

Benvinguts i benvingudes a

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

05/21 B

© 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 l' última diapositiva

Quins són els símptomes de la depressió?

???



Quins són els símptomes de la depressió?

1. Tristesa, estat d'ànim deprimat
 2. Cansament, fatiga o falta d'energia
 3. Baixa autoestima, por al rebuig
 4. Pors (per exemple, en relació al futur)
 5. Trastorns del son, dolors
 6. Problemes de concentració i memòria
- ...

Opcions de tractament per a la depressió

???

Opcions de tractament per a la depressió

- **Psicoteràpia:** ex. intervenció cognitivo-conductual. Els problemes i els esquemes disfuncionals subjacents (ex. "No valc res") són l'objectiu. Aquests esquemes provoquen altres pensaments ("No li agrado a ningú") que porten a una cascada de pensaments negatius. Reestructurar aquestes idees té un **impacte a llarg termini.**



Opcions de tractament per a la depressió

- **Psicoteràpia:** ex. intervenció cognitivo-conductual. Els problemes i els esquemes disfuncionals subjacents (ex. "No valc res") són l'objectiu. Aquests esquemes provoquen altres pensaments ("No li agrado a ningú") que porten a una cascada de pensaments negatius. Reestructurar aquestes idees té un **impacte a llarg termini.**
- **Medicació (fàrmacs antidepressius):** especialment importants per a la depressió greu i com ajuda per a la intervenció psicoterapèutica. Cal tenir en compte que la medicació sols ajuda si es pren de forma regular.



Quina rellevància 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.

Psicosi & 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 <u>curt termini</u>:
???	???
???	???
???	???

Psicosi & 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 <u>curt termini</u>:
Durant la psicosi: experimentar constant amenaça	???
Durant la psicosi: escoltar veus acusadores i insultants	???
Després de la psicosi: sentiments de pena, res sembla tenir futur, negatiu i fracassat	???

Psicosi & 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 <u>curt termini</u>:
Durant la psicosi: experimentar constant amenaça	Durant la psicosi: canvi sobtat, alguna cosa emocionant, "finalment passa alguna cosa nova"
Durant la psicosi: escoltar veus acusadores i insultants	Durant la psicosi: escoltar veus que parlen bé de tu
Després de la psicosi: sentiments de pena, res sembla tenir futur, negatiu i fracassat	Durant els deliris de grandesa: sensació de poder, el talent, la importància (poderosos enemics) i el destí

Psicosi & 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/a o famós/a
- Soledat: algunes amistats poden haver-li girat l'esquena
- Treball: pèrdua de la feina per tenir conductes inapropiades a la feina.

És molt perillós deixar de prendre la medicació sense consell mèdic tan sols per a tornar a experimentar l'amenaçant 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: Prendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Generalització falsa o excessiva Avaluació positiva/constructiva
"Peso massa", "El meu nas és ganxut"	"Soc lleig/tja" ???
Una entrevista de feina no va sortir bé.	"Mai no trobaré feina una altra vegada." ???

1. Sobregeneralització: Prendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Generalització falsa o excessiva Avaluació positiva/constructiva
"Peso massa", "El meu nas és ganxut"	"Soc lleig/tja" "No soc lleig/tja per una única imperfecció; hi ha altres coses meves que m'agraden molt, per exemple els meus ulls"
Una entrevista de feina no va sortir bé.	"Mai no trobaré feina una altra vegada." ???

1. Sobregeneralització: Prendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Generalització falsa o excessiva Avaluació positiva/constructiva
"Peso massa", "El meu nas és ganxut"	"Soc lleig/tja" "No soc lleig/tja per una única imperfecció; hi ha altres coses meves que m'agraden molt, per exemple els meus ulls"
Una entrevista de feina no va sortir bé.	"Mai no trobaré feina una altra vegada." "Què puc millorar per a la propera entrevista?"

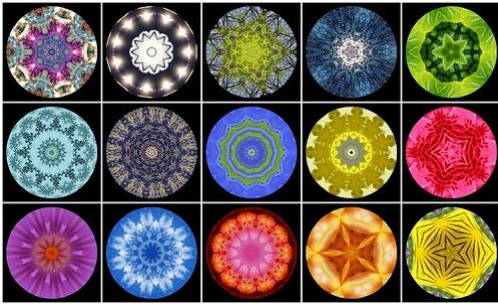
1. Sobregeneralització: Prendre casos aïllats i generalitzar la seva validesa per a tot.

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Generalització falsa o excessiva Avaluació positiva/constructiva
"Peso massa", "El meu nas és ganxut"	"Soc lleig/tja" "No soc lleig/tja per una única imperfecció; hi ha altres coses meves que m'agraden molt, per exemple els meus ulls"
Una entrevista de feina no va sortir bé.	"Mai no trobaré feina una altra vegada." "Què puc millorar per a la propera entrevista?"

- **t'has de permetre els errors:** Ningú no és perfecte! Si quequeges de tant en tant, no significa que no puguis expressar-te. Si de tant en tant comets un error, no significa que siguis poc rigorós/a.

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



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

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

Què és la felicitat? Tenir riqueses, tenir moltes amistats, salut, èxit, satisfacció???

Què és la intel·ligència? Una trajectòria escolar brillant, tenir un títol universitari, manegar-se bé en societat???

2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Filtre Mental	Avaluació integral
Quequeges durant una discussió	Enuig amb un/a mateix/a	???
Has preparat unes postres que no han quedat gaire bones	“M'havia de passar a mi!”	???



2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Filtre Mental	Avaluació integral
Quequeges durant una discussió	Enuig amb un/a mateix/a	“Això li passa també a altres persones i, a part del quequeig, la meva contribució va ser molt valorada”
Has preparat unes postres que no han quedat gaire bones	“M'havia de passar a mi!”	???



2. Filtre Mental

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Filtre Mental	Avaluació integral
Quequeges durant una discussió	Enuig amb un/a mateix/a	“Això li passa també a altres persones i, a part del quequeig, la meva contribució va ser molt valorada”
Has preparat unes postres que no han quedat gaire bones	“M'havia de passar a mi!”	El plat principal estava molt bo, bona conversa durant l'àpat.



“Lectura de pensament”: Evita presuposar les intencions de l'altra gent, ja que hi poden haver moltes explicacions alternatives.



3. Perspectiva unilateral

Existeix una diferència entre la forma com jo em veig o em jutjo a mi mateix/a i la forma com l'altra gent em pot veure.

- Si em considero inútil i ximple, etc., les altres persones no pensaran el mateix necessàriament.
- Multiplicitat d'opinions/judicis/preferències. Altres persones 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 d'atribució depressiu Avaluació positiva/constructiva
Reps una felicitació pels teus èxits. 	"L'altra persona sols intenta adular-me, està sent una falsa; "Sols ell / ella pensa d'aquesta manera ..." ???
Et fan una crítica. 	"Se n'han adonat, no serveixo per a res ..." ???



4. Desqualificar allò positiu

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil d' atribució depressiu Avaluació positiva/constructiva
Reps una felicitació pels teus èxits. 	"L'altra persona sols intenta adular-me, està sent una falsa; "Sols ell / ella pensa d'aquesta manera ..." "Que bé que algú reconegui el meu èxit!"
Et fan una crítica. 	"Se n'han adonat, no serveixo per a res ..." ???

4. Desqualificar allò positiu

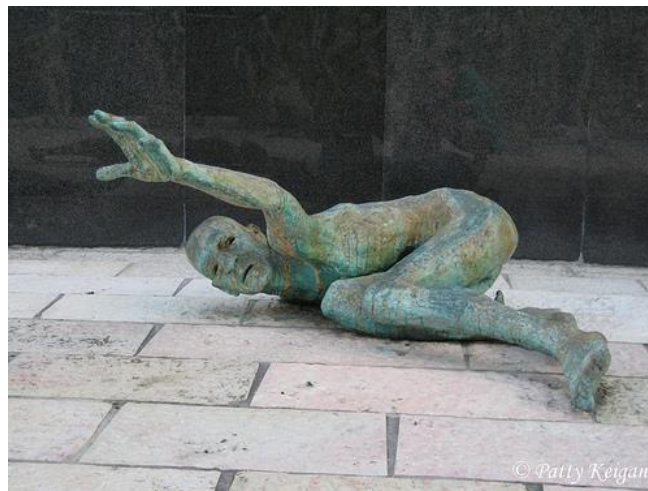
Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil d' atribució depressiu Avaluació positiva/constructiva
Reps una felicitació pels teus èxits. 	"L'altra persona sols intenta adular-me, està sent una falsa; "Sols ell / ella pensa d'aquesta manera ..." "Que bé que algú reconegui el meu èxit!"
Et fan una crítica. 	"Se n'han adonat, no serveixo per a res ..." "Pot ser que l'altra persona tingui un mal dia."; "Puc treure'n alguna cosa dels seus comentaris?"

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

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

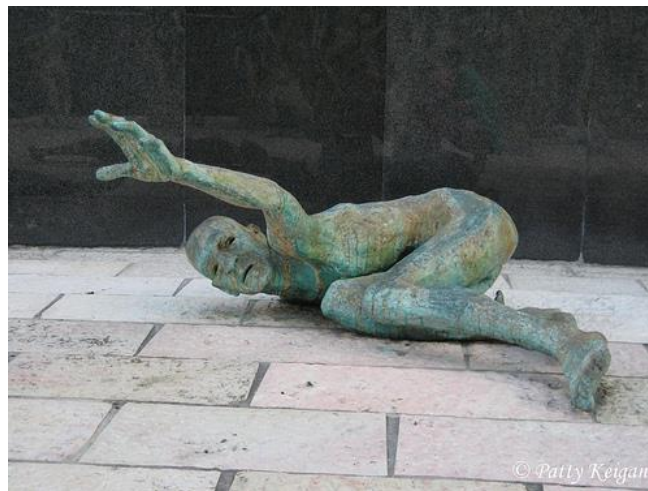
Esdeveniment	Estil d' atribució depressiu Avaluació positiva/constructiva
La teva cap no et saluda.	"M'acomiarà" ???



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

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Estil d' atribució depressiu Avaluació positiva/constructiva
La teva cap no et saluda.	"M'acomiarà" "No m'ha vist; potser té un mal dia"



6. Supressió de pensaments negatius

Com podríem reinterpretar aquesta situació?

Esdeveniment	Avaluació problemàtica Avaluació positiva/constructiva
Tens pensaments recurrents negatius (ex. “idiota”, “ximple”, “Ets molt lleig/ja”).	“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. “idiota”, “ximple”, “Ets molt lleig/ja”).	“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 porta a un augment d'aquests pensaments.

Intenta-ho!

No pensis en un os polar en el proper minut!

6. Supressió de pensaments negatius

Funciona? No!



Molts i moltes de vosaltres haureu pensat probablement en un os polar i/o en alguna cosa que tingui relació amb un os polar (ex. el zoo, neu, l'Àrtic, etc.)

Aquest efecte es fa fins i tot més fort si s'intenten suprimir deliberadament els pensaments pertorbadors (“Soc un perdedor/a” etc.). Aquests pensaments es poden fer tan forts que semblin estranys o fora del control d'un/a mateix/a!

En canvi:

Si et molesten pensaments negatius intensos, no intentis suprimir-los activament (això sols farà que augmentin), en lloc d'això observa els esdeveniments interns sense intervenir-hi – com una tempesta a l'exterior, que es pot veure sense perill a través de la finestra.



Els pensaments passaran, igual que els núvols de tempesta.

7. Altres formes de distorsions cognitives

- **Comparació amb altres persones:**
 - No et comparis massa amb altra gent!
 - Sempre hi ha persones que són més atractives, amb més èxit i més populars. Tanmateix, les persones tenim fortaleses i debilitats.

7. Altres formes de distorsions cognitives

- **Comparació amb altres persones:**
 - No et comparis massa amb altra gent!
 - Sempre hi ha persones que són més atractives, amb més èxit i més populars. Tanmateix, les persones tenim fortaleses i debilitats.
- **Exigències absolutes:**
 - No es poden tenir uns estàndards tan alts com:

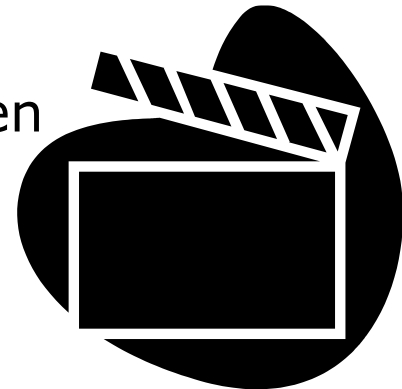


- "Jo sempre m'he de veure bé"
- " Jo sempre he de semblar intel·ligent"
- " Jo sempre he de ser la persona més divertida."

Opcional: videoclip

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

[*per als conductors i conductores: alguns vídeos poden contenir llenguatge no apropiat per a tots els públics o no ser vàlids en diferents cultures. Sisplau, reviseu amb cura els vídeos abans de mostrar-los*]



Tingues consciència de les teves fortaleses



- En lloc de centrar-te en els teus punts dèbils, fes-ho en les teves fortaleses.
- Tot ésser humà té fortaleses de les que sentir-se orgullós i no son compartides per tothom ... *no ha de ser rècords mundials o invents famosos.*

Tingues consciència de les teves fortaleces



1. Pensa en les teves fortaleces.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat? Ex. Tinc molta paciència...

Tingues consciència de les teves fortaleeses



1. Pensa en les teves fortaleeses.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat? Ex. Tinc molta paciència...

2. Imagina situacions concretes.

Quan i on? Què he fet que hagi generat comentaris positius Ex.. Fa poc vaig ajudar la meva neboda amb les matemàtiques, i ara té bones notes...

Tingues consciència de les teves fortaleeses



1. Pensa en les teves fortaleeses.

Quines habilitats tinc? Per quines coses he rebut elogis en el passat? Ex. Tinc molta paciència...

2. Imagina situacions concretes.

Quan i on? Què he fet que hagi generat comentaris positius Ex.. Fa poc vaig ajudar la meva neboda amb les matemàtiques, i ara té bones notes...

3. Apunta-ho!

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

I. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimat / baixa autoestima

- Cada nit escriu unes quantes coses (unes 5) que van ser positives durant el dia. Després, repassa-les mentalment.



I. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimat / baixa autoestima

- Cada nit escriu unes quantes coses (unes 5) que van ser positives durant el dia. Després, repassa-les mentalment.
- Digues-te davant del mirall: "M'agrado" o "m'agrades"! (Nota: En un primer moment, et sentiràs una mica ximple en fer això!)



I. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimit / baixa autoestima

- Cada nit escriu unes quantes coses (unes 5) que van ser positives durant el dia. Després, repassa-les mentalment.
- Digues-te davant del mirall: "M'agrado" o "m'agrades"! (Nota: En un primer moment, et sentiràs una mica ximple en fer això!)
- Accepta les lloances i apunta-te-les per a utilitzar-les com a recursos quan siguin necessaris.



II. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimat / baixa autoestima

- Intenta recordar situacions en les que et vas sentir bé, no oblidis de recordar-les amb tots sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l' ajuda d' un àlbum de fotos.



II. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimat / baixa autoestima

- Intenta recordar situacions en les que et vas sentir bé, no oblidis de recordar-les amb tots sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l' ajuda d' un àlbum de fotos.
- Fer coses amb les que realment gaudeixes, millor si és amb altra gent (per exemple, veure una pel·lícula, anar a una cafeteria).



II. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimat / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en les que et vas sentir bé, no oblidis de recordar-les amb tots sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l' ajuda d' un àlbum de fotos.
- Fer coses amb les que realment gaudeixes, millor si és amb altra gent (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 fúting.

II. Consells per a millorar l' estat d'ànim deprimat / baixa autoestima



- Intenta recordar situacions en les que et vas sentir bé, no oblidis de recordar-les amb tots sentits (visualitzar, sentir, olorar ...), potser amb l' ajuda d' un àlbum de fotos.
- Fer coses amb les que realment gaudeixes, millor si és amb altra gent (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 fúting.
- Escolta la teva música preferida.

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 almenys alguns dels consells esmentats amb freqüència per a millorar l'estat d'ànim deprimat / 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 almenys alguns dels consells esmentats amb freqüència per a millorar l'estat d'ànim deprimat / baixa autoestima.
- En cas de símptomes depressius greus consulta amb psicologia o psiquiatria.

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'Ànim

Quina relació té això amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobre tot *després* d' un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que les amistats li girin l'esquena).

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'Ànim

Quina relació té això amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobre tot *després* d' un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que les amistats li girin 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 a acomplir una missió, de ser important)

Mòdul 8: Autoestima i Estat d'Ànim

Quina relació té això amb la psicosi?

Moltes persones amb psicosi tenen baixa autoestima, sobre tot *després* d' un episodi psicòtic (sentiment de vergonya; por que les amistats li girin 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 a acomplir una missió, de ser important)

Exemple: El hacker Karl Koch creia que la societat secreta de "Los Illuminati" el perseguia. Una de las "proves": es trobava freqüentement amb el número 23 – que per a ell era el número dels il·luminats.

Sentiments: Por i amenaça. Però també sentiment d' importància i la determinació de lluitar contra la conspiració mundial de "Los Illuminati".

Però: Karl es va veure progressivament atrapat en les seves teories de conspiració. La seva visió tancada del món li impedia veure que el número 23 no apareix amb més freqüència que altres números i a més això seria una cosa d'una importància dubtosa.

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, 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
lonesome:cycler	flickr	Tell me when, I'll meet you there, by the trees	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Saschapohflepp	flickr	Freud's couch, genuine article	CC	Freud's couch/Freud's Sofa
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
a c h a n	flickr	despair...	CC	Desperate man/verzweifelter Mann
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Matteo_dudek	flickr	Tunnel of nothing	CC	Tunnel/Tunnel
studio 520	flickr	Austin says thumbs up!	CC	Thumbs up/Daumen hoch
studio 520	flickr	Austin says thumbs down!	CC	Thumbs down/Daumen runter
P Keigan	flickr	Sadness	CC	Catastrophic thinking/Katastrophendenken
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, 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 licència de creative commons ; PP = utilitzat amb el permís de l'artista	Descripció
Itshears	flickr	Polar Bear	CC	Polar bear/Eisbär
Brenda Anderson	flickr	storm through a dirty window	CC	Window with thunderclouds/Fenster mit Gewitterwolken
Saffy	flickr	Goodbye Dandelion. Sorry for delays i'm a bit overwhelmed.	CC	Barbie doll/ Barbiepuppe
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley