



Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

EMC 9 | – Autoestima

© Moritz, Woodward, Arzola & Barrignón, 12|21

www.uke.de/mct

El uso de imágenes en éste módulo ha sido posible con el cordial permiso de los propietarios de derecho de autor/imágenes, y los artistas originales. Para más detalles (artista, título), por favor referirse a la última diapositiva.



Autoestima: ¿Qué es?



???



Autoestima: ¿Qué es?



- El valor que nos damos a nosotros mismos.



Autoestima: ¿Qué es?



- El valor que nos damos a nosotros mismos.
- La valoración subjetiva de uno mismo.



Autoestima: ¿Qué es?



- El valor que nos damos a nosotros mismos.
- La valoración subjetiva de uno mismo.
- No tiene que ver necesariamente con como nos perciben los demás.



Una baja autoestima puede influir en la salud mental

- Las personas con enfermedad mental a menudo sufren de una baja autoestima.
- Una baja autoestima puede contribuir a problemas psicológicos como:
 - Dudar de uno mismo
 - Miedo
 - Síntomas depresivos
 - Aislamiento



Diferencia entre una autoestima exagerada y una autoestima saludable

Durante la psicosis, muchos de los afectados (aunque no todos) se sienten perseguidos . Este sentimiento puede disminuir la autoestima. Por otra parte, la autoestima puede aumentar en aquellos que se sienten destinados a tareas importantes o creen haber sido elegidos para una misión especial.



CUIDADO: Las ideas megalomaniacas (como las creencias de ser más poderoso o importante que los demás) pueden aumentar temporalmente la autoestima, ¡pero no tienen nada que ver con una autoestima “saludable”!

Este sentimiento no durará mucho tiempo

... y no se basa en la realidad!



Sin embargo...

- Todo el mundo tiene fortalezas reales, a menudo sólo a la espera de ser descubiertas.
- ¡Se puede y se debe estar orgulloso de estas fortalezas!
- El conocimiento de estas fortalezas son la base de la autoestima.



¿Qué relevancia tiene ésto?

- Muchas (ipero no todas!) personas con psicosis tienen baja autoestima, a menudo debido a las experiencias interpersonales negativas. Mejorar la autoestima y otros síntomas depresivos incrementa la estabilidad mental. Esto además puede ayudar a reducir los síntomas psicóticos.



Fuentes de autoestima

- La autoestima no es algo constante, tiene lugar en distintas áreas de la vida y de distintas formas (representada como una estantería a la derecha).





Fuentes de autoestima

- La autoestima no es algo constante, tiene lugar en distintas áreas de la vida y de distintas formas (representada como una estantería a la derecha).
- Lo que importa es si nos centramos solo en nuestras debilidades (=estantes vacíos) más que tener en cuenta también nuestras habilidades y fortalezas (estantes llenos).





Las personas con baja autoestima

- ... tienden a centrarse en sus estantes vacíos y en los estantes llenos de los demás.





Las personas con baja autoestima

- ... tienden a centrarse en sus estantes vacíos y en los estantes llenos de los demás.
- ... tienden a generalizar ideas negativas sobre uno mismo (ej. “No valgo nada”).





Las personas con baja autoestima

- ... tienden a centrarse en sus estantes vacíos y en los estantes llenos de los demás.
- ... tienden a generalizar ideas negativas sobre uno mismo (ej. “No valgo nada”).
- ... no diferencian entre la persona en su conjunto y la conducta (ej. “Si no tengo éxito en algo significa que soy un perdedor”).





No hay que olvidar...

Se me da bien escuchar a los demás, se puede confiar en mi, soy buen amigo, hago reír a los demás...

Relaciones

Ahora mismo estoy en paro; suspendí el último examen

Trabajo

Me gustan mi pelo y mis ojos, pero querría ser más alto...

Aspecto

Deporte

Me suelen elegir el último para el equipo en clase de gimnasia; Se me da mal el fútbol pero bien bailar...

Hobbies

Me gusta cocinar y se un montón de música y política. Me interesa la literatura y el cine...





No hay que olvidar...

Se me da bien escuchar a los demás, se puede confiar en mi, soy buen amigo, hago reír a los demás...

Ahora mismo estoy en paro; suspendí el último examen

Me gustan mi pelo y mis ojos, pero querría ser más alto...

Relaciones

Deporte

Trabajo

Aspecto

Hobbies

Me suelen elegir el último para el equipo en clase de gimnasia; Se me da mal el fútbol pero bien bailar...

Me gusta cocinar y se un montón de música y política. Me interesa la literatura y el cine...



¿Que estante no has mirado desde hace tiempo? ¿Que tesoros podría estar ocultando?



¿Qué identifica a las personas con alta autoestima?

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





¿Qué identifica a las personas con alta autoestima?

- Voz: clara, bien articulada, volumen apropiado
- Expresión facial/Gestos: contacto ocular; apariencia de seguridad
- Postura: erguida

Como con cualquier cosa: no hay que exagerar (ej. mirar fijamente a la gente, interrumpir constantemente, dar órdenes a todo el mundo...).





Características de una alta autoestima no observables directamente

???





Características de una alta autoestima no observables directamente

- Seguridad en las habilidades propias.
- Aceptación de los errores y fallos propios (sin despreciarse).
- Introspección, ganas de aprender (de los errores propios).
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo, elogiarse a uno mismo por el éxito.





Darse cuenta de las fortalezas

¿Por qué identificar las fortalezas es tan difícil a veces?

- Idea general: “Si me alabo a mi mismo soy un arrogante.”
- Durante las fases agudas de la enfermedad puede ser más difícil observar las fortalezas propias.



Darse cuenta de las fortalezas

Recuperando “tesoros perdidos”:



- Preguntad a la familia y amigos por las cosas que valoran en vosotros.
- Pensad en situaciones concretas que manejasteis bien o por las que recibisteis un cumplido (las cosas pequeñas también cuentan)
- ... y escribid esas experiencias en un “diario de la alegría” *, así podrán ser recordadas en momentos malos.

* En el “diario de la alegría” solo deber anotarse aspectos positivos del día



Ejercicio 1

¿Qué os gusta de vosotros mismos?

¿Qué se os da bien?

¡Pensad en una fortaleza cada uno!



Ejercicio 2

- Levantaos e inclinad la cabeza hacia abajo.
- Mirad abajo, dejad los brazos y hombros colgando, arquead la espalda.



Ejercicio 2

- Levantaos e inclinad la cabeza hacia abajo.
- Mirad abajo, dejad los brazos y hombros colgando, arquead la espalda.
- ¡Andad por la habitación con esta postura!



Ejercicio 2

- Levantaos e inclinad la cabeza hacia abajo.
- Mirad abajo, dejad los brazos y hombros colgando, arquead la espalda.
- ¡Andad por la habitación con esta postura!

¿Cómo os sentís?



Ejercicio 2

- Ahora, dejad la parte superior del cuerpo colgando relajada y luego, id enderezandoos lentamente, vertebra por vertebra. Imaginad que alguien está tirando de vosotros desde arriba.



Ejercicio 2

- Ahora, dejad la parte superior del cuerpo colgando relajada y luego, id enderezandoos lentamente, vertebra por vertebra. Imaginad que alguien está tirando de vosotros desde arriba.
- ¡Caminad por la habitación con esta postura!



Ejercicio 2

- Ahora, dejad la parte superior del cuerpo colgando relajada y luego, id enderezandoos lentamente, vertebra por vertebra. Imaginad que alguien está tirando de vosotros desde arriba.
- ¡Caminad por la habitación con esta postura!

¿Cómo os sentís?



Ejercicio 2

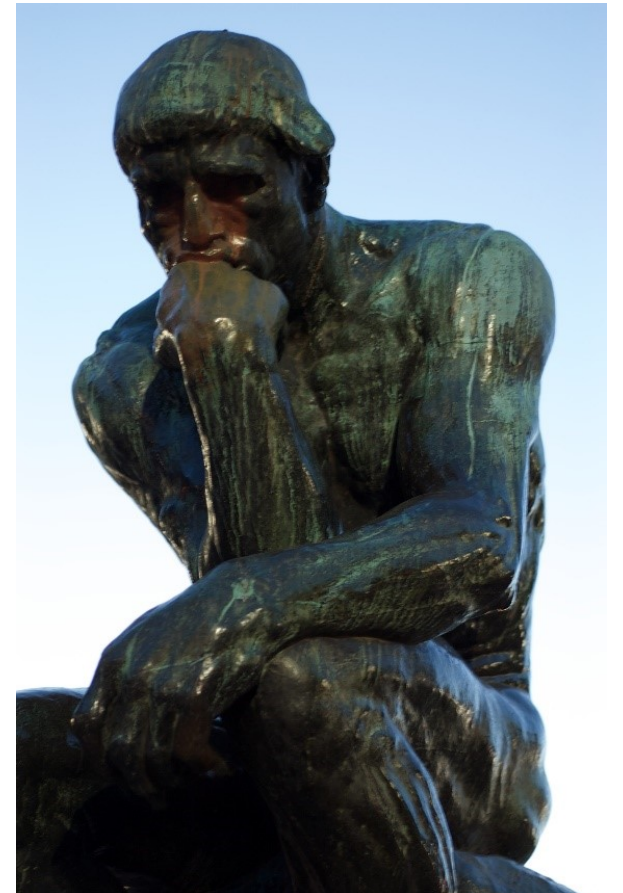
- Al estar erguidos puede que os hayais notado más seguros y confiados.
- Una posición firme y una postura erguida no sólo nos hace parecer más seguros ante los demás, sino que tiene también un impacto positivo en la autoestima.
- Desarrollar una nueva actitud interna con la postura corporal correcta: Un lenguaje corporal que dice “Me siento seguro” (postura recta, contacto ocular, voz clara) fomenta una fortaleza y autoconfianza internas reales.

¡Lo que empieza con una “pose” se convierte en una actitud real!



Rumiación: Girando en círculos, sin avanzar

- Mucha gente con síntomas psicológicos sufre de una inerminable “rumiación” o “melancolía”
- ¿Te has descubierto alguna vez “rumiando ideas”?

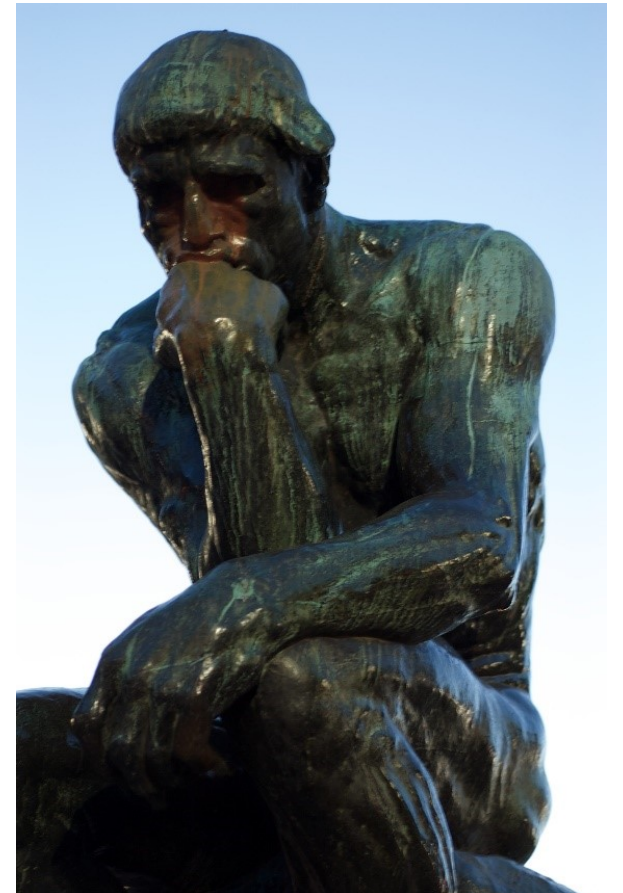




Problemas

La rumiación es problemática por varios motivos:

- Los pensamientos ruedan: se presentan los problemas sin ser resueltos.
- Se debilita la autoestima, ya que los pensamientos útiles o agradables pasan desapercibidos.
- En lugar de un pensamiento con un objetivo, la rumiación se caracteriza por los mismos pensamientos infructuosos y autoacusatorios una y otra vez.





¿Qué hacer?

Lo primero y más importante es reconocer la rumiación como un problema más que como una estrategia útil. La rumiación da lugar a más problemas en lugar de solucionarlos.

- Los pensamientos rumiativos son sólo pensamientos... ¡no son reales!
- Intenta identificarlos, pero no les des mucha importancia.



Ejercicio anti-rumiación 1: Buscando distanciamiento interno...

- Considera lo que está pasando dentro de ti sin interferir o menospreciarte (“Soy un idiota. No puedo parar de darle vueltas”; “¿Por qué tengo este problema?”)
- Observa los pensamientos como si fueran trenes partiendo de la estación, nubes a la deriva en el cielo u hojas llevadas por el viento.

Estos pensamientos problemáticos no son persistentes porque sean ciertos sino porque asustan. Por eso es por lo que se vuelve a ellos una y otra vez.





Ejercicio anti-rumiación 2: Distracción física

Ejercicio físico

1. ¡Levántate!
2. Pon la mano izquierda en el hombro derecho
3. Pon tu mano derecha en tu hombro izquierdo
4. Levanta una pierna...
5. ... y gira



Ejercicio anti-rumiación 2: Distracción física

Ejercicio físico

1. ¡Levántate!
2. Pon la mano izquierda en el hombro derecho
3. Pon tu mano derecha en tu hombro izquierdo
4. Levanta una pierna...
5. ... y gira

¿En qué estás pensando ahora?



Ejercicio anti-rumiación 2: Distracción física

Ejercicio físico

1. ¡Levántate!
2. Pon la mano izquierda en el hombro derecho
3. Pon tu mano derecha en tu hombro izquierdo
4. Levanta una pierna...
5. ... y gira

Tener que concentrarse en este ejercicio ayuda al romper el círculo interminable de la rumiación.



Consejos para aumentar la autoestima

- Expresa tus deseos a los demás.



Consejos para aumentar la autoestima

- Expresa tus deseos a los demás.
- Intenta hablar alto y claro.



Consejos para aumentar la autoestima

- Expresa tus deseos a los demás.
- Intenta hablar alto y claro.
- Establece contacto ocular (empezar con gente conocida y luego con gente desconocida).



Consejos para aumentar la autoestima

- Expresa tus deseos a los demás.
- Intenta hablar alto y claro.
- Establece contacto ocular (empezar con gente conocida y luego con gente desconocida).
- Mantén la cabeza alta: ¡Recuerda el impacto de una postura erguida en la autoestima propia y en la gente de alrededor!



Tarea para casa

Consejo para apreciar las cosas positivas que suceden en el día a día:

- Sal de casa con un puñado de bolitas en el bolsillo derecho de la chaqueta (alubias, canicas, etc.)
- Cada vez que suceda algo positivo (ej. Que un amigo nos sonría, tener una conversación relajada, una comida agradable, etc...), mueve una bolita del bolsillo derecho al izquierdo.
- Al volver a casa, coje las bolitas del bolsillo izquierdo y recuerda todas las cosas agradables que han pasado a lo largo del día.
- Al hacer esto, iras registrando todos los recuerdos agradables y positivos y disfrutarás el momento. Por desgracia, dejamos que las cosas agradables pasen despercebidas y rápidamente demasiado a menudo.



Tarea para casa

Consejo para apreciar las cosas positivas que suceden en el día a día:

- Sal de casa con un puñado de bolitas en el bolsillo derecho de la chaqueta (alubias, canicas, etc.)
- Cada vez que suceda algo positivo (ej. Que un amigo nos sonría, tener una conversación relajada, una comida agradable, etc...), mueve una bolita del bolsillo derecho al izquierdo.
- Al volver a casa, coje las bolitas del bolsillo izquierdo y recuerda todas las cosas agradables que han pasado a lo largo del día.
- Al hacer esto, iras registrando todos los recuerdos agradables y positivos y disfrutarás el momento. Por desgracia, dejamos que las cosas agradables pasen despercebidas y rápidamente demasiado a menudo.

¿Se os ocurren otras formas de disfrutar y recordar las cosas agradables del día?



Traducción a la vida diaria

Objetivos de aprendizaje:

- La autoestima es el valor que una persona se da a si mismo.
- Sed conscientes de vustras fortalezas en las distintas área de la vida e intentad mejorar la autoestima con las estrategias presentadas.
- Buscad las fortalezas olvidadas (“tesoros ocultos”) preguntando a los amigos o llevando un diario de aspectos agradables.
- ¡Sed conscientes de los momentos positivos de cada dia!



¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas (¡pero no todas!) personas con psicosis tienen baja autoestima y patrones de pensamiento negativos (por ejemplo, tendencia a reflexionar), lo que puede posteriormente reducir su autoestima.



¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Muchas (¡pero no todas!) personas con psicosis tienen baja autoestima y patrones de pensamiento negativos (por ejemplo, tendencia a reflexionar), lo que puede posteriormente reducir su autoestima.

Ejemplo: Juan recibe una mala puntuación en un examen final de su formación.

Evaluación: al principio se cuestiona él mismo como empleado, pero cada vez más se devalúa como persona. Él se siente deprimido y con dudas a cerca de él mismo.

Pero: Los y las amigas ayudan a Juan en los siguientes días al dejarle claro que la prueba no lo evalúa como persona sino que es una instantánea de su funcionamiento en solo una de las muchas áreas. No debe tomar los resultados a la ligera, pero también es importante que tenga en cuenta sus puntos fuertes (tanto en el trabajo como en otras áreas) y que no sea demasiado duro consigo mismo.

Importante: incluso si experimenta un fracaso, nunca debe ignorar las cosas que van bien en su vida.



¡Gracias Por Su Atención!

para los conductores:

Reparta las hojas de trabajo y presente la aplicación móvil COGITO (de descarga gratuita).



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