

## La Tarea y la Esencia del Módulo 1

### • Atribución - Culpar y Asumir el Mérito •

#### Atribución

= inferir causas de los acontecimientos (por ejemplo, culpar a otros por las cosas malas y/o asumir el mérito por las cosas buenas)

#### ¿Por qué hacemos esto?

Los estudios demuestran que muchas personas con depresión [¡pero no todas!]



- tienden a atribuirse las razones del fracaso y los eventos negativos a sí mismas
- tienden a atribuir el éxito a las circunstancias o a la suerte en lugar de a sí mismas.

¡Esto puede dar lugar a la baja autoestima!

Los estudios demuestran que muchas personas con delirios [¡pero no todas!]



- G tienden a culpar a otras personas por los eventos negativos y el fracaso
- a veces tienden a pensar que todos los acontecimientos están más allá de su propio control.

Especialmente la primera forma de atribución – ¡puede dar lugar a problemas interpersonales!

---

#### Caso ejemplo de falsa atribución:



Clara se tropieza a menudo.

Creencia propia: Su tío lo causa porque le está enviando impulsos eléctricos a través de electrodos en la cabeza.

Lo que realmente sucedió: Ella es diagnosticada de una grave enfermedad neurológica (esclerosis múltiple).

---

A menudo estamos pasando por alto que el mismo evento puede tener causas muy diferentes.

### Ejemplo:

Una buena amiga no le escucha.

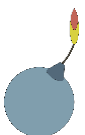
¿Cuáles son las causas que podrían haber contribuido a esta situación?

... uno mismo	<ul style="list-style-type: none"><li>■ soy aburrido</li><li>■ estoy hablando entre dientes</li></ul>
... otros	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ella es una maleducada</li><li>■ Puede que tenga problemas.</li></ul>
... situación o coincidencia	<ul style="list-style-type: none"><li>■ La radio está encendida</li><li>■ Su amiga se ha distraído al sonar su teléfono celular</li></ul>

Como se ha demostrado, los acontecimientos pueden tener causas subyacentes muy diferentes. Por otra parte, en la mayoría de los casos existen varios factores que contribuyen en conjunto a una situación determinada. No obstante, muchas personas tienen una preferencia por ver sólo un aspecto como importante (por ejemplo, culpar a otros en lugar de a uno mismo o lo contrario).

### Estilos de Atribución Depresivos

- Uno se siente el único responsable de los eventos negativos (por ejemplo, no aprobar un examen = "Yo soy tonto").
- Al mismo tiempo, los acontecimientos positivos se atribuyen a la suerte y al azar, a la contribución de los demás, o incluso se duda del carácter positivo del evento ("cualquiera puede hacerlo").



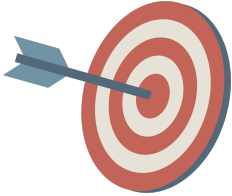
**Desventaja:** baja confianza en uno mismo y si se lleva al extremo, se trata de una evaluación poco realista de los acontecimientos.

### Estilos de Atribución Delirantes:

Otros son responsables de los eventos negativos (por ejemplo, no aprobar un examen = "el examinador ha sido injusto"; Uno no obtiene un empleo = "estaban disgustados conmigo desde el principio."). Al mismo tiempo, los acontecimientos positivos se atribuyen a uno mismo por completo ("Yo soy el mejor.").



**Desventaja:** la confianza en uno mismo crece, pero en su extremo, se trata de una evaluación poco realista de los acontecimientos. Por otra parte, esta visión del mundo podría molestar fácilmente a otras personas ("chivos expiatorios") y dar lugar a conflictos.

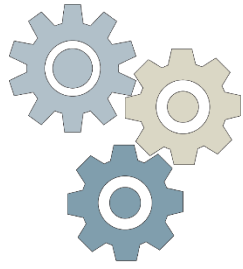


### Metas de aprendizaje:

Tratar de conseguir un equilibrio saludable:

- Siempre que sea posible, considerar varios factores que podrían haber contribuido a los resultados de un acontecimiento concreto (es decir usted mismo / otros / circunstancias).
- Debemos tratar de ser lo más realistas posible en la vida cotidiana: No está justificado siempre culpar a los demás, al igual que no siempre es nuestra culpa cuando las cosas salen mal.
- Casi siempre, existen varios factores que contribuyen a un evento.

<b>Estilo atribucional</b> (por favor, encuentre sus propios ejemplos)			
<b>Ejemplo</b>	<b>A uno mismo</b>	<b>Otros</b>	<b>Circunstancias</b>
Suspendí el examen	No estaba bien preparado	El maestro fue injusto	No dormí bien la noche antes
Un amigo me invita a comer	Yo le ayudé mucho últimamente	Mi amigo es muy generoso	Mi amigo es muy rico y puede permitírselo



## La Tarea y la Esencia de los Módulos 2 & 7

### • Saltar a Conclusiones Partes I y II •

#### ¿Por qué estamos haciendo esto?



Los estudios demuestran que muchas personas con psicosis [¡pero no todas!] toman decisiones basándose en poca información.

Este estilo de toma de decisiones puede dar lugar a errores. Por lo tanto, es preferible un estilo más deliberado de toma de decisiones que implique un examen exhaustivo de toda la información disponible.

Muchas personas con psicosis [¡pero no todas!] pueden tener una percepción alterada de la realidad, ya que algunas veces consideran unas interpretaciones que la mayoría de la gente dejaría de lado.

---

#### Caso ejemplo de "saltar a conclusiones":



Durante un evento de clase social alta, Carl presume de ser el próximo Rey de Alemania.

Antecedentes: Carl encontró una figura de un rey con una corona en un huevo sorpresa.

PERO: No tiene sangre real, la monarquía fue abolida en Alemania hace mucho tiempo, y por encima de todo: ¡El contenido de la sorpresa del huevo no puede considerarse prueba concluyente!

---

Hacemos juicios basándonos en informaciones muy complejas en nuestro medio. A menudo, llegamos a la conclusión de las cosas sin tener el 100% de las pruebas

- **Razones / ventajas:** ahorro de tiempo, le hace a uno sentirse seguro, puede aparecer como determinado y competente a otros ("Una decisión equivocada es mejor que ninguna decisión.")



**Desventajas:** riesgo de tomar una decisión incorrecta y peligrosa ... Debe encontrarse un punto medio entre: tomar una decisión apresurada (**riesgo:** decisión mala, incorrecta o peligrosa) ser demasiado precisos (**inconveniente:** la pérdida de tiempo)

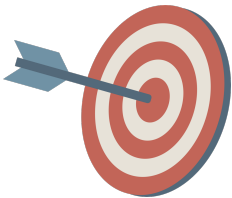
### Sin el 100% de seguridad-, pero pocas razones para dudar



- pequeño aleteo de un objeto en el cielo: ¡un ave!
- humo saliendo de una ventana. ¿Un fuego? Probablemente, diciendo: "No hay humo sin fuego"

### Excepciones:

- ¿Un hombre está balbuceando: está borracho? Obsérvelo de cerca: ¿acaba de salir de un bar o huele a alcohol?
  - El hombre puede estar sufriendo de un trastorno del lenguaje después de un derrame cerebral, o tiene una alteración del habla.
- no deben extraerse conclusiones apresuradas (por ejemplo, mostrando repugnancia)



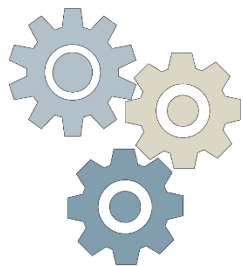
### Metas de aprendizaje:

- Cuando las opiniones o juicios son importantes y trascendentales, es mejor evitar las decisiones apresuradas y examinar toda la información pertinente ("más vale prevenir que curar").
- Por lo tanto, buscar la mayor cantidad posible de información e intercambiar opiniones con otras personas, sobre todo si las decisiones son trascendentales (por ejemplo, sensación de que su vecino le está persiguiendo -> ¡no atacar al supuesto enemigo inmediatamente!).
- Para eventos de menor importancia, es posible decidir rápidamente (por ejemplo, al elegir una marca de yogur o tipo de pastel, al escoger los números de lotería).
- Errar es humano - esté preparado para la posibilidad de estar equivocado.

### La duda puede ser una sensación desagradable, pero a menudo nos ayuda a evitar cometer errores graves:

La vida suele ser compleja y puede ser difícil asimilar toda la información a la vez. Sin embargo, es muy importante no caer en lo opuesto y saltar a





## La Tarea y la Esencia del Módulo 3

### • Cambiar Creencias •

#### ¿Por qué hacemos esto?



Los estudios demuestran que muchas [pero no todas!] las personas con psicosis siguen aferrándose a sus opiniones o creencias acerca de un suceso, incluso cuando se enfrentan con la información que desafía esta creencia.

**Esto puede dar lugar a problemas interpersonales y puede obstaculizar una visión sana y realista del entorno.**

---

#### Caso ejemplo de incorregibilidad:

¡Leticia le pinchó las ruedas del coche a su colega!

Antecedentes: Leticia se siente molesta.

PERO: A pesar de que algunos colegas han hecho realmente comentarios críticos acerca de Leticia, ella pasa por alto que algunos se han portado bastante bien con ella. Sin embargo, piensa que todos la critican y que hay una conspiración contra ella.

---

Hay una tendencia humana a quedarse con las primeras impresiones (por ejemplo, los prejuicios, la actitud de "la primera impresión es la que cuenta")

#### Razones:

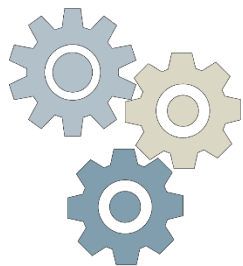
- la pereza
- el "sesgo de confirmación" (-> únicamente busca pruebas a favor de su teoría)
- ligereza, facilita la orientación en un mundo complejo
- orgullo

#### Problemas:

- juicios falsos (por ejemplo, los prejuicios raciales) se mantienen.
- Puede ocurrir un falso exceso de generalización ("visto uno vistos todos")
- No se le concede a alguien una segunda oportunidad, que podría haber merecido.







## La Tarea y la Esencia de los Módulos 4 & 6

- La empatía...I y II •

### ¿Por qué hacemos esto?

Los estudios demuestran que muchas [ipero no todas!] las personas con problemas psiquiátricos (especialmente psicosis) tienen problemas con lo siguiente:

- Dificultades para detectar y evaluar las expresiones faciales de los demás (por ejemplo: tristeza, felicidad).
- Dificultades para deducir los motivos y las actividades futuras de otras personas a partir de su comportamiento actual.

---

### Caso ejemplo de la mala-interpretación social:

Cuando Pablo abre su ventana, su vecino cierra sus cortinas.

Evaluación: Esta es la prueba definitiva de que sus vecinos están conspirando en su contra e intentando echarlo de casa.

PERO: Esto podría haber sido mera coincidencia o tal vez el vecino estaba desnudo y no quería ser visto.

---

### Cómo los problemas con el reconocimiento de las emociones promueven interpretaciones erróneas durante la psicosis

#### Ejemplos:

Los sentimientos de ansiedad y de pánico impiden una evaluación objetiva de otras personas o situaciones:

- No cree en las palabras de ánimo de sus amigos.
- La sonrisa comprensiva del médico se percibe como una mueca.
- La cara nerviosa de un viajero en el autobús es malinterpretada como una advertencia (por ejemplo, futuro asalto).

A veces se tiende a sobrevalorar el "lenguaje corporal" de otros (por ejemplo, rascarse la nariz = ¿está mintiendo?; Cruce de brazos = ¿arrogancia?) o inferir precipitadamente acerca de los pensamientos de alguien o sus intenciones. Muchas veces es necesario llegar a conocer a alguien mejor, a fin de hacer juicios válidos.

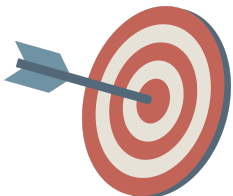
El lenguaje corporal y las primeras impresiones de las situaciones proporcionan información importante, sin embargo, hay que reunir más información para obtener un panorama completo.

### ¿Qué nos ayuda a interpretar el comportamiento de otras personas?



**Ejemplo:** Una persona está cruzando los brazos.  
¿Por qué? ¿La arrogancia, la inseguridad, la persona puede tener frío?

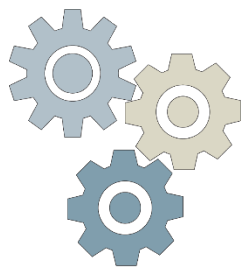
- **Conocimientos previos acerca de la persona:** ¿la persona tiende a ser arrogante o tímida?
- **Ambiente / situación:** ¡Cuando una persona cruza los brazos en invierno, probablemente tiene frío!
- **Propia observación:** ¿En qué ocasiones cruzo yo los brazos? (¡Atención! No deducir inmediatamente sobre los demás a partir de usted)
- **Expresión facial:** ¿La persona, parece enojada o amigable, etc.?



### Metas de aprendizaje:

- Sólo debe sacar conclusiones firmes sobre otra persona si la conoce bien o si la ha observado atentamente.
- Las expresiones faciales y los gestos son pistas importantes sobre lo que una persona siente, pero pueden ser engañosos a veces.
- Cuando evalúe situaciones complejas, es esencial examinar toda la información disponible.
- Cuanta más información se considere más probable será hacer un juicio correcto.





## La Tarea y la Esencia del Módulo 5

### • Memoria •

#### ¿Por qué hacemos esto?

- Los estudios demuestran que muchas personas con psicosis [¡pero no todas!] tienen más confianza en los recuerdos falsos que las personas sin psicosis.
- Al mismo tiempo, la confianza en la verdadera memoria (es decir cosas que realmente sucedieron) se reduce en la psicosis.
- Esto puede dar lugar a dificultades al diferenciar recuerdos verdaderos de falsos y puede obstaculizar una visión sana y realista del entorno

#### Caso ejemplo de los recuerdos falsos:

Herbert recuerda haber sido secuestrado por la CIA.

Antecedentes: Herbert fue admitido en un hospital psiquiátrico después de la recaída; causada por el miedo y la confusión, erróneamente recuerda a los enfermeros como agentes de los servicios secretos.

Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.

**Ejemplo:** Aproximadamente el 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden recordarse activamente.

- Ventaja: Nuestro cerebro no está sobrecargado con información inútil. Principalmente, se pierde la información irrelevante, pero...
- Desventaja: Muchos recuerdos importantes también desaparecerán (citas, los recuerdos de días festivos, los conocimientos adquiridos en la escuela ...)

#### ¿Qué perturba el almacenamiento de la información en la memoria?



- Distracción mientras estudiaba (→la radio, la presencia de otras personas en la habitación, una atmósfera desagradable)
- el estrés y la tensión
- Además – ¡el consumo excesivo de alcohol!
- Las actividades de distracción después de estudiar (ej. ver la televisión)

## ¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

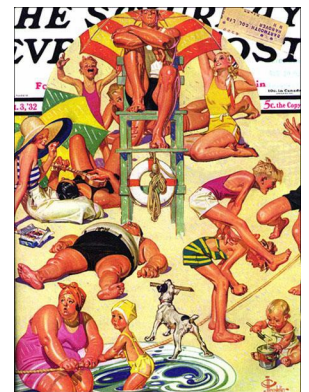


- Repetición y comprensión profunda del material
- Con cuestiones abstractas: tratar de pensar en ejemplos simples o utilizar reglas nemotécnicas
- Combinar la información con los conocimientos existentes
- Evitar estudiar demasiado tiempo
- Poco o nada de alcohol
- Ir a la cama después de estudiar (ninguna otra distracción)
- Involucrar muchos sentidos mientras estudia (por ejemplo escuchar, ver, escribir las cosas)

### **Precaución: ¡Los recuerdos falsos pueden invadir nuestra memoria!**

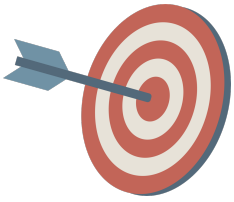
Ejemplo: Muchas personas (aproximadamente 60-80%) afirman recordar que hay una pelota o una toalla en esta foto. De hecho, estos dos objetos no aparecen en la foto.

¡Nuestra memoria nos juega malas pasadas!



### **¡No todo lo que recordamos es necesariamente lo que ha sucedido realmente!**

- Nuestro cerebro reemplaza y agrega la información que faltaba por medio de eventos anteriores relacionados con este (por ejemplo, típica escena de la playa de vacaciones). ¡Algunos de los objetos son añadidos por "lógica" (en el ejemplo: pelota, toalla)!
- Los recuerdos auténticos pueden ser diferenciados de los recuerdos falsos por medio de la viveza: los recuerdos falsos son más bien "pálidos" y menos detallados.



### Metas de aprendizaje:

- ¡Nuestros recuerdos pueden jugarlos malas pasadas!
- Especialmente para eventos importantes (pelea, testigo, testimonio, etc.), tenga en cuenta: Si no puede recordar detalles vívidos acerca de un suceso: No esté muy seguro de que su recuerdo sea cierto.
- Solicite información adicional (por ejemplo, un testigo).

### Ejemplo:

Usted tuvo una pelea con alguien y recuerda vagamente que él / ella hizo comentarios insultantes sobre usted.

Consideramos que la memoria puede haberle jugado una mala pasada o que su recuerdo puede estar distorsionado. También, preguntar a las personas que estuvieron presentes en la ocasión.

### ¿Cuándo ha sido la memoria engañada?

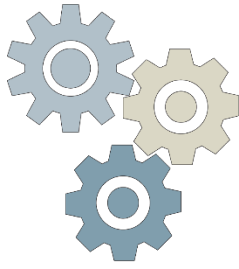
#### Ejemplo 1

Recuerdo como XY me llamó "estúpido" durante una discusión. Pero ninguno de los demás asistentes puede confirmar esto, por lo que tal vez yo simplemente lo imaginé porque estaba molesto

#### Ejemplo 2

Recuerdo estar en la Torre Eiffel, con 3 años. Sin embargo, probablemente era demasiado pequeño para recordarlo y presumiblemente mis padres me han contado esta historia tantas veces que ahora me imagino recordarla yo.



## La Tarea y la Esencia del Módulo 8

### • Autoestima y Estado de Ánimo •

#### ¿Por qué hacemos esto?

Muchas personas con problemas de salud mental muestran distorsiones del pensamiento que pueden promover la depresión.

Estas distorsiones del pensamiento se pueden cambiar a través de la capacitación intensiva y continua.

Hay pruebas de una predisposición genética hacia pensamientos depresivos y baja autoestima. Por otra parte, unos padres críticos y descuidados y acontecimientos de la vida traumáticos pueden promover una autoimagen negativa.



**PERO:** ¡La depresión puede ser superada!

Las estructuras de pensamiento depresivas se pueden cambiar, por ejemplo, con la psicoterapia y la denominada reestructuración cognitiva.

Sin embargo, si la reestructuración cognitiva no se realiza con regularidad y durante un largo período de tiempo, no se llevará a cabo ningún cambio duradero de los efectos perjudiciales para la propia imagen de los pensamientos negativos.

A continuación, se le pide hacer algunos ejercicios como deberes. Estos ejercicios son sólo un impulso inicial y deben ser practicados continuamente.



**Generalizaciones exageradas**  
[por favor utilice sus propios ejemplos]

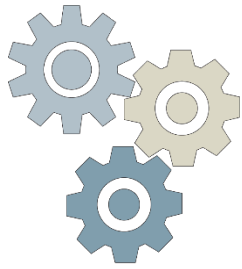
<b>Ejemplo</b>	<b>Estilo Depresivo</b>	<b>Estilo mas útil</b>
Una vez que no sabía una palabra extranjera que todo el mundo sabía.	Soy realmente estúpido.	Sé otras cosas; Los demás están más familiarizados con el tema, porque se enfrentan permanentemente con él.



## Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido y/o la baja autoestima (Sólo ayudan cuando se efectúan con regularidad)



- Cada noche, tenga en cuenta algunas cosas (aprox. 5), que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.
- Dígase delante del espejo: "¡Me gusto!" o "¡me gustas!" [Nota: ¡Al principio se sentirá un poco tonto al hacer esto!]
- Acepte los cumplidos y anótelos para utilizarlos cuando sean necesarios.
- Trate de recordar situaciones en las que se sintió realmente bien, no se olvide de recordarlas con todos sus sentidos (visualizar, sentir, oler...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos. Haga cosas que realmente disfruta, en teoría, con los demás (por ejemplo, películas, ir a un café) Haga ejercicio (por lo menos 20 minutos), pero no de golpe, si es posible ejercicios de resistencia, por ejemplo, una caminata larga o footing.
- Escuche su música favorita.



## La Tarea y la Esencia del Módulo 9

### • Autoestima •

#### ¿Por qué hacemos esto?

Muchas personas con enfermedad mental tienen una autoestima baja.

#### Autoestima: ¿Qué es?

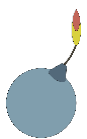


La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos. Es la percepción subjetiva de uno mismo y no tiene que ver necesariamente con cómo nos perciben los demás. Una baja autoestima puede contribuir a problemas psicológicos como: dudar de uno mismo, ansiedad, síntomas depresivos y aislamiento.

#### Fuentes de autoestima

- La autoestima no es algo constante, tiene lugar en distintas áreas de la vida y de distintas formas
- Es importante que consideremos nuestras habilidades y fortalezas más que centrarnos solo en nuestras debilidades.

#### La gente con baja autoestima...



- Tiende a prestar atención a sus (supuestos) defectos
- Tiende a hacer generalizaciones negativas (ej. "Soy un inútil").
- No distingue entre la persona en su conjunto y la conducta (ej. "Si fallo en una cosa significa que soy un perdedor").

#### La gente con alta autoestima...

##### Aspectos observables:



- Voz: clara, bien articulada, volumen apropiado
- Expresión facial: contacto ocular, aspecto de seguridad
- Postura: erguida



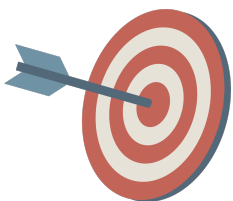
## 2. Imagina tu vida cómo una estantería con distintos apartados.

- ¿Hay apartados que han sido ignorados desde hace tiempo? Llena los estantes con ejemplos de fortalezas en distintas áreas de tu vida.



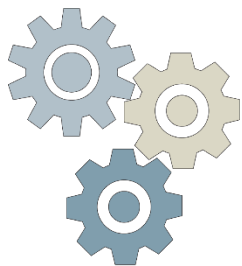
### Consejos para incrementar la Autoestima:

- Expresa tus deseos a los demás.
- Intenta hablar alto y claro.
- Establece contacto ocular. Si te resulta complicado empieza con conocidos para pasar luego a desconocidos.
- ¡Cabeza alta!: Recuerda el impacto de una postura erguida en tu autoestima y en la impresión en los demás.



### Metas de aprendizaje:

- La autoestima es el valor que una persona se da a sí misma.
- Sé consciente de tus fortalezas en las diferentes áreas de tu vida e intenta impulsar tu autoestima empleando las distintas estrategias que se han comentado.
- Busca fortalezas escondidas ("tesoros ocultos") preguntando a los amigos o llevando un "diario de alegría" (anota eventos positivos)



## La Tarea y la Esencia del Módulo 10

### • Enfrentándose a los prejuicios (Estigma) •

#### ¿Por qué hacemos esto?

Muchas personas diagnosticadas con esquizofrenia o psicosis [¡pero no todas!] pueden percibir o experimentar discriminación. Para prevenir prejuicios, puede ser útil explicar la enfermedad y los síntomas a algunas personas *seleccionadas*.

- La estigmatización sucede cuando se establece una asociación entre determinadas personas o grupos de personas y cualidades negativas.
- El estigma suele tener lugar cuando uno no tiene una visión crítica de la realidad.
- El estigma puede llevar a estos individuos a ser menospreciados o apartados de los demás.

#### Consecuencias de la estigmatización

- Los términos psicosis y esquizofrenia pueden asociarse con creencias erróneas en la gente.
- Descripciones sesgadas en los medios de comunicación pueden llevar a dar por sentado ciertas creencias (falsas/ inexactas) (“Visto uno, visto todos”).

Para reducir el estigma hay que identificar los estereotipos más frecuentes sobre la gente con esquizofrenia o psicosis y corregirlos.

#### ¿Que puedo hacer?

Informarme y hablar sobre las experiencias de mi enfermedad de forma precisa.

#### ¿Cómo hablar de mi enfermedad?

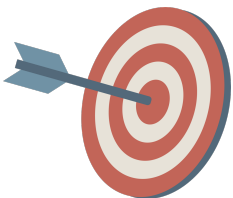
Recomendación: Hablar de síntomas en lugar de diagnósticos.



- Especialmente si no se conoce muy bien a la persona, suele ser aconsejable describir los síntomas más que usar el (ambiguo) nombre (esquizofrenia, psicosis). Por ejemplo, "Casi todo el mundo conoce la sensación de haberse sentido observado en el metro o en la calle. Tuve la misma sensación, pero mucho peor y por un periodo largo de tiempo. He empezado a hacer algo al respecto y la sensación se ha vuelto menos frecuente"
- ¡Para ser capaz de explicarle la enfermedad a los demás hay que volverse un experto en uno mismo!

Algunas ideas para explicar los síntomas más importantes a los demás:

Síntoma:	Explicación:
Alucinaciones	
Delirios	
Síntomas no específicos como depresión, alteraciones en la comunicación o dificultad en la atención	



### Metas de aprendizaje:

Para prevenir los prejuicios y el estigma, es importante explicarles a los demás apropiadamente la enfermedad.

- Los trastornos mentales son frecuentes.
- No hay porque compartir los detalles del diagnóstico si no te sientes cómodo hablando de ello.
- Para recibir apoyo general y prevención de recaídas, puede ser útil y además importante hablarle a las personas de confianza sobre el diagnóstico.
- A veces la gente puede tener ideas inexactas acerca de una enfermedad. Hablar de los síntomas (o de psicosis) puede ser mejor que hablar de un diagnóstico que les confunda.