



Treino Metacognitivo (TMC)

TMC 9 | – Auto-Estima

© Moritz, Woodward & Rocha (2022)

Adaptação: Rocha, Queirós, Aguiar, Marques & Pereira

www.uke.de/mct

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.





Auto-estima: O que é?



???



Auto-estima: O que é?



- O valor que atribuímos a nós próprios.



Auto-estima: O que é?



- O valor que atribuímos a nós próprios.
- Uma apreciação subjetiva em relação ao próprio (ao “self”).



Auto-estima: O que é?



- O valor que atribuímos a nós próprios.
- Uma apreciação subjetiva em relação ao próprio (ao “self”).
- Não está necessariamente relacionado com a forma como os outros nos percebem.



Uma baixa auto-estima pode ter um impacto negativo na nossa saúde mental

- As pessoas com doença mental apresentam muitas vezes uma baixa auto-estima
- Uma baixa auto-estima pode contribuir para problemas psicológicos, tais como:
 - Dúvida em relação ao próprio
 - Medo
 - Sintomas depressivos
 - Solidão



Diferença entre auto-estima exagerada e auto-estima saudável

Durante a psicose, muitas pessoas (mas não todas) podem sentir-se perseguidas ou pressionadas. Este sentimento pode levar a uma diminuição da auto-estima. Por outro lado, algumas pessoas podem sentir um aumento da auto-estima, caso se sintam destinadas a tarefas especiais ou acreditem que foram escolhidas para uma missão importante.



Atenção: As ideias de megalomania (tais como as crenças de que somos mais poderosos ou mais importantes do que outros) podem aumentar temporariamente o sentido de valor pessoal, mas não têm nada a ver com uma auto-estima “saudável”!

Este sentimento não vai perdurar

... e não é baseado na realidade



Mas...

- Todas as pessoas têm qualidades (pontos fortes) reais, muitas das vezes à espera de serem descobertos.
- Devemos sentirmo-nos orgulhosos por termos essas qualidades (pontos fortes)!
- Ter consciência dessas qualidades (pontos fortes) constitui a base da nossa auto-estima.



Porque é que estamos a ver isto?

- Muitas (mas não todas!) pessoas com psicose têm baixa auto-estima, geralmente devido a experiências interpessoais negativas. Melhorar a auto-estima e outros sintomas depressivos aumenta a estabilidade mental. Isso também pode ajudar a reduzir os sintomas psicóticos.



Fontes de auto-estima

- A auto-estima não é restrita; relaciona-se com diversas áreas da nossa vida e manifesta-se de formas diferentes (simbolizadas na estante à direita).





Fontes de auto-estima

- A auto-estima não é restrita; relaciona-se com diversas áreas da nossa vida e manifesta-se de formas diferentes (simbolizadas na estante à direita).
- É importante saber se nos focamos apenas nas nossas fraquezas (= espaços vazios na estante) em vez de termos em atenção as nossas capacidades e qualidades (prateleiras preenchidas).





As pessoas com baixa auto-estima...

- ... tendem a focar-se nas suas prateleiras vazias e nas prateleiras preenchidas dos outros.





As pessoas com baixa auto-estima...

- ... tendem a focar-se nas suas prateleiras vazias e nas prateleiras preenchidas dos outros.
- ... tendem a fazer julgamentos depreciativos generalizados em relação a si próprias (ex: “não tenho valor nenhum”).





As pessoas com baixa auto-estima...

- ... tendem a focar-se nas suas prateleiras vazias e nas prateleiras preenchidas dos outros.
- ... tendem a fazer julgamentos depreciativos generalizados em relação a si próprias (ex: “não tenho valor nenhum”).
- ... não fazem distinções entre um comportamento e o que a pessoa é como um todo (ex: “se fracasso numa coisa apenas, isso significa que eu sou um falhado”).





Não esquecer...

Sou um bom ouvinte, de confiança, capaz de manter as amizades e de fazer os outros rir...

Estou desempregado neste momento; falhei no último teste.

Estou satisfeito com o meu cabelo e gosto dos meus olhos, mas gostaria de ser mais alto...

Relacionamentos

Desporto

Trabalho

Aparência

Hobbies

Era o último a ser escolhido para as equipas na escola; sou mau a atirar a bola mas sou bom a dançar...

Gosto de cozinhar e sei muita coisa de música e de política. Tenho interesse em literatura e filmes...





Não esquecer...

Sou um bom ouvinte, de confiança, capaz de manter as amizades e de fazer os outros rir...

Estou desempregado neste momento; falhei no último teste.

Estou satisfeito com o meu cabelo e gosto dos meus olhos, mas gostaria de ser mais alto...

Relacionamentos

Desporto

Trabalho

Aparência

Hobbies

Era o último a ser escolhido para as equipas na escola; sou mau a atirar a bola mas sou bom a dançar...

Gosto de cozinhar e sei muita coisa de música e de política. Tenho interesse em literatura e filmes...



Para qual das prateleiras não tenho olhado há bastante tempo? Que tesouros escondidos poderão lá existir?



O que identifica pessoas com uma auto-estima elevada?

- Voz: ???
- Expressão facial/Gestos: ???
- Postura: ???





O que identifica pessoas com uma auto-estima elevada?

- Voz: clara, bem articulada, volume apropriado
- Expressão facial/Gestos: contacto ocular; aparência confiante
- Postura: direita

Como em relação a tudo na vida, não exagere (ex: fixar o olhar nos outros; interromper os outros constantemente; exigir demasiadamente e mandar nos outros).





Características de uma auto-estima elevada que não são diretamente observáveis

???





Características de uma auto-estima elevada que não são diretamente observáveis

- Confiança nas próprias capacidades.
- Aceitar os próprios erros e falhas (sem desvalorização pessoal).
- Introspectivo/a, pronto(a) a aprender (a partir dos erros/falhas).
- Atitude positiva em relação a si próprio(a); por exemplo, elogiar-se pelos sucessos.





Aperceber-se das qualidades ou dos pontos forte

Porque motivo identificar as próprias qualidades ou pontos fortes é por vezes tão difícil?

- Pensamento comum: “se eu me elogiar a mim próprio(a), vou ficar vaidoso(a)”.
- Durante as fases de doença aguda, pode ser mais difícil ver ou mostrar as qualidades pessoais.



Aperceber-se das qualidades ou dos pontos forte



Readquirir “tesouros perdidos”:

- Simplesmente pergunte aos seus amigos e familiares quais são as qualidades que tem e que têm valor para eles.
- Pense em situações concretas em que fez algo bem feito e em que até o tenham elogiado (contam mesmo as coisas mais pequenas).
- ... e escreva essas experiências num diário (de coisas positivas)*, para se lembrar dessas coisas nos maus momentos.

* Neste diário devem apenas ser escritos os aspetos positivos do dia.



Exercício 1

Do que gosta em si?

Em que coisas é bom no que faz?

Pense pelo menos numa qualidade para cada questão!



Exercício 2

- Levante-se e deixe a sua cabeça pender.
- Olhe para baixo, deixe os seus ombros e os seus braços balançar e arqueie um pouco as suas costas.



Exercício 2

- Levante-se e deixe a sua cabeça pender.
- Olhe para baixo, deixe os seus ombros e os seus braços balançar e arqueie um pouco as suas costas.
- Caminhe pela sala nesta posição!



Exercício 2

- Levante-se e deixe a sua cabeça pender.
- Olhe para baixo, deixe os seus ombros e os seus braços balançar e arqueie um pouco as suas costas.
- Caminhe pela sala nesta posição!

Como se está a sentir?



Exercício 2

- Agora deixe a parte superior do seu corpo pender de forma relaxada e de seguida alinhe o seu corpo muito lentamente, vertebra por vertebra, de forma a ficar em posição vertical. Imagine alguém a puxá-lo pelas pontas do cabelo (sem o magoar).



Exercício 2

- Agora deixe a parte superior do seu corpo pender de forma relaxada e de seguida alinhe o seu corpo muito lentamente, vertebra por vertebra, de forma a ficar em posição vertical. Imagine alguém a puxá-lo pelas pontas do cabelo (sem o magoar).
- Caminhe na sala nesta posição!



Exercício 2

- Agora deixe a parte superior do seu corpo pender de forma relaxada e de seguida alinhe o seu corpo muito lentamente, vertebra por vertebra, de forma a ficar em posição vertical. Imagine alguém a puxá-lo pelas pontas do cabelo (sem o magoar).
- Caminhe na sala nesta posição!

Como se está a sentir?



Exercício 2

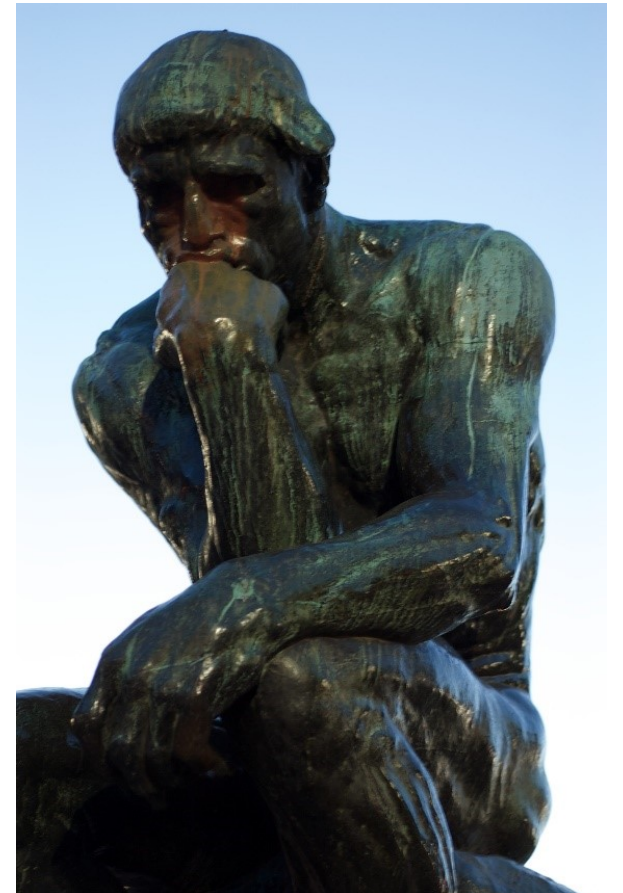
- Deve ter reparado que se sentiu muito mais confiante numa posição mais verticalizada.
- Uma postura firme e verticalizada não apenas transmite maior confiança aos outros, como tem um impacto positivo na auto-estima.
- Desenvolver uma atitude interna com uma postura corporal correta: uma linguagem corporal que afirma “estou confiante” (postura correta, contacto ocular, voz firme) fomenta força e auto-confiança dentro de si.

O que começa com postura transforma-se em atitude!



Ruminar: girar em círculos, mas sem avançar

- Muitas pessoas com sintomas psicológicos sofrem por “ruminar” sem parar.
- Já reparou se tem “ruminado”?

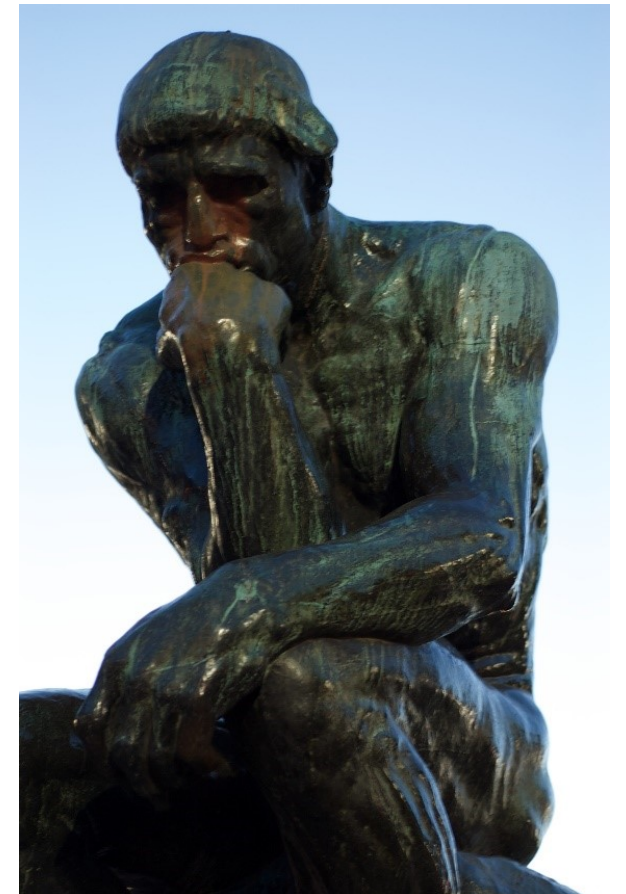




Problemas

Ruminar é muito problemático por várias razões:

- Os pensamentos correm em círculos: os problemas são apresentados sem serem resolvidos.
- A auto-estima é afetada, uma vez que não se repara ou atende aos pensamentos e às ações úteis e favoráveis ao próprio.
- Ao contrário do pensamento dirigido para objetivos, ruminar é caracterizado por pensamentos repetitivos sem qualquer interesse e por auto-acusações.





O que fazer?

O passo mais importante é reconhecer que a ruminação como um problema e não como uma estratégia com utilidade. A ruminação conduz claramente a mais problemas do que à sua resolução.

- **Pensamentos ruminativos são apenas pensamentos...** Não são a realidade!
- Procure reparar neles, mas não lhes dê muito valor ou importância.



Exercício Anti-Ruminação 1: Procurar uma separação interna...

- Procure reparar no que acontece dentro de si, sem interferir ou desvalorizar (“Sou um idiota, não consigo parar de ruminar!”; “porque motivo tenho este problema?”).
- Observe os pensamentos como comboios a partir da estação, como nuvens passageiras no céu ou como folhas levadas pelo vento.

Estes pensamentos problemáticos não são persistentes por serem verdade, mas por serem assustadores para si. É por isso que pensa neles repetidamente.





Exercício Anti-Ruminação 2: Distração física

Exercício físico

1. Levante-se!
2. Coloque a sua mão esquerda no seu ombro direito
3. Coloque a sua mão direita no ombro esquerdo
4. Levante uma perna...
5. ... E faça rotação dessa perna



Exercício Anti-Ruminação 2: Distração física

Exercício físico

1. Levante-se!
2. Coloque a sua mão esquerda no seu ombro direito
3. Coloque a sua mão direita no ombro esquerdo
4. Levante uma perna...
5. ... E faça rotação dessa perna

Em que está a pensar agora?



Exercício Anti-Ruminação 2: Distração física

Exercício físico

1. Levante-se!
2. Coloque a sua mão esquerda no seu ombro direito
3. Coloque a sua mão direita no ombro esquerdo
4. Levante uma perna...
5. ... E faça rotação dessa perna

O circuito interminável de ruminação é quebrado, uma vez que se tem de concentrar no exercício que está a realizar.



Dicas para ajudar a aumentar a auto-estima pessoal

- Expresse os seus desejos às outras pessoas.



Dicas para ajudar a aumentar a auto-estima pessoal

- Expresse os seus desejos às outras pessoas.
- Procure falar mais alto e de forma clara.



Dicas para ajudar a aumentar a auto-estima pessoal

- Expresse os seus desejos às outras pessoas.
- Procure falar mais alto e de forma clara.
- Faça contacto ocular (tente primeiro com pessoas que conheça bem e depois continue com pessoas estranhas).



Dicas para ajudar a aumentar a auto-estima pessoal

- Expresse os seus desejos às outras pessoas.
- Procure falar mais alto e de forma clara.
- Faça contacto ocular (tente primeiro com pessoas que conheça bem e depois continue com pessoas estranhas).
- Coloque-se numa postura direita e “elevada”: lembre-se do impacto de uma postura direita na sua própria auto-estima e sobre as pessoas que o rodeiam!



Trabalho de casa

Sugestões para apreciar as coisas positivas que acontecem no seu dia:

- Quando sair de casa, tome consigo um punhado de pequenas peças no bolso direito de sua jaqueta (feijões, berlindes, etc.).
- Sempre que alguma coisa positiva acontecer (ex: receber um sorriso de um amigo, ter uma conversa agradável, ter um almoço delicioso), mova uma peça do bolso direito para o bolso esquerdo.
- Quando voltar a casa no final do dia, recolha as peças do bolso esquerdo e lembre-se das coisas agradáveis que experienciou durante o dia.
- Ao fazer isto, vai conseguir acompanhar as coisas positivas e as memórias agradáveis, e vai conseguir disfrutar do momento. Infelizmente, muitas vezes não reparamos nas coisas agradáveis e deixamo-las passar.



Trabalho de casa

Sugestões para apreciar as coisas positivas que acontecem no seu dia:

- Quando sair de casa, tome consigo um punhado de pequenas peças no bolso direito de sua jaqueta (feijões, berlindes, etc.).
- Sempre que alguma coisa positiva acontecer (ex: receber um sorriso de um amigo, ter uma conversa agradável, ter um almoço delicioso), mova uma peça do bolso direito para o bolso esquerdo.
- Quando voltar a casa no final do dia, recolha as peças do bolso esquerdo e lembre-se das coisas agradáveis que experienciou durante o dia.
- Ao fazer isto, vai conseguir acompanhar as coisas positivas e as memórias agradáveis, e vai conseguir disfrutar do momento. Infelizmente, muitas vezes não reparamos nas coisas agradáveis e deixamo-las passar.

Conhece outras formas de apreciar as coisas agradáveis do dia e de as recordar?



Aplicação à vida diária

Objetivos de Aprendizagem:

- A auto-estima é o valor que alguém atribui a si mesmo(a).
- Procure estar consciente das suas qualidades nas diferentes áreas de vida e tente melhorar a sua auto-estima usando as estratégias que foram abordadas.
- Procure qualidades escondidas (“tesouros escondidos”) perguntando aos seus amigos ou mantendo um diário de coisas positivas.
- Esteja atento e disfrute dos momentos positivos que lhe acontecem a cada dia.



O que tem isto a ver com a psicose?

Muitas (mas não todas!) pessoas com psicose têm baixa auto-estima e têm padrões de pensamento negativos (por exemplo, uma tendência para ter pensamentos ruminativos), o que pode reduzir ainda mais sua auto-estima.



O que tem isto a ver com a psicose?

Muitas (mas não todas!) pessoas com psicose têm baixa auto-estima e têm padrões de pensamento negativos (por exemplo, uma tendência para ter pensamentos ruminativos), o que pode reduzir ainda mais sua auto-estima.

Exemplo: O João recebe uma avaliação negativa num exame final ao terminar a sua formação.

Avaliação: No início, o João coloca-se em causa como funcionário, mas cada vez mais se desvaloriza a si mesmo como pessoa. Ele sente-se deprimido e duvida de si mesmo.

Porém: Os amigos ajudam o João nos dias seguintes, deixando claro que o teste não o avalia como pessoa, sendo apenas uma pequena amostra do seu desempenho em apenas uma de muitas áreas. O João não deve encarar os resultados de ânimo leve, mas também é importante que esteja consciente dos seus pontos fortes (no trabalho e também noutras áreas) e não seja muito severo consigo mesmo.

Importante: Mesmo que tenha um fracasso, nunca deve ignorar as coisas que correm bem na sua vida.



Obrigado pela sua atenção!

para los conductores:

Distribua as folhas de trabalho e introduza a aplicação móvel COGITO (gratuita para descarregar).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Free-Photos	Pixabay	Metapher	CC0	Girl on the ground/Mädchen am Boden
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel