

Benviguts i benvingudes a

Mòdul 8: L'Autoestima i l'Estat d'Ànim

05/21 A

© Moritz, Woodward,
Ochoa S, López-Carrilero R,
Usall J
www.uke.de/mct

L'ús de les imatges en aquest mòdul ha estat possible amb el permís dels i les propietàries de dret d'autoria/imatges i artistes original. Per a més detalls (artista, títol), si us plau adreçar-se a la última diapositiva.

Quina rellevancia té això?

Moltes persones amb problemes de salut mental mostren distorsions del pensament que poden **contribuir a la depressió**.

Aquestes distorsions del pensament poden ser canviades a través d'un entrenament intensiu i continu.

Quins són els símptomes de la depressió?

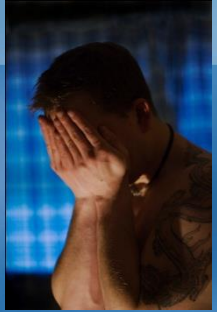
???



Quins són els símptomes de la depressió?

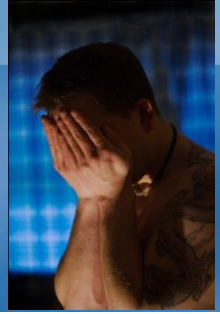
1. Tristesa, estat d'ànim deprimit
 2. Cansament, fatiga o falta d'energia
 3. Baixa autoestima, por de ser rebutjat
 4. Temors (per exemple, en relació amb el futur)
 5. Trastorns del son, dolors
 6. Problemes de concentració i memòria
- ...

Jo vaig néixer així .. o
m'he tornat d'aquesta manera?



Està predeterminat que estiguem feliços o
tristos? Canvien els nostres estats
emocionals amb el temps?

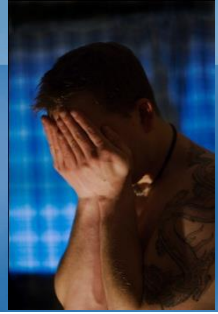
Jo vaig néixer així .. o m'he tornat d'aquesta manera?



Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

"Naturalesa": Hi ha evidència d'una predisposició genètica a pensaments depressius i baixa autoestima.

Jo vaig néixer així .. o m'he tornat d'aquesta manera?

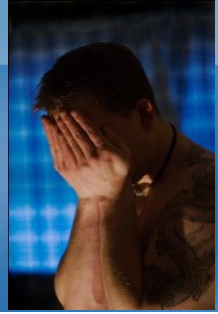


Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

"Naturalesa": Hi ha evidència d'una predisposició genètica a pensaments depressius i baixa autoestima.

"Ambient": Esdeveniments traumàtics de la vida i pares o mares exigents i/o negligents són factors que poden promoure una autoimatge negativa.

Jo vaig néixer així .. o m'he tornat d'aquesta manera?



Està predeterminat que estiguem feliços o tristos? Canvien els nostres estats emocionals amb el temps?

"Naturalesa": Hi ha evidència d'una predisposició genètica a pensaments depressius i baixa autoestima.



"Ambient": Esdeveniments traumàtics de la vida i pares o mares exigents i/o negligents són factors que poden promoure una autoimatge negativa.

PERÒ: Podem canviar els esquemes de pensament depressiu. La depressió no es un destí irreversible!

Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima





 Efectes negatius del deliri en l'estat d'ànim	 Efectes positius del deliri en l'estat d'ànim a <i>curt plaç</i>:
???	???
???	???
???	???

Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima



 Efectes negatius del deliri en l'estat d'ànim	 Efectes positius del deliri en l'estat d'ànim a <i>curt plaç</i>:
Durant la psicosi: experimentar constant amenaça	???
Durant la psicosi: sentir veus acusadores e insultants	???
Després de la psicosi: sentiments de pena, res sembla tenir futur, negatiu i fracassat	???

Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima



Efectes negatius del deliri en l'estat d'ànim

Durant la psicosi:
experimentar constant amenaça

Durant la psicosi:
sentir veus acusadores e insultants

Després de la psicosi:
sentiments de pena, res sembla tenir futur, negatiu i fracassat



Efectes positius del deliri en l'estat d'ànim a *curt plaç*:

Durant la psicosi:
Canvi sobtat, una cosa emocionant, "per fi passa una cosa nova"

Durant la psicosi:
Sentir veus que et lloen

Durant els deliris de grandiositat:
sensació de poder, el talent, la importància (enemics poderosos) i el destí

Psicosi i Depressió

Efectes d'al·lucinacions i deliris en l'autoestima



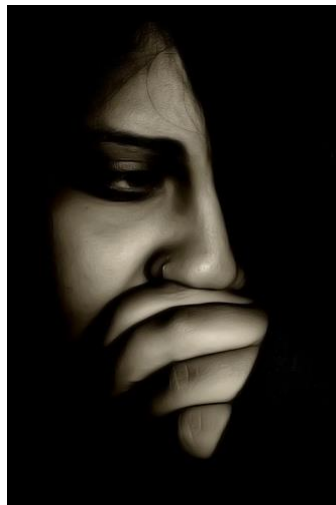
Els efectes positius, **a curt termini**, de la psicosi sobre l'autoestima generalment queden anul·lats per les **conseqüències negatives a llarg termini** de la psicosi. Per exemple:

- Deutes: quan es creu falsament ser ric o famós
- Solitud: alguns amics poden haver-li donat la esquena
- Ocupació: pèrdua de la feina por tenir conductes inapropiades a la feina

És molt perillós deixar de prendre la medicació sense consell mèdic tan sols per tornar a experimentar l'amençant i, a la vegada, apassionant món de la psicosi.

Particularment quan la por sovint és predominant durant la psicosi!

Quins són els pensaments característics i estils de pensament de les persones amb depressió i baixa autoestima?



1. Sobregeneralització

Pendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.

Mirem alguns exemples...

Esdeveniment	Generalització Falsa o Excessiva Evaluació positiva/constructiva
Ha pronunciat una paraula de manera incorrecta; intenta llegir un llibre que no entén	"Qué estúpid/a sóc!" ???
Va suspendre un examen	"Sóc un perdedor/a!" ???
Li fan una crítica durant una discussió	"No valc res!" ???

1. Sobregeneralització

Pendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.
Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Generalització Falsa o Excessiva Evaluació positiva/constructiva
Ha pronunciat una paraula de manera incorrecta; intenta llegir un llibre que no entén	"Qué estúpid/a sóc!" "Ningú és perfecte" "En realitat estic interessat/ada en aquest llibre?"
Va suspendre un examen	"Sóc un perdedor/a!" "La propera vegada m'esforçaré més"
Li fan una crítica durant una discussió	"No valc res!" "Potser l'altra persona tingui raó ... si li faig cas podria aprendre alguna cosa nova"

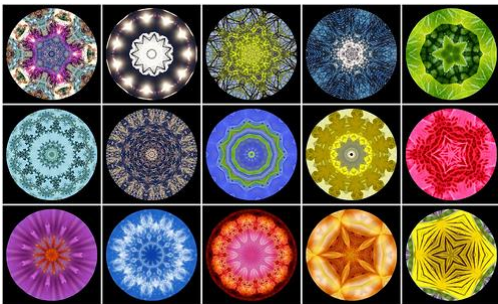
1. Sobregeneralització

Pendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.
Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Generalització Falsa o Excessiva Evaluació positiva/constructiva
Ha pronunciat una paraula de manera incorrecta; intenta llegir un llibre que no entén	"Qué estúpid/a sóc!" "Ningú és perfecte" "En realitat estic interessat/ada en aquest llibre?"
Va suspendre un examen	"Sóc un perdedor/a!" "La propera vegada m'esforçaré més"
Li fan una crítica durant una discussió	"No valc res!" "Potser l'altra persona tingui raó ... si li faig cas podria aprendre alguna cosa nova"

Cal permetre els errors: Ningú és perfecte! Si tartamudeja de tant en tant, no vol dir que vostè no pugui expressar-se. Si de tant en tant comet un error, no vol dir que sigui poc rigorós.

En canvi: no generalitzis a partir d'una imperfecció al tot!



Tot ésser humà és complex – com un mosaic: estem fets de moltes petites parts que són bones i dolentes.

A més, no hi ha una sola manera de definir les característiques humanes:

Què és la bellesa? Bellesa de l'interior o de l'exterior, un cos perfecte?...

Què és l'èxit? Una carrera, molts amics, estar content amb un mateix i amb la seva vida?...

2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Filtre Mental	Avaluació integral
Un bon amic no ve a la seva festa d'aniversari.	Decepció	???
La gent està dreta i tothom em mira.	"Es riuen de mi ."	???



2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Filtre Mental	Avaluació integral
Un bon amic no ve a la seva festa d'aniversari.	Decepció	Una gran festa, altres persones sí que van venir i van gaudir realment de la nit.
La gent està dreta i tothom em mira.	"Es riuen de mi."	???



2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Filtre Mental	Avaluació integral
Un bon amic no ve a la seva festa d'aniversari.	Decepció	Una gran festa, altres persones sí que van venir i van gaudir realment de la nit.
La gent està dreta i tothom em mira.	"Es riuen de mi."	Tan sols em miraven per casualitat o m'han confós amb una altra persona.



"Lectura de pensament": Evita presuposar les intencions d'altres, ja que poden haver-hi moltes explicacions alternatives.



3. Perspectiva unilateral

Hi ha una diferència entre la forma en què jo em veig o em jutjo a mi mateix i la forma en què els altres em poden veure.

- Si em considero inútil i ximple, etc., les altres persones no pensaran el mateix necessàriament.
- Multiplicitat d'opinions / judicis / preferències. Altres poden no estar d'acord amb les meves opinions sobre l'aparença, la intel·ligència, etc.



4. Desqualificar allò positiu

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil atributiu depressiu Avaluació positiva/constructiva
Reps una felicitació pels seus èxits. 	"L'altre només intenta adularme, està sent un fals; "Només ell/a pensa d'aquesta manera..." ???
Et fan una crítica. 	"S'han adonat, no serveixo per res.." ???



4. Desqualificar allò positiu

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil atributiu depressiu Avaluació positiva/constructiva
Reps una felicitació pels seus èxits. 	"L'altre només intenta adularme, està sent un fals; "Només ell/a pensa d'aquesta manera..." "Genial que algú reconegui el meu èxit!"
Et fan una crítica. 	"S'han adonat, no serveixo per res.." ???

4. Desqualificar allò positiu

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil atributiu depressiu Avaluació positiva/constructiva
Reps una felicitació pels seus èxits. 	"L'altre només intenta adularme, està sent un fals; "Només ell/a pensa d'aquesta manera..." "Genial que algú reconegui el meu èxit!"
Et fan una crítica. 	"S'han adonat, no serveixo per res.." Potser l'altra persona té un mal dia."; "Puc treure partit dels comentaris?"

5. Pensament "Tot-o-Res"/ Catastrofització

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil atributiu depressiu Avaluació positiva/constructiva
Descobreixes una taca negra a la pell.	"Tinc càncer i em moriré" ???



5. Pensament "Tot-o-Res"/ Catastrofització

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil atributiu depressiu Avaluació positiva/constructiva
Descobreixes una taca negra a la pell.	"Tinc càncer i em moriré" Pregunta-li a altres o consulta al teu metge o metgessa.



6. Supressió de pensaments negatius

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Avaluació problemàtica Avaluació positiva/constructiva
Tens pensaments recurrents negatius (ex. "No vals res", "perdedor", "ets un inútil").	"No he de tenir aquests pensaments negatius" ...però això no funciona (→ veure el següent exercici). ???



6. Supressió de pensaments negatius

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Avaluació problemàtica Avaluació positiva/constructiva
Tens pensaments recurrents negatius (ex. "No vals res", "perdedor", "ets un inútil").	"No he de tenir aquests pensaments negatius" ...però això no funciona (→ veure el següent exercici). Pregunta't si els pensaments estan justificats. Què contradiu aquests pensaments? Distreu-te realitzant activitats agradables

6. Supressió de pensaments negatius

Exercici

No és possible suprimir els pensaments pertorbadors deliberadament. Intentar no pensar en alguna cosa condueix a un augment d'aquests pensaments.

Intenta-ho!

No pensis en un elefant en el pròxim minut!

6. Supressió de pensaments negatius Funciona? No!



Molts de vosaltres haureu pensat probablement en un elefant i/o en alguna cosa que tingui a veure amb un elefant (ex. Zoo, safari, Àfrica etc.)

Aquest efecte es fa fins i tot més fort si un intenta suprimir deliberadament els pensaments pertorbadors ("Sóc un perdedor" etc.). Aquests pensaments es poden tornar tan forts que semblin estranys o fora del control d'un mateix!!

En canvi:

Si et molesten pensaments negatius intensos, no intentis suprimir activament (això només farà que augmentin), en el seu lloc observa els esdeveniments interns sense intervenir - com un visitant al zoo que observa un animal perillós des d'una distància segura.



Els pensaments es calmaran gairebé automàticament.

7. Altres formes de distorsions cognitives

- **Comparació amb els altres:**
 - No et comparis massa amb els altres!
 - Sempre hi ha persones, que són més atractives, amb més èxit i més populars. No obstant això, les persones tenim fortaleces i debilitats.

7. Altres formes de distorsions cognitives

➤ Comparació amb els altres:

- No et comparis massa amb els altres!
- Sempre hi ha persones, que són més atractives, amb més èxit i més populars. No obstant això, les persones tenim fortaleeses i debilitats.

➤ Exigències absolutes:

- **No** es poden tenir uns estàndards tan alts, com ara:

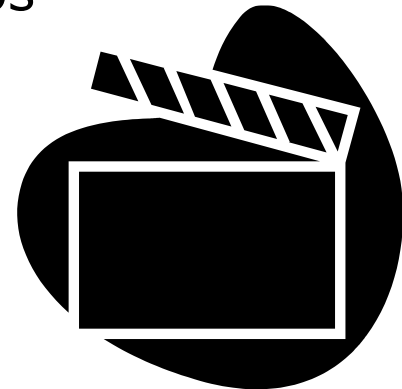


- "Jo sempre he de veure'm bé"
- "Jo sempre he de semblar intel·ligent"
- "Jo sempre he de ser la persona més divertida."

Opcional: Videoclip

- Opcional: Els vídeos sobre el tema d'avui estan disponibles a la següent pàgina web:
http://www.uke.de/mct_videos
- Després de veure'l, es comentarà la relació entre el video i el tema d'avui.

[*Per als i les conductores*: alguns vídeos poden contenir llenguatge no apropiat per a tots els públics o no ser vàlids en diferents cultures. Si us plau, revisi amb cura el vídeos abans de mostrar-los]



Tingues consciència de les teves fortaleeses



- En lloc de centrar-te en els teus punts febles, posa l'accent en els teus punts forts.
- Tot ésser humà té fortaleeses de les que se sent orgullosos i no són compartits per tothom ... *no cal fer un rècord mundial o invents famosos.*

Tingues consciència de les teves fortaleeses



1. Pensa en les teves pròpies fortaleeses.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat? Ex. Sóc un manetes...

Tingues consciència de les teves fortaleeses



1. Pensa en les teves pròpies fortaleeses.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat? Ex. Sóc un manetes...

2. Imagina situacions concretes.

Quan i on? Què he fet que hagi generat comentaris positius? Ex. La setmana passada, vaig ajudar a una amiga a decorar el seu apartament. Vaig ser una gran ajuda per a ella...

Tingues consciència de les teves fortaleeses



1. Pensa en les teves pròpies fortaleeses.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat? Ex. Sóc un manetes...

2. Imagina situacions concretes.

Quan i on? Què he fet que hagi generat comentaris positius? Ex. La setmana passada, vaig ajudar a una amiga a decorar el seu apartament. Vaig ser una gran ajuda per a ella...

3. Anota-ho!

Llegir això regularment i ampliar-ho. En cas d'una crisi, tornar a aquests records (ex. quan creus que no vals res) Ex. Anota les coses que han anat bé, o elogis que has rebut...

Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima

- Escriu unes quantes coses (unes 5) totes les nits, que van ser positives en el dia. Després, repasa-les mentalment.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima

- Escribe unas cuantas cosas (unas 5) todas las noches, que van ser positivas en el día. Después, repasa-les mentalmente.
- Diga't davant del mirall: "M'agrado" (Nota: En un primer moment, et sentiràs una mica ridícul/a al fer això!)



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima

- Escriu unes quantes coses (unes 5) totes les nits, que van ser positives en el dia. Després, repasa-les mentalment.
- Diga't davant del mirall: "M'agrado" (Nota: En un primer moment, et sentiràs una mica ridícul/a al fer això!)
- Accepta els compliments i anota'ls per utilitzar-los com a recurs quan sigui necessari.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima

- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima

- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes coses amb les que realment gaudeixes, millor amb els altres (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima

- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes coses amb les que realment gaudeixes, millor amb els altres (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).
- Fes exercici (almenys 20 minuts), però no de cop, si és possible exercicis de resistència, per exemple, una llarga caminada o footing.



Consells per millorar l'estat d'ànim depressiu / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en què et vas sentir molt bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes coses amb les que realment gaudeixes, millor amb els altres (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).
- Fes exercici (almenys 20 minuts), però no de cop, si és possible exercicis de resistència, per exemple, una llarga caminada o footing.
- Escolta la teva música favorita.

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.
- Sigues conscient de les distorsions típiques de la depressió que s'acaben de comentar i tracta de modificar-les (veure folis amb les tasques).

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.
- Sigues conscient de les distorsions típiques de la depressió que s'acaben de comentar i tracta de modificar-les (veure folis amb les tasques).
- Utilitza com a mínim alguns dels consells esmentats amb freqüència per a la disminuir l'estat d'ànim deprimit / baixa autoestima...

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Traducció a la vida diària

Metes d'aprenentatge:

- La depressió no és un destí ineludible.
- Sigues conscient de les distorsions típiques de la depressió que s'acaben de comentar i tracta de modificar-les (veure folis amb les tasques).
- Utilitza com a mínim alguns dels consells esmentats amb freqüència per a la disminuir l'estat d'ànim deprimit / baixa autoestima...
- En cas de símptomes depressius greus consulta amb psicologia o psiquiatria.

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Què té això a veure amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobretot després d'un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que els amics li donin l'esquena). Durant la psicosi aguda, algunes persones senten por i fins i tot altres emocions:

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Què té això a veure amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobretot després d'un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que els amics li donin l'esquena). Durant la psicosi aguda, algunes persones senten por i fins i tot altres emocions:

- Emocionant ("alguna cosa està passant finalment")
- Sentit de destí (per acomplir una missió, de ser important)

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'ànim

Què té això a veure amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobretot després d'un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que els amics li donin l'esquena). Durant la psicosi aguda, algunes persones senten por i fins i tot altres emocions:

- Emocionant ("alguna cosa està passant finalment")
- Sentit de destí (per aconseguir una missió, de ser important)

Exemple: Jordi se sent perseguit pel servei secret. Quan va a la feina, el mateix home entra en el seu vagó de tren tres dies seguits.

Sentiments: Por i amenaça. Però també: "Si ells em donen tanta importància, sóc probablement algun tipus de James Bond i pot ser que l'altra part vulgui contractar-me."

Però: És només una coincidència! Probablement, el que passa és que els dos homes entren en el mateix vagó de tren com a part de la seva rutina diària.

Gràcies Per La Vostra Atenció!

Per als conductors i conductores; sisplau, repartiu les tasques
(www.uke.de/mct)



www.uke.de/mct_app



Les imatges utilitzades en aquest mòdul han estat reproduïdes amb permís indirecte (licència de creative commons) o permís directe de l'artista enumerat a continuació, or direct permission of the artists listed below, per la qual cosa volem expressar la nostra gratitud! Es pot obtenir una llista completa a través de www.uk.de/mkt. Si hem infringit de manera involuntària els drets d'autor, accepteu les nostres disculpes. En aquest cas, demanem als creadors/es el seu permís per utilitzar el seu treball sota la política de "ús just".

Nom Fotògraf/a/Artista	Font	Nom de la imatge	CC = utilitzat amb la corresponent licència de creative commons ; PP = utilitzat amb el permís de l'artista	Descripció
lonesome:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

Les imatges utilitzades en aquest mòdul han estat reproduïdes amb permís indirecte (licència de creative commons) o permís directe de l'artista enumerat a continuació, or direct permission of the artists listed below, per la qual cosa volem expressar la nostra gratitud! Es pot obtenir una llista completa a través de www.uke.de/mkt. Si hem infringit de manera involuntària els drets d'autor, accepteu les nostres disculpes. En aquest cas, demanem als creadors/es el seu permís per utilitzar el seu treball sota la política de "ús just".

Nom Fotògraf/a/Artista	Font	Nom de la imatge	CC = utilitzat amb la corresponent llicència de creative commons ; PP = utilitzat amb el permís de l'artista	Descripció
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley