

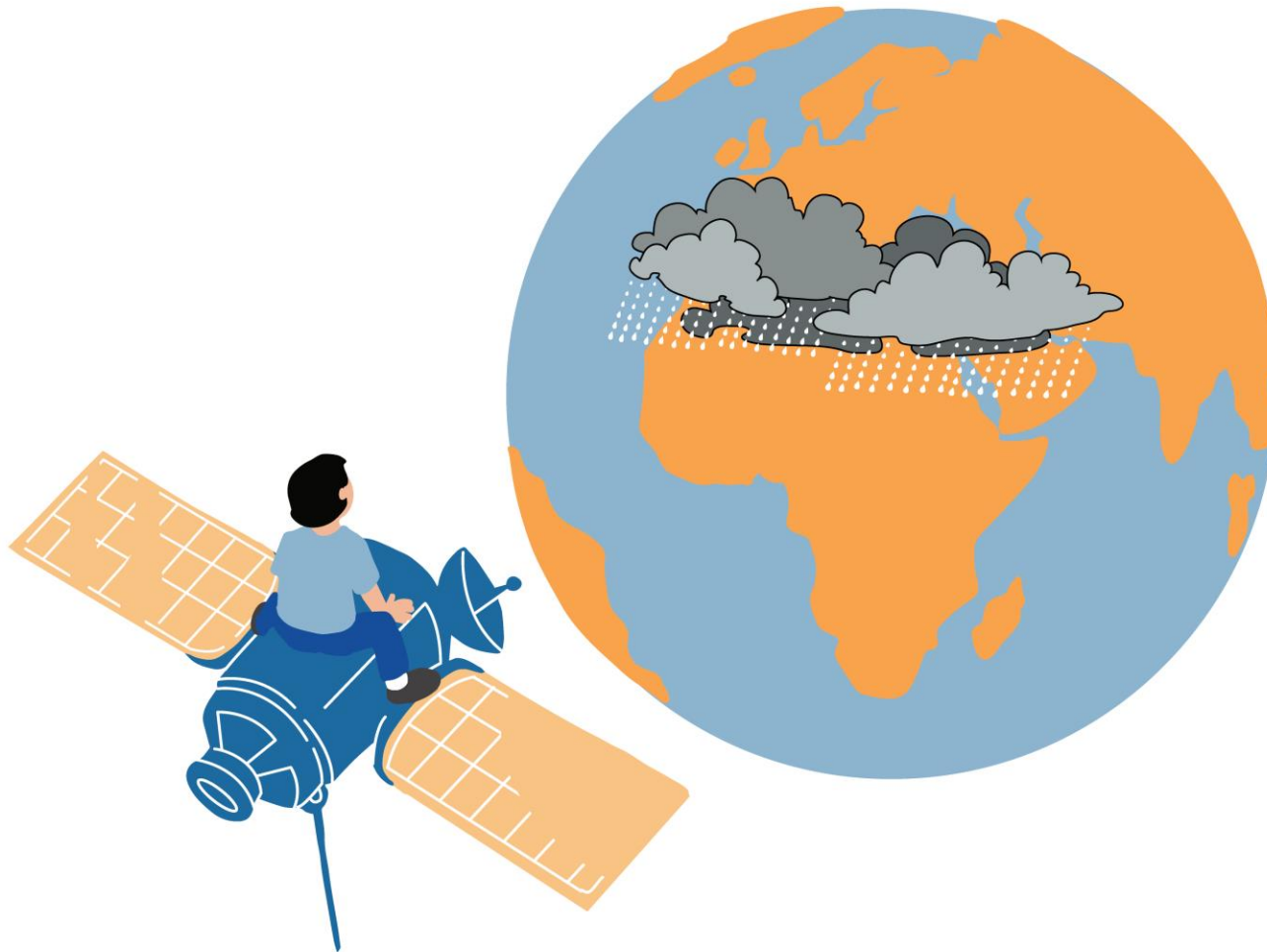


Bienvenido a

# Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

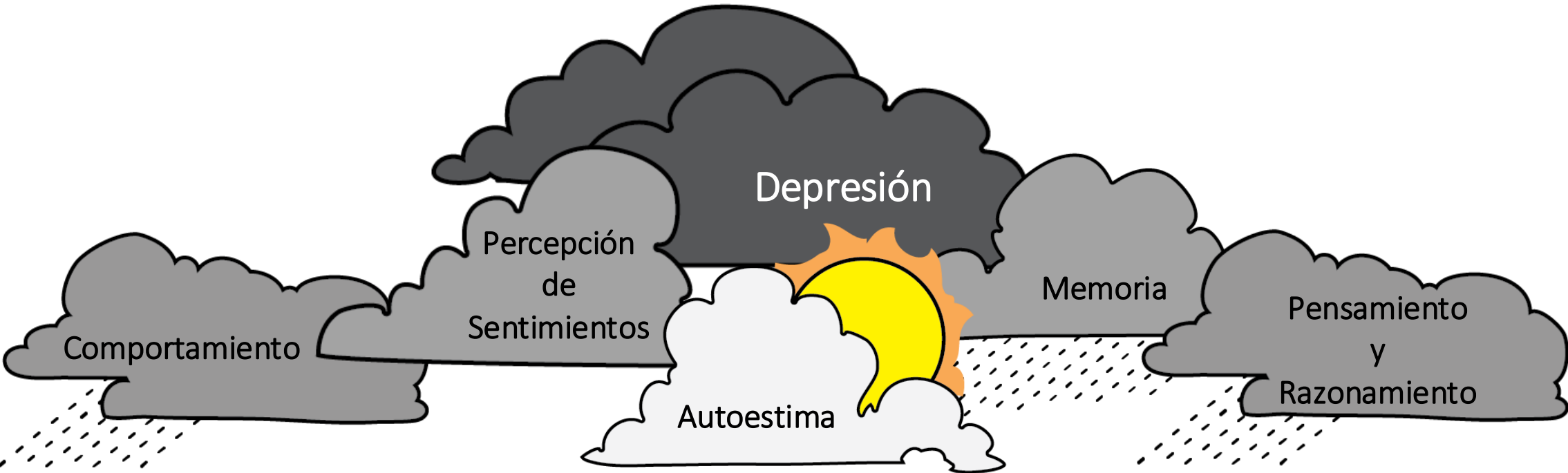


## D-MCT: Posición del Satélite





# Tema de hoy





## Sesión anterior

- ¿Qué hiciste a modo de seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o anécdota personal?



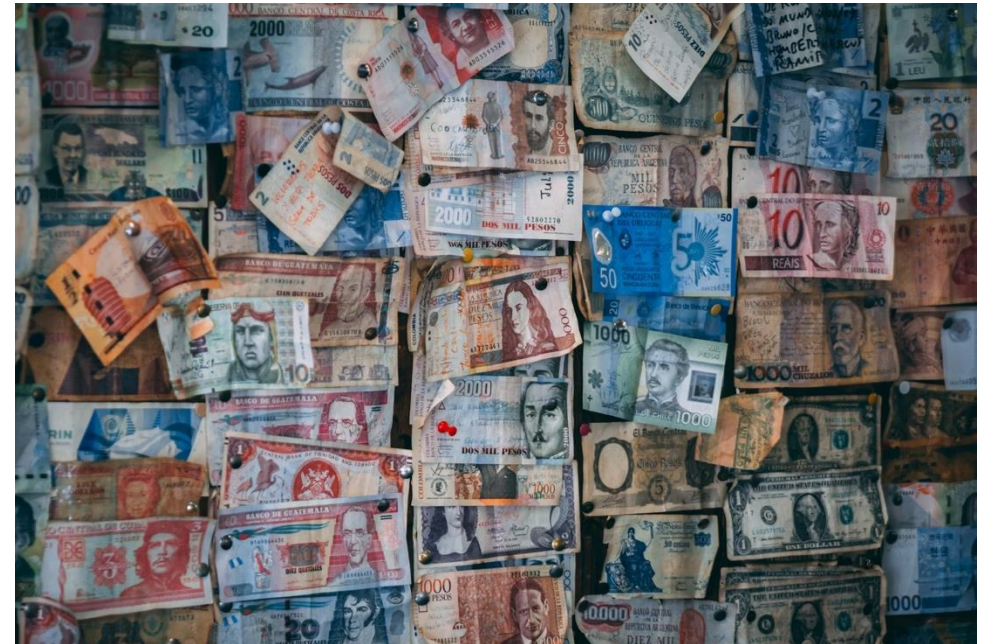
Tema de formación

# D-MCT 4 – 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*.



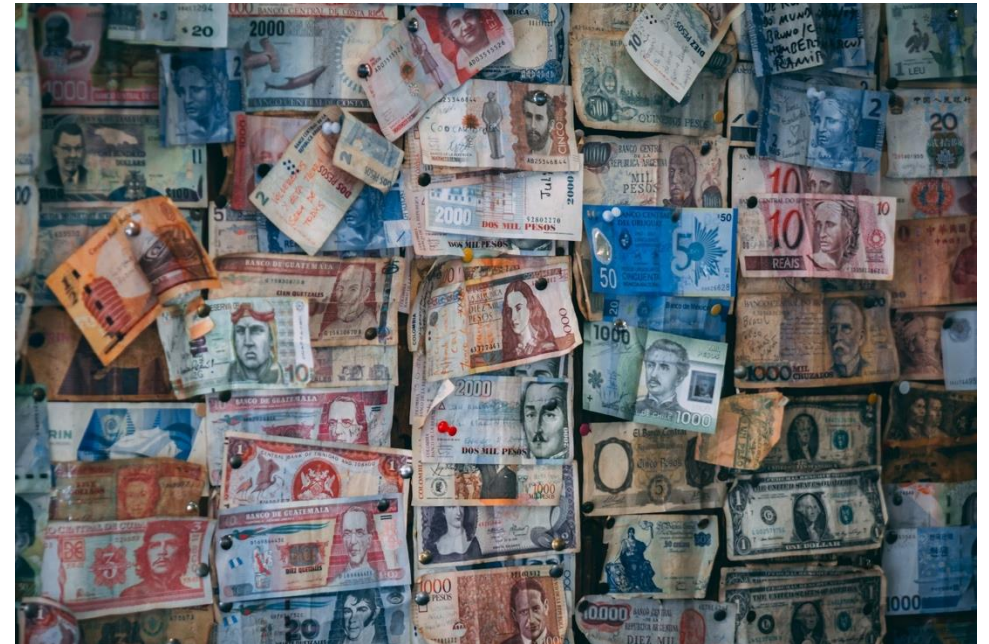




# Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El *valor* que una persona se da *a sí misma*.
- La autovaloración es subjetiva.



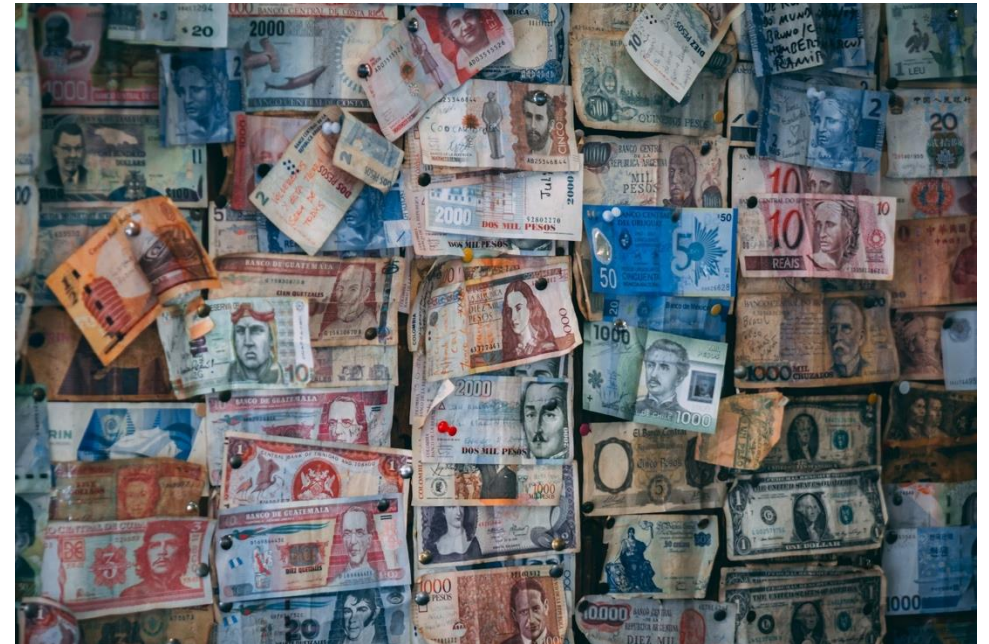




# Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

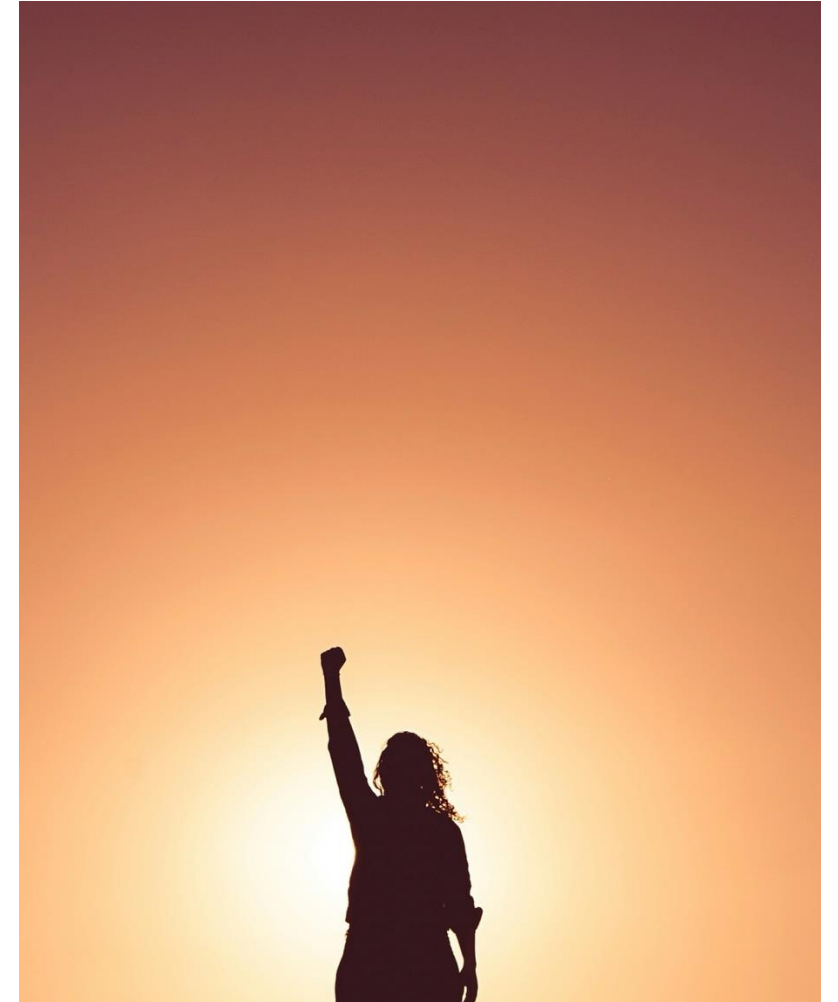
- El *valor* que una persona se da *a sí misma*.
- La autovaloración es subjetiva.
- No tiene nada que ver con la forma en la que los demás nos ven.





# Observable externamente

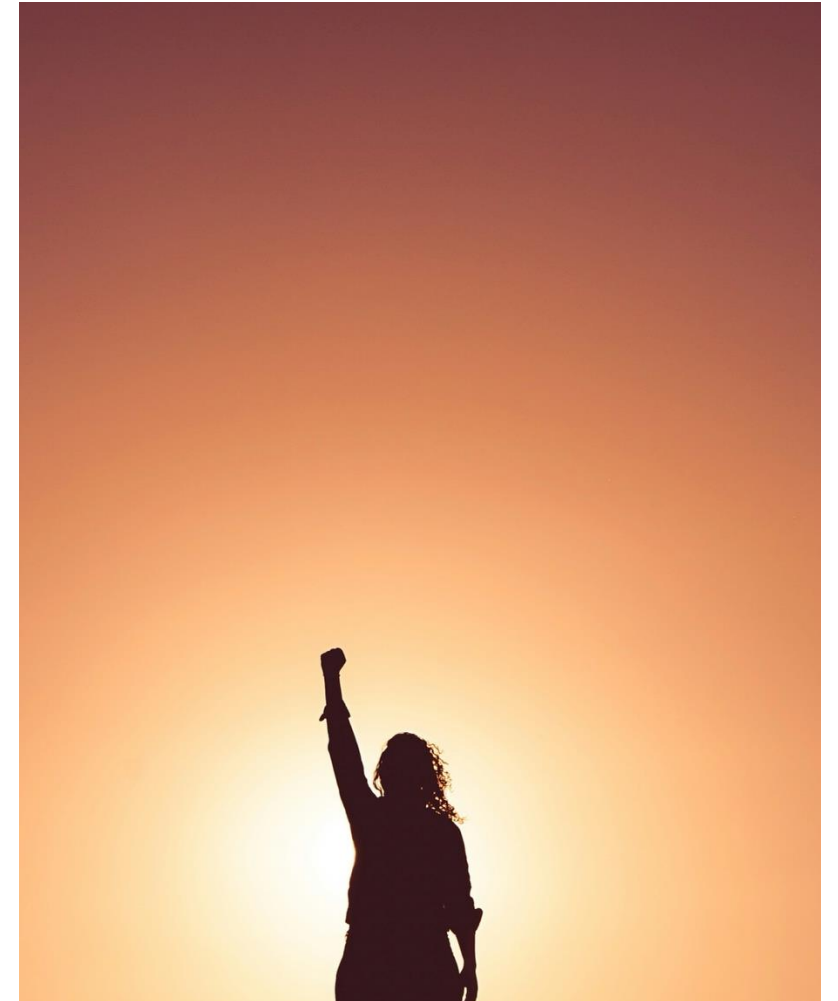
- La Voz: ???
- Los Gestos: ???
- La Postura: ???





## Observable externamente

- La Voz: Clara, bien articulada, volumen apropiado
- Los Gestos: Contacto visual, utilizar los gestos para enfatizar el contenido principal
- La Postura: Erguida, mirando hacia los demás, relajada.

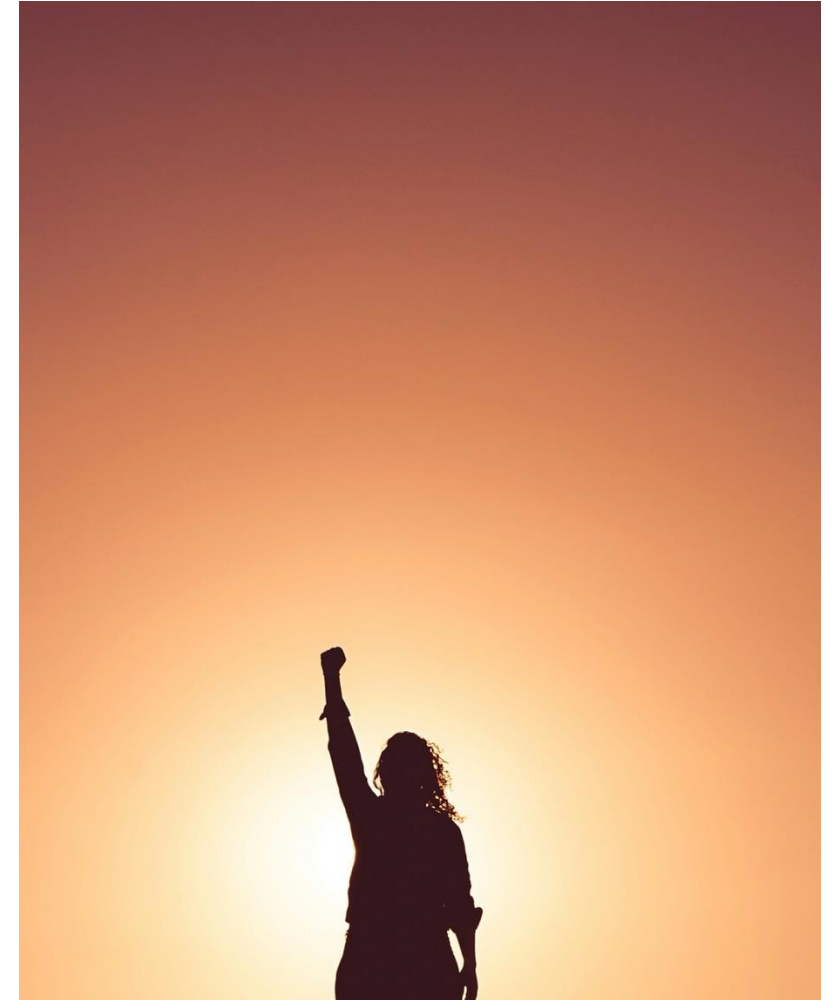




# Observable externamente

- La Voz: Clara, bien articulada, volumen apropiado
- Los Gestos: Contacto visual, utilizar los gestos para enfatizar el contenido principal
- La Postura: Erguida, mirando hacia los demás, relajada.

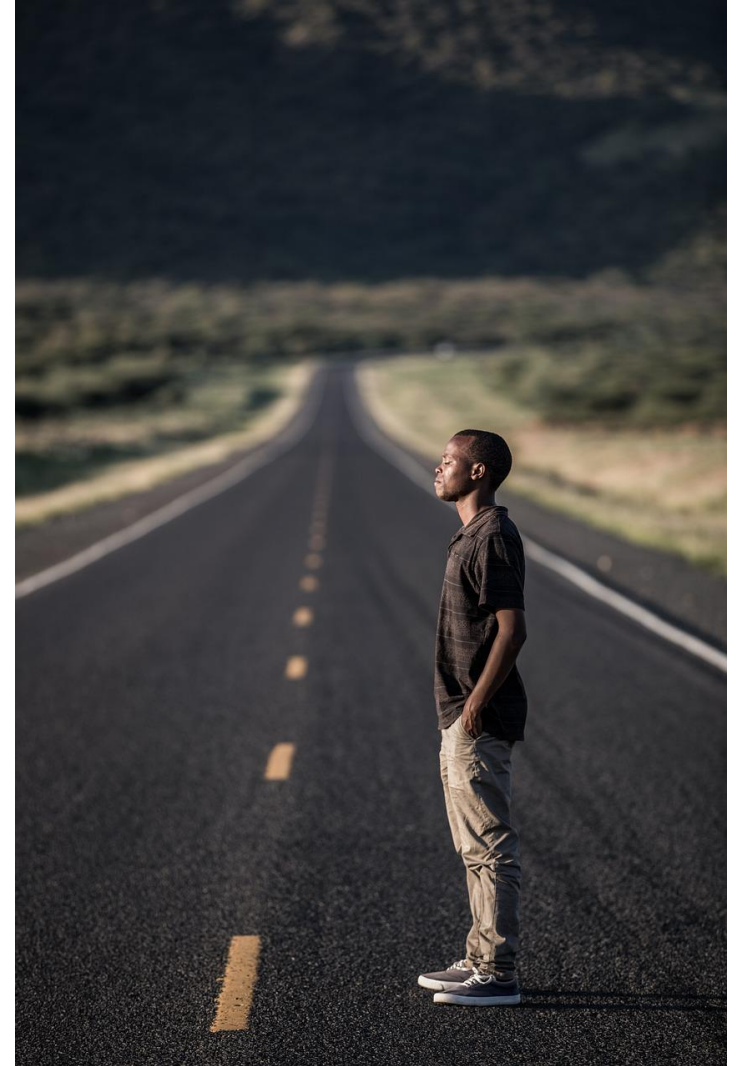
¡Un comportamiento seguro de sí mismo se puede entrenar! “Aparenta hasta que lo consigas”  
(Venus Williams)





## Ejercicio corporal

Ahora, levántate y adopta una postura erguida. Dale vida a tu pecho. Echa los hombros hacia atrás y mantén la cabeza recta. Permanece en esta posición durante unos segundos.

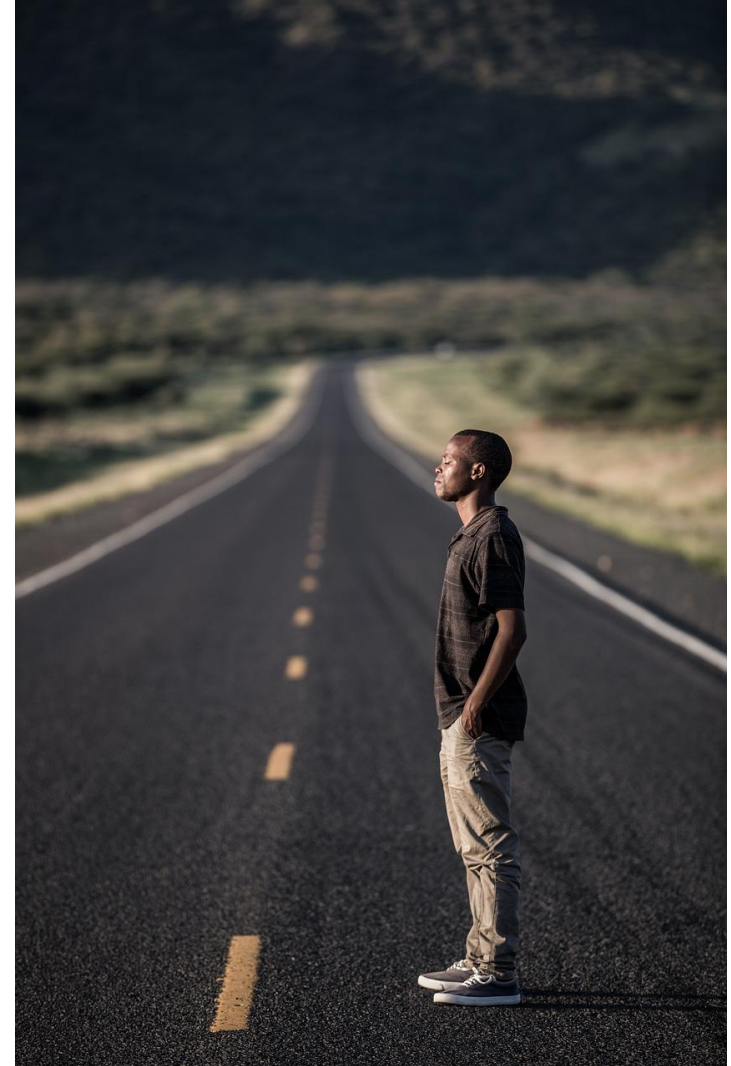




## Ejercicio corporal

Ahora, levántate y adopta una postura erguida. Dale vida a tu pecho. Echa los hombros hacia atrás y mantén la cabeza recta. Permanece en esta posición durante unos segundos.

¿Qué percibes? ¿Qué cambios notas?







# 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 desvalorizarse a sí mismo en su conjunto).





## No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (Sin desvalorizarse a sí mismo en su conjunto).
- 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 desvalorizarse a sí mismo en su conjunto).
- 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 para nuestra autovaloración es si prestamos atención solo 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 solo a los estantes vacíos, donde se ven a sí mismos como un “fracaso”.



Fracaso!



# Las Personas con Baja Autoestima...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... Tienden a prestar atención solo a los estantes vacíos, donde se ven a sí mismos como un “fracaso”.
- ... Tienden a hacer evaluaciones globales de la autoestima (“No valgo nada”).



Relaciones

Trabajo

Deportes

Tiempo  
libre

Imagen

Hobbies

Fracaso!



# Las Personas con Baja Autoestima...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... Tienden a prestar atención solo a los estantes vacíos, donde 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; fallaste en un examen...*

*Satisfecha con mi cabello y tengo una piel hermosa, pero pienso que soy muy baja...*



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

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

*Hizo "mal" el trabajo; fallaste en un examen...*

*Satisfecha con mi cabello y tengo una piel hermosa, pero pienso que soy muy baja...*



*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 ...*

¿A qué áreas le podrías prestar más atención? ¿Qué fortalezas "perdidas" puedes recuperar?



Recordando tus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”



# Recordando tus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

Un supuesto que podría encontrarse en el camino:  
“¡Siente orgullo de autoelogiarte!”



# Recordando tus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

1. Ten en cuenta tus 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 astuta ...*



# Recordando tus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

## 1. Ten en cuenta tus 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 astuta ...*

## 2. Imagina una situación concreta:

*¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho específicamente o quién me dio la confirmación?*

*Ejemplo: Ayer ayudé con éxito a una amiga a renovar su piso ...*



# Recordando tus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

## 1. Ten en cuenta tus 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 astuta ...*

## 2. Imagina una situación concreta:

*¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho específicamente o quién me dio la confirmación?*

*Ejemplo: Ayer ayudé con éxito a una amiga a renovar su piso ...*

## 3. ¡Escríbelo!

Agrega éxitos regularmente a tu lista. En los malos momentos, revísalo.

*Por ejemplo: Escribe acerca de momentos en los que las cosas van bien o has recibido un halago.*





# Comparándote con los demás



# Comparándote con los demás

¿A menudo te comparas con los demás?

Si es así, ¿Con quién te comparas?

¿Cómo te va en estas comparaciones?



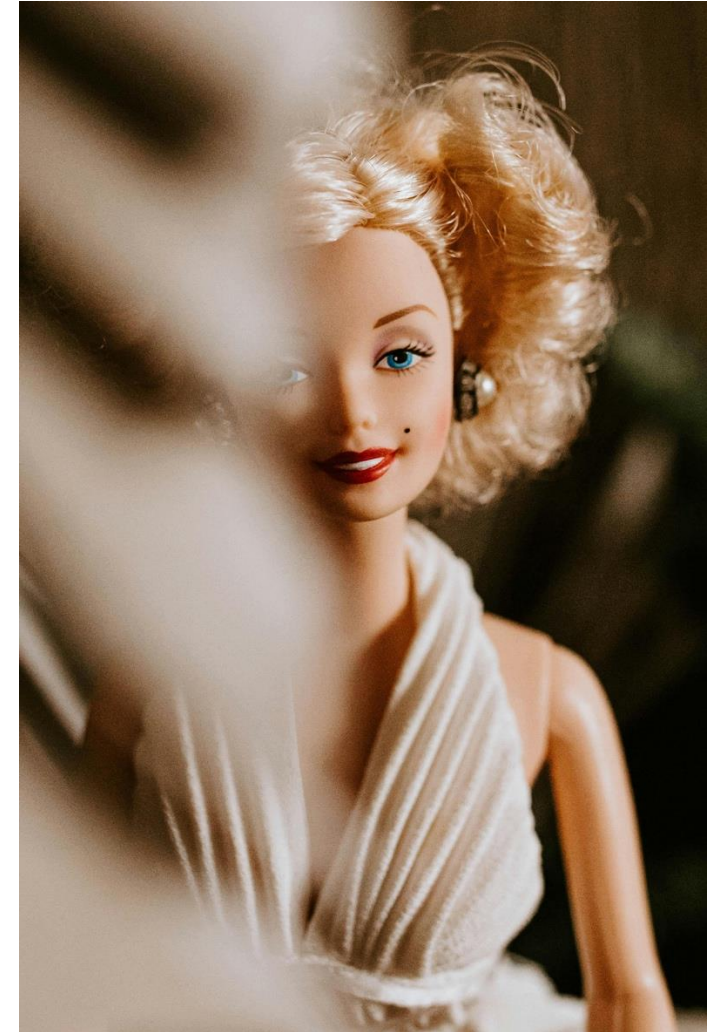
# Comparándote con los demás

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 ti mismo, siempre “te quedas corto”, porque el “ideal” es inalcanzable o la comparación es injusta, entonces tu autoestima se verá afectada.





# Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Un individuo que compara su apariencia con las imágenes de celebridades o influencers (que muchas veces son retocadas con edición de imágenes profesional).



# Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Un individuo que compara su apariencia con las imágenes de celebridades o influencers (que muchas veces son retocadas con edición de imágenes profesional).
- Empleados que comparan sus logros con el fundador de la empresa (que tiene más experiencia laboral, formación diferente, etc.).



# Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Un individuo que compara su apariencia con las imágenes de celebridades o influencers (que muchas veces son retocadas con edición de imágenes profesional).
- Empleados que comparan sus logros con el fundador de la empresa (que tiene más experiencia laboral, formación diferente, etc.).
- Un individuo que no incluye todas las áreas de la vida cuando evalúa a una persona aparentemente “perfecta”.



## ¿Qué tienen estas 5 personas en común?

Tini Stoessel

Juanes

Jim Carrey

J.K. Rowling

Carrie Fischer

???





## ¿Qué tienen estas 5 personas en común?



Tini Stoessel

Juanes

Jim Carrey

J.K. Rowling

Carrie Fischer



¿Son famosos, ricos, atractivos y exitosos?







## ¿Qué tienen estas 5 personas en común?



Tini Stoessel

Juanes

Jim Carrey

J.K. Rowling

Carrie Fischer



¿Son famosos, ricos, atractivos y exitosos?

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





## “¿Una vida perfecta?...”

La famosa cantante pop **Tini Stoessel** refirió haber pasado por una etapa de **depresión, ansiedad y ataques de pánico**. Afirma que lo contó públicamente ya que mucha gente pasa por esos procesos.

**Juanes**, el ícono musical colombiano habló sobre su salud mental y desveló su batalla contra la **depresión** hace poco más de una década. Juanes, reconoció que pedir ayuda y rodearse de personas lo ayudaron a salir de esa crisis nerviosa que, entonces, lo llevaron a refugiarse en el alcohol.

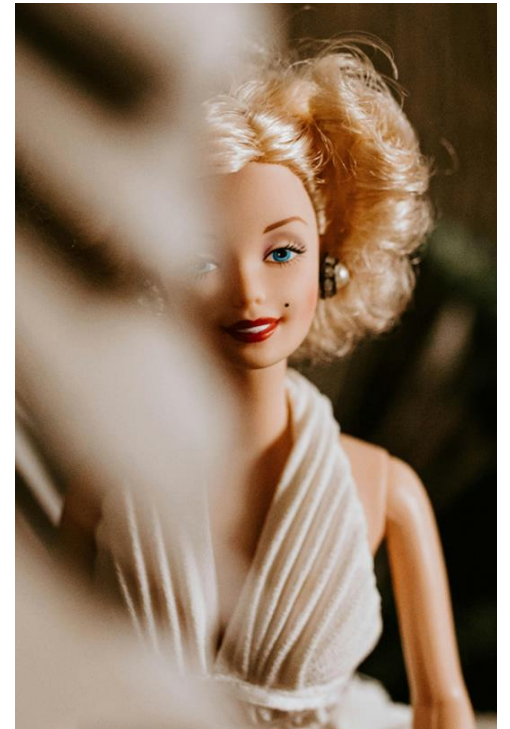
El cómico y actor **Jim Carrey** sufrió durante muchos años de **depresión severa**. Al principio, la medicación antidepresiva le ayudó a superar los periodos de crisis. Actualmente, ha dejado la medicación antidepresiva y ha utilizado con éxito otro tipo de estrategias (por ejemplo: una dieta equilibrada,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

**J.K. Rowling** es la exitosa autora de la popular serie de libros de Harry Potter. Ha luchado contra la **depresión**. Esto lo procesó en parte en sus emocionantes historias sobre un joven mago. Los Dementores que roban almas en sus libros simbolizan la crueldad de los pensamientos depresivos.

**Carrie Fischer**. La fallecida actriz fue diagnosticada a los 24 años con **trastorno bipolar** justo cuando se catapultó al estrellato por interpretar a la Princesa Leia en la saga de Star Wars. No fue hasta los 28 que asumió su diagnóstico tras lo cual se dedicó a hablar sobre la salud mental sin esconderse..



# La Perfección, ¿un estándar excesivamente alto?





# La Perfección, ¿un estándar excesivamente alto?

- “No puedo cometer un error.”





# La Perfección, ¿un estándar excesivamente alto?

- “No puedo cometer un error.”
- ¿Es eso cierto? ¿Puedes leer el siguiente texto?





## La Perfección, ¿un estándar excesivamente alto?

- PERFECTIÓN: ¡UN ESTÁNDAR DEMASIADO ALTO!
- 3573 73X70 357Á D153Ñ4D0 P4R4 M057R4R73 QU3 357Á B13N 51 COM3735 3RR0R35. MUCH45 D3 L45 L37R45 357ÁN C4MB14D45, P3R0 1GU4LM3N73 PU3D35 3N73ND3R 3L M3N54J3. 3N70NC35, 713N35 P3RM171D0 COM373R 3RR0R35. L05 3RR0R35 NO 513MPR3 C4MB14N 3L R35UL74D0.

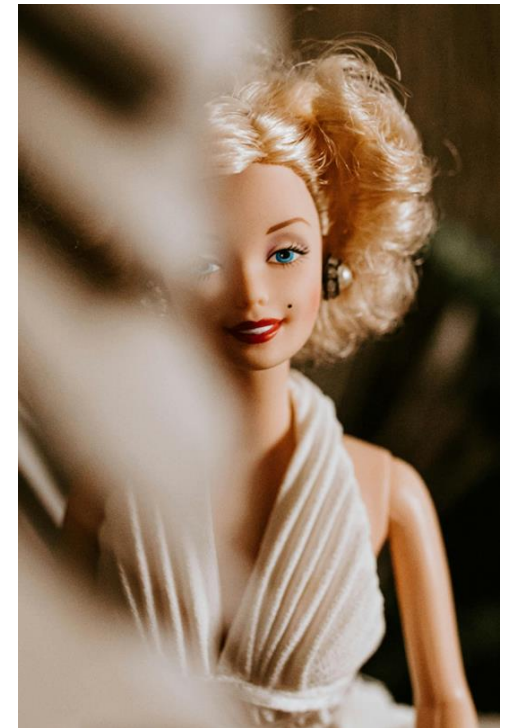






## La Perfección, ¿un estándar excesivamente alto?

- Incluso en un trabajo repetitivo, una tasa de error del 5% es normal. ¡Equivocarse es humano!
- La pretensión de la perfección puede hacerte 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: Anota todas las noches las cosas en las que te ha ido bien. Repásalas en tu mente.
- Acepta los cumplidos y anótalos tan pronto como sea posible, de manera que en los momentos más difíciles puedas 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 te gusta hacer – si es posible, con otras personas (por ejemplo: ir al cine, ir a tomar un café, dar un paseo)?
- Realiza actividad física durante al menos 20 minutos (no demasiado extenuante), posiblemente una combinación de ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fuerza.
- Escucha tu música favorita, la que te haga “sentir bien”
- Usa la aplicación COGITO.



# Puntos de Aprendizaje



# Puntos de Aprendizaje

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



## Puntos de Aprendizaje

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



## Puntos de Aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trata de tener en cuenta tu autoestima en los diferentes ámbitos de tu vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) haz tu mejor esfuerzo para fortalecerlos.
- Busca tus fortalezas olvidadas y trabaja hacia un autoconocimiento equilibrado, como por ejemplo a través de la elaboración cada día del diario de alegrías.



## Puntos de Aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trata de tener en cuenta tu autoestima en los diferentes ámbitos de tu vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) haz tu mejor esfuerzo para fortalecerlos.
- Busca tus fortalezas olvidadas y trabaja hacia un autoconocimiento equilibrado, como por ejemplo a través de la elaboración cada día del diario de alegrías.
- Cuando te compares con los demás, ¡trata de ser justo contigo mismo! No compitas contra celebridades (o conocidos aparentemente perfectos).





## Tareas para casa: La historia de un hombre sabio...



... Se puso muy, muy viejo porque era un gozador de la vida, “por excelencia”. Él nunca salió de su casa sin un puñado de granos de café 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 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 tres granos de una sola vez.

Por las noches, se sentaba en su casa y contaba los granos de café 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 grano de café, ese día también era un éxito, un día que valía la pena vivir.

*Anónimo*



## Ronda final

- ¿Qué fue lo más importante para ti hoy?
- ¿Sobre qué distorsión del pensamiento te gustaría hacer un ejercicio de tarea?



# Para los entrenadores

Por favor entrega las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





¡Gracias!

