies

*No puede atrapar
una pelota; no
puede lanzar muy
lejos; una buena
bailarina se divierte
haciéndolo ...*

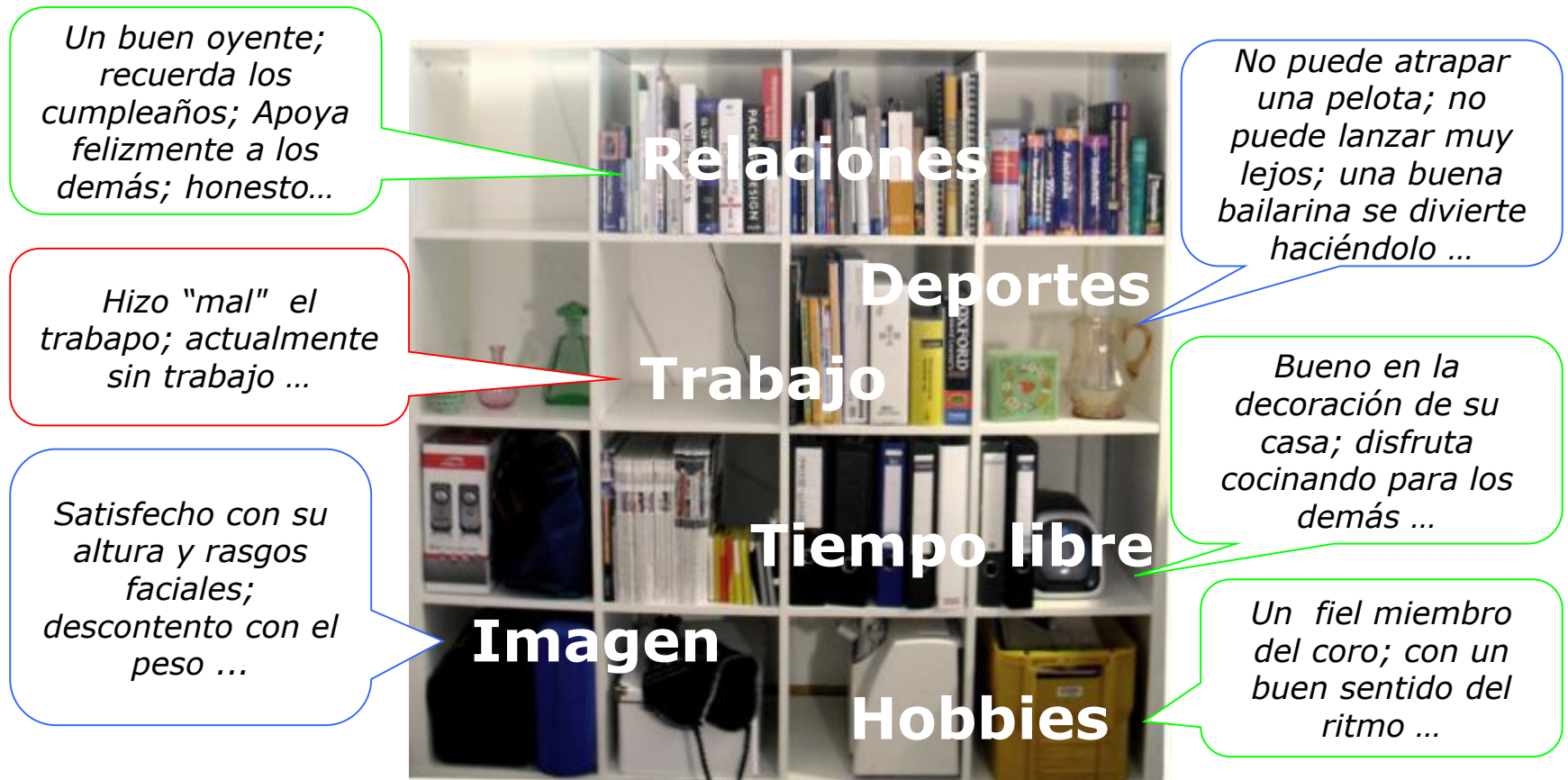
*Bueno en la
decoración de su
casa; disfruta
cocinando para los
demás ...*

*Un fiel miembro
del coro; con un
buen sentido del
ritmo ...*



No guardarse nada...

adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003



¿A qué áreas le podría prestar más atención?
¿Qué fortalezas "perdidas" puede recuperar?



Recordando sus fortalezas

¿Cómo recordar?



Recordando sus fortalezas

¿Cómo recordar?

Un supuesto que podría encontrarse en el camino: „No te eches flores solo!"



Recordando sus fortalezas

¿Cómo recordar?

1. Tenga en cuenta sus propios puntos fuertes:
¿En qué he tenido éxito? ¿Por qué cosas he recibido elogios o halagos? ¿Qué les gusta a otros de mí? ¿Dónde he conseguido ya lo que quería? Ejemplo: Soy astuto ...



Recordando sus fortalezas

¿Cómo recordar?

1. **Tenga en cuenta sus propios puntos fuertes:**
¿En qué he tenido éxito? ¿Por qué cosas he recibido elogios o halagos? ¿Qué les gusta a otros de mí? ¿Dónde he conseguido ya lo que quería? Ejemplo: Soy astuto ...
2. **Imagine una situación concreta:**
*¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho específicamente o quién me dió la confirmación?
Ejemplo: La semana pasada ayudé a una amiga a pintar de nuevo/recordar, lo cual resultó de una gran ayuda para ella ...*



Recordando sus fortalezas

¿Cómo recordar?

- 1. Tenga en cuenta sus propios puntos fuertes:**
¿En qué he tenido éxito? ¿Por qué cosas he recibido elogios o halagos? ¿Qué les gusta a otros de mí? ¿Dónde he conseguido ya lo que quería? Ejemplo: Soy astuto ...
- 2. Imagine una situación concreta:**
¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho específicamente o quién me dió la confirmación? Ejemplo: La semana pasada ayudé a una amiga a pintar de nuevo/recordar, lo cual resultó de una gran ayuda para ella ...
- 3. ¡Escribalo!**
Regularmente escriba y amplie su lista. En situaciones de emergencia, revísela (por ejemplo: cuando se sienta sin valor/indigno). Por ejemplo: Escriba acerca de momentos en los que las cosas van bien o ha recibido un halago.

Comparando con los demás

Comparando con los demás

¿A menudo se compara con los demás?

Si es así, ¿Con quién?

¿Cómo es de justo en estas comparaciones?

Comparando con los demás

cf. Potreck-Rose, 2006

Automáticamente y sin darnos cuenta, nos comparamos con los demás. Esto es normal.



Con quién y en qué áreas nos comparemos, puede influir en nuestra autoestima:

- Si en la comparación de usted mismo, siempre "se queda corto", porque el "ideal" es inalcanzable o la comparación es injusta, entonces su autoestima se verá afectada.

Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Las niñas que comparan su apariencia con las modelos de las revistas de moda (modelos con sus propios entrenadores de fitness, maquillaje profesional y con fotografías editadas, etc.).

Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Las niñas que comparan su apariencia con los modelos de las revistas de moda (modelos con sus propios entrenadores de fitness, maquillaje profesional y con fotografías editadas, etc.).
- Empleados que comparan sus logros con el fundador de la empresa (con más experiencia laboral, formación diferente, etc.).

Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Las niñas que comparan su apariencia con los modelos de las revistas de moda (modelos con sus propios entrenadores de fitness, maquillaje profesional y con fotografías editadas, etc.).
- Empleados que comparan sus logros con el fundador de la empresa (con más experiencia laboral, formación diferente, etc.).
- Además: incluir todas las áreas de la vida cuando se está evaluando una biografía aparentemente "perfecta" ...

¿Qué tienen estas 5 personas en común?

Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham

???



¿Qué tienen estas 5 personas en común?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... fama, ricos, atractivos, éxito???



¿Qué tienen estas 5 personas en común?



Robbie Williams
Marilyn Monroe
Jim Carry
Amy Winehouse
David Beckham



... fama, ricos, atractivos, éxito???

PERO: Cada uno de estos personajes famosos ha tenido problemas psicológicos.



“¿Una vida perfecta?...”

Robbie Williams se hizo famoso como miembro de la banda “Take That”, que finalmente tuvo que abandonar a causa del consumo de drogas. Más tarde, comenzó una exitosa carrera como cantante en solitario. En febrero de 2007, fue admitido en una clínica para tratar su adicción a las pastillas y la depresión

La famosa modelo y actriz **Marilyn Monroe** sufrió de problemas con las drogas y el alcohol a lo largo de su carrera. Finalmente, a los 36 años, una sobredosis de pastillas para dormir terminó con su vida.

El cómico y actor **Jim Carrey** sufrió durante muchos años de depresión severa. Al principio, la medicación antidepresiva le ayudó a superar los periodos de crisis. Actualmente, ha dejado la medicación antidepresiva y ha utilizado con éxito otro tipo de estrategias (por ejemplo: una dieta equilibrada, la psicoterapia) para tratar su depresión.

A los 18 años, la cantante y escritora británica **Amy Winehouse** comenzó su exitosa carrera musical. Debido al “completo agotamiento” y al consumo de drogas, sufrió un “ataque de nervios” y tuvo que cancelar varios conciertos en el verano de 2007. También sufrió de anorexia y bulimia. Murió por una intoxicación alcohólica.

El futbolista británico **David Beckham** sufre de trastorno obsesivo compulsivo. Es muy difícil para él cuando algo en su entorno está fuera de lugar o no está colocado simétricamente. En una entrevista, Beckham declaró que, como resultado de ello, pierde mucho tiempo y experimenta conflictos interpersonales con frecuencia.



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- "No puedo cometer un error."



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- "No puedo cometer un error."
 - Incluso en un trabajo repetitivo, una tasa de error del 5% es normal. ¡Equivocarse es humano!



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- "No puedo cometer un error."
 - Incluso en un trabajo repetitivo, una tasa de error del 5% es normal. ¡Equivocarse es humano!
- La pretensión de la perfección puede hacerle sentir infeliz y ansioso.



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- "No puedo cometer un error."
 - Incluso en un trabajo repetitivo, una tasa de error del 5% es normal. ¡Equivocarse es humano!
- La pretensión de la perfección puede hacerle sentir infeliz y ansioso.
 - Muchos músicos de conciertos, de quien se esperaba la perfección, han desarrollado trastornos de ansiedad debido al miedo al fracaso.



Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

???



Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

- Diario de Alegrías: Anote todas las noches las cosas que le han ido bien. Repáselos en su mente.
- Acepte los cumplidos y anótelos tan pronto como le sea posible, de manera que en los momentos más difíciles pueda acudir de nuevo a ellos (¡Una reserva!).
 - Lo que se escribe en un papel es percibido a menudo con mayor precisión que los recuerdos, porque durante los momentos negativos no están disponibles de una forma fiable y pueden ser inexactos.





Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

- Actividades positivas: ¿Qué cosas le gusta hacer a usted – si es posible, con otras personas (por ejemplo: ir al cine, tomar un café con un amigo).
- Actividad física (al menos 20 minutos) – que no sea algo tortuoso – ejercicio preferiblemente de cardio, como caminar o correr.
- Escuche su música favorita, la que le haga “sentir bien”



Autoestima

Puntos a tener en cuenta



Autoestima

Puntos a tener en cuenta

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.



Autoestima

Puntos a tener en cuenta

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trate de tener en cuenta su autoestima en los diferentes ámbitos de su vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) para poder fortalecerlos.



Autoestima

Puntos a tener en cuenta

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trate de tener en cuenta su autoestima en los diferentes ámbitos de su vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) para poder fortalecerlos.
- Busque sus fortalezas olvidadas y trabaje hacia un autoconocimiento equilibrado, como por ejemplo a través de la elaboración cada día del diario de alegrías.



Autoestima

Puntos a tener en cuenta

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trate de tener en cuenta su autoestima en los diferentes ámbitos de su vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) para poder fortalecerlos.
- Busque sus fortalezas olvidadas y trabaje hacia un autoconocimiento equilibrado, como por ejemplo a través de la elaboración cada día del diario de alegrías.
- Cuando se compare con los demás, trate de ser justo! No se compare con los famosos (porque, como hemos visto, fuera de los focos, estas personas también pueden no ser perfectas o ser siempre felices).



Tareas para casa:

La historia de un Conde...

... Se puso muy, muy viejo porque era un gozador de la vida, “por excelencia”. Él nunca salió de su casa sin un puñado de frijoles en el bolsillo. No los masticaba. No, él se los llevaba con él para poder ser más consciente de los maravillosos momentos de cada día y así poder contarlos.

Por cada momento positivo que experimentaba durante el día – por ejemplo, una agradable conversación en la calle, una mujer riendo, una deliciosa comida, un buen puro, un lugar con sombra en el calor del mediodía, una copa de buen vino– por todas aquellas cosas que complacieron a sus sentidos, se pasaba un grano de su bolsillo derecho de la chaqueta al bolsillo izquierdo. A veces pasaba dos o otros granos de una sola vez.

Por las noches, se sentaba en su casa y contaba los frijoles del bolsillo izquierdo de la chaqueta. Disfrutaba de esos minutos. De esta manera, se recordaba a sí mismo cuántos momentos agradables había disfrutado ese día, y eso le hacía feliz. Y, aun en los días en los que solamente contaba un frijol, ese día también era un éxito, un día que valía la pena vivir.

Anónimo

¡Gracias!

