

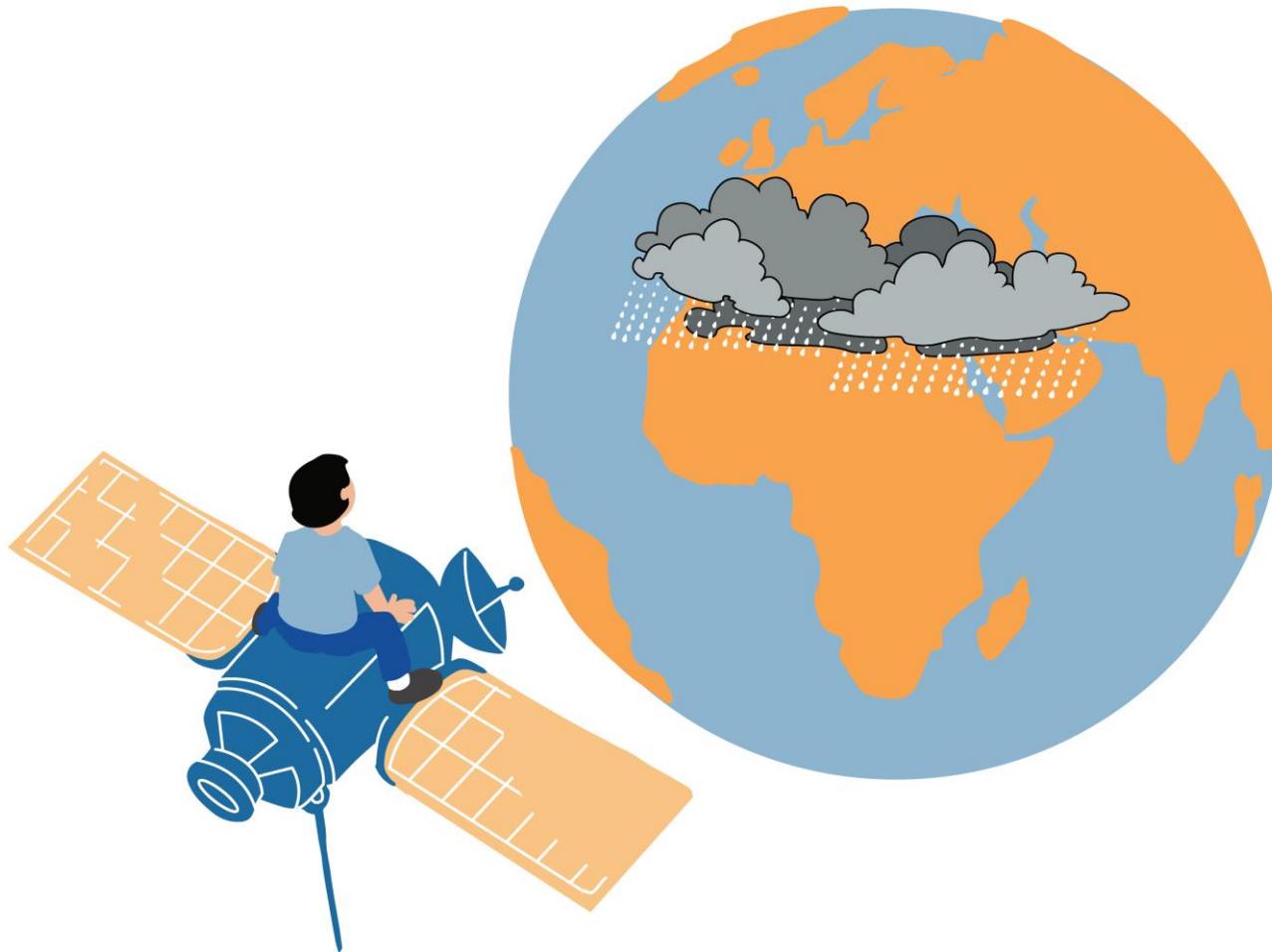


Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

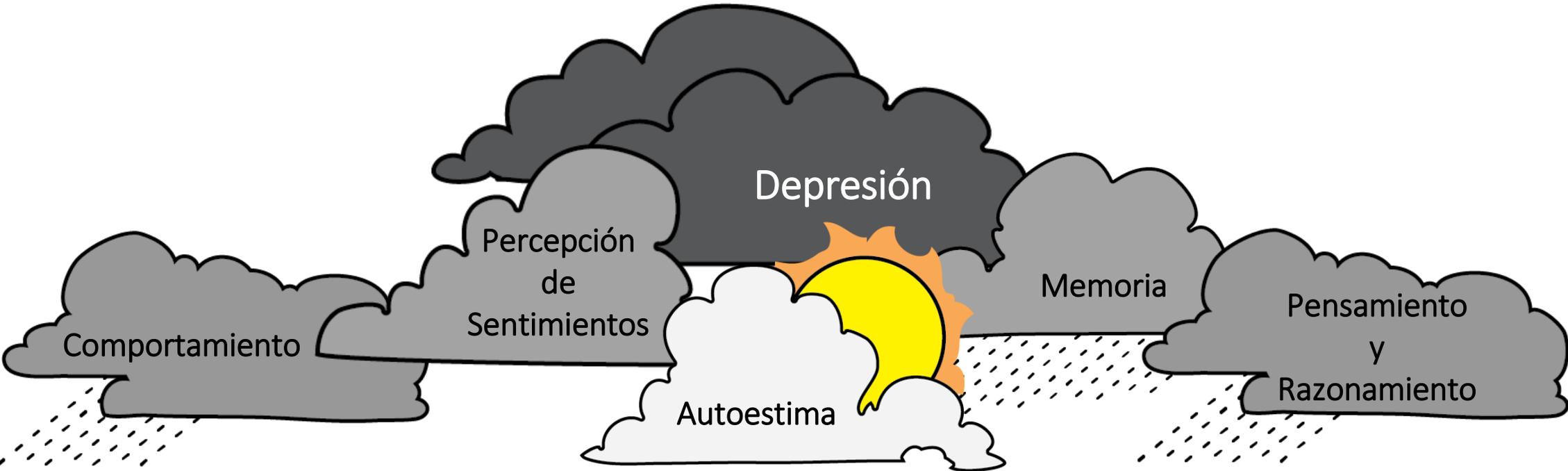


D-MCT: Posición del Satélite





Tema de hoy





Sesión anterior

- ¿Qué hiciste para el seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o historia de éxito?



Tema de formación

D-MCT 4 – Autoestima



Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006





Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El *valor* que una persona se da *a sí misma*.





Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El *valor* que una persona se da *a sí misma*.
- La autovaloración es subjetiva.





Autoestima: ¿Qué es?

cf. Potreck-Rose, 2006

- El *valor* que una persona se da *a sí misma*.
- La autovaloración es subjetiva.
- No tiene nada que ver con la forma en la que los demás nos ven.





Observable externamente

- La Voz: ???
- Los Gestos: ???
- La Postura: ???





Observable externamente

- La Voz: Clara, bien articulada, volumen apropiado
- Los Gestos: Contacto visual, utilizar los gestos para enfatizar el contenido principal
- La Postura: Erguida, mirando hacia los demás, relajada.





Observable externamente

- La Voz: Clara, bien articulada, volumen apropiado
- Los Gestos: Contacto visual, utilizar los gestos para enfatizar el contenido principal
- La Postura: Erguida, mirando hacia los demás, relajada.

¡Un comportamiento seguro de sí mismo se puede entrenar! “Finge hasta que lo logres”
(Venus Williams)





Ejercicio corporal

Ahora, levántate y adopta una postura erguida. Dale vida a tu pecho. Echa los hombros hacia atrás y mantén la cabeza recta. Permanece en esta posición durante unos segundos.





Ejercicio corporal

Ahora, levántate y adopta una postura erguida. Dale vida a tu pecho. Echa los hombros hacia atrás y mantén la cabeza recta. Permanece en esta posición durante unos segundos.

¿Qué percibes? ¿Qué cambios notas?





No directamente observable





No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.





No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (Sin desvalorizarse a sí mismo en su conjunto).





No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (Sin desvalorizarse a sí mismo en su conjunto).
- Introspectivo, preparado para aprender (también de los errores/fallos).





No directamente observable

- Confianza en la propia capacidad.
- La aceptación de los errores o fallos (Sin desvalorizarse a sí mismo en su conjunto).
- Introspectivo, preparado para aprender (también de los errores/fallos).
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo: reforzándose a uno mismo ante el éxito.





Fuentes de la Autoestima

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003





Fuentes de la Autoestima

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- La autoestima no es constante, sino que puede variar entre diferentes actividades.





Fuentes de la Autoestima

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- La autoestima no es constante, sino que puede variar entre diferentes actividades.
- El punto crucial para nuestra autovaloración es si prestamos atención solo a nuestras debilidades (“estantes vacíos”) o si también a nuestras fortalezas y habilidades (“estantes llenos”).





Las Personas con Baja Autoestima...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... Tienden a prestar atención solo a los estantes vacíos, donde se ven a sí mismos como un “fracaso”.



Fracaso!



Las Personas con Baja Autoestima...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... Tienden a prestar atención solo a los estantes vacíos, donde se ven a sí mismos como un “fracaso”.
- ... Tienden a hacer evaluaciones globales de la autoestima (“No valgo nada”).



Fracaso!



Las Personas con Baja Autoestima...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

- ... Tienden a prestar atención solo a los estantes vacíos, donde se ven a sí mismos como un “fracaso”.
- ... Tienden a hacer evaluaciones globales de la autoestima (“No valgo nada”).
- ... No diferencian entre la persona entera y una conducta (un fallo = fracaso).



Fracaso!



No guardarse nada...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

Un buen oyente; recuerda los cumpleaños; Apoya felizmente a los demás; honesto...

Hizo "mal" el trabajo; fallaste en un examen...

Satisfecha con mi cabello y tengo una piel hermosa, pero pienso que soy muy baja...



Relaciones

Deportes

Trabajo

Tiempo libre

Imagen

Hobbies

No puede atrapar una pelota; no puede lanzar muy lejos; una buena bailarina se divierte haciéndolo ...

Bueno en la decoración de su casa; disfruta cocinando para los demás

Un fiel miembro del coro; con un buen sentido del ritmo ...



No guardarse nada...

Adaptado de Potreck-Rose & Jacob, 2003

Un buen oyente; recuerda los cumpleaños; Apoya felizmente a los demás; honesto...

Hizo "mal" el trabajo; fallaste en un examen...

Satisfecha con mi cabello y tengo una piel hermosa, pero pienso que soy muy baja...



No puede atrapar una pelota; no puede lanzar muy lejos; una buena bailarina se divierte haciéndolo ...

Bueno en la decoración de su casa; disfruta cocinando para los demás

Un fiel miembro del coro; con un buen sentido del ritmo ...

¿A qué áreas le podría prestar más atención? ¿Qué fortalezas "perdidas" puede recuperar?



Recordando sus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”



Recordando sus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

Un supuesto que podría encontrarse en el camino:
“¡Siente orgullo de autoelogiarte!”



Recordando sus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

1. Tenga en cuenta sus propios puntos fuertes:

¿En qué he tenido éxito? ¿Por qué cosas he recibido elogios o halagos? ¿Qué les gusta a otros de mí? ¿Dónde he conseguido ya lo que quería?

Ejemplo: Soy astuta ...



Recordando sus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

1. Tenga en cuenta sus propios puntos fuertes:

¿En qué he tenido éxito? ¿Por qué cosas he recibido elogios o halagos? ¿Qué les gusta a otros de mí? ¿Dónde he conseguido ya lo que quería?

Ejemplo: Soy astuta ...

2. Imagine una situación concreta:

¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho específicamente o quién me dio la confirmación?

Ejemplo: Ayer ayudé con éxito a una amiga a renovar su piso ...



Recordando sus fortalezas “¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?”

1. Tenga en cuenta sus propios puntos fuertes:

¿En qué he tenido éxito? ¿Por qué cosas he recibido elogios o halagos? ¿Qué les gusta a otros de mí? ¿Dónde he conseguido ya lo que quería?

Ejemplo: Soy astuta ...

2. Imagine una situación concreta:

¿Cuándo y dónde? ¿Qué he hecho específicamente o quién me dio la confirmación?

Ejemplo: Ayer ayudé con éxito a una amiga a renovar su piso ...

3. ¡Escríballo!

Agrega éxitos regularmente a tu lista. En los malos momentos, revísalo.

Por ejemplo: Escribe acerca de momentos en los que las cosas van bien o ha recibido un halago.



Comparándote con los demás



Comparándote con los demás

¿A menudo se compara con los demás?

Si es así, ¿Con quién te comparas?

¿Cómo te va en estas comparaciones?



Comparándote con los demás

cf. Potreck-Rose, 2006

Automáticamente y sin darnos cuenta, nos comparamos con los demás. Esto es normal.

Con quién y en qué áreas nos comparemos, puede influir en nuestra autoestima:

- Si en la comparación de usted mismo, siempre “se queda corto”, porque el “ideal” es inalcanzable o la comparación es injusta, entonces su autoestima se verá afectada.





Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Un individuo que compara su apariencia con las imágenes de celebridades o influencers (que muchas veces son retocadas con edición de imágenes profesional).



Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Un individuo que compara su apariencia con las imágenes de celebridades o influencers (que muchas veces son retocadas con edición de imágenes profesional).
- Empleados que comparan sus logros con el fundador de la empresa (que tiene más experiencia laboral, formación diferente, etc.).



Ejemplos de comparaciones injustas

cf. Potreck-Rose, 2006

- Un individuo que compara su apariencia con las imágenes de celebridades o influencers (que muchas veces son retocadas con edición de imágenes profesional).
- Empleados que comparan sus logros con el fundador de la empresa (que tiene más experiencia laboral, formación diferente, etc.).
- Un individuo que no incluye todas las áreas de la vida cuando evalúa a una persona aparentemente “perfecta”.



¿Qué tienen estas 5 personas en común?

Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele

???





¿Qué tienen estas 5 personas en común?



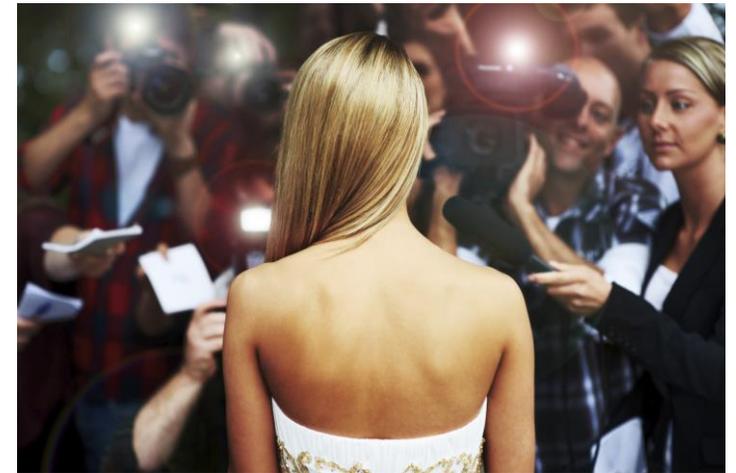
Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



¿Son famosos, ricos, atractivos y exitosos?





¿Qué tienen estas 5 personas en común?



Robbie Williams

Billie Eilish

Jim Carrey

J.K. Rowling

Adele



¿Son famosos, ricos, atractivos y exitosos?

PERO: Cada uno de estos personajes famosos ha tenido problemas psicológicos.





“¿Una vida perfecta?...”

Robbie Williams se hizo famoso como miembro de la banda “Take That”, que finalmente tuvo que abandonar a causa del consumo de drogas. Más tarde, comenzó una exitosa carrera como cantante en solitario. En febrero de 2007, fue admitido en una clínica para tratar su **adicción a las pastillas** y la **depresión**.

Billie Eilish es una cantautora estadounidense galardonada que aborda sus problemas mentales en sus canciones. Sufre de depresión y en las entrevistas habla de **pensamientos suicidas, ansiedad y soledad**. En la canción “Enterrar a una amiga”, ella describe que a veces se siente como su propia enemiga.

El cómico y actor **Jim Carrey** sufrió durante muchos años de **depresión severa**. Al principio, la medicación antidepresiva le ayudó a superar los periodos de crisis. Actualmente, ha dejado la medicación antidepresiva y ha utilizado con éxito otro tipo de estrategias (por ejemplo: una dieta equilibrada, la psicoterapia) para tratar su depresión.

J.K. Rowling es la exitosa autora de la popular serie de libros de Harry Potter. Ha luchado contra la **depresión**. Esto lo procesó en parte en sus emocionantes historias sobre un joven mago. Los Dementores que roban almas en sus libros simbolizan la crueldad de los pensamientos depresivos.

La cantautora británica de renombre mundial **Adele** sufrió **depresión posparto** tras el nacimiento de su hijo Angelo, así como **ansiedad** tras su divorcio. Ella procesó estas experiencias en uno de sus álbumes.



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?





La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- “No puedo cometer un error.”





La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- “No puedo cometer un error.”
- ¿Es eso cierto? ¿Puedes leer el siguiente texto?





Perfección: ¿un estándar demasiado alto?



- PERFECTIÓN: ¡UN ESTÁNDAR DEMASIADO ALTO!
- 3573 73X70 357Á D153Ñ4D0 P4R4 M057R4R73 QU3 357Á B13N 51 COM3735 3RR0R35. MUCH45 D3 L45 L37R45 357ÁN C4MB14D45, P3R0 1GU4LM3N73 PU3D35 3N73ND3R 3L M3N54J3. 3N70NC35, 713N35 P3RM171D0 COM373R 3RR0R35. L05 3RR0R35 N0 513MPR3 C4MB14N 3L R35UL74D0.



La Perfección, ¿un nivel excesivamente alto?

- Incluso en un trabajo repetitivo, una tasa de error del 5% es normal. ¡Equivocarse es humano!
- La pretensión de la perfección puede hacerle sentir infeliz y ansioso.
 - Muchos músicos de conciertos, de quien se esperaba la perfección, han desarrollado trastornos de ansiedad debido al miedo al fracaso.





Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

???



Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

- Diario de Alegrías: Anote todas las noches las cosas que le han ido bien. Repáselos en su mente.
- Acepte los cumplidos y anótelos tan pronto como le sea posible, de manera que en los momentos más difíciles pueda acudir de nuevo a ellos (¡Una reserva!).
- Lo que se escribe en un papel es percibido a menudo con mayor precisión que los recuerdos, porque durante los momentos negativos no están disponibles de una forma fiable y pueden ser inexactos.





Consejos para mejorar el estado de ánimo y la autoestima

- Actividades positivas: ¿Qué cosas le gusta hacer a usted – si es posible, con otras personas (por ejemplo: ir al cine, ir a tomar un café, dar un paseo)?
- Realiza actividad física durante al menos 20 minutos (no demasiado extenuante), posiblemente una combinación de ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fuerza.
- Escuche su música favorita, la que le haga “sentir bien”
- Usa la aplicación COGITO.



Puntos de Aprendizaje



Puntos de Aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.



Puntos de Aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trate de tener en cuenta su autoestima en los diferentes ámbitos de su vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) haz tu mejor esfuerzo para fortalecerlos.



Puntos de Aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trate de tener en cuenta su autoestima en los diferentes ámbitos de su vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) haz tu mejor esfuerzo para fortalecerlos.
- Busque sus fortalezas olvidadas y trabaje hacia un autoconocimiento equilibrado, como por ejemplo a través de la elaboración cada día del diario de alegrías.



Puntos de Aprendizaje

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Trate de tener en cuenta su autoestima en los diferentes ámbitos de su vida (trabajo, tiempo libre, relaciones sociales, etc.) haz tu mejor esfuerzo para fortalecerlos.
- Busque sus fortalezas olvidadas y trabaje hacia un autoconocimiento equilibrado, como por ejemplo a través de la elaboración cada día del diario de alegrías.
- Cuando te compares con los demás, ¡trata de ser justo contigo mismo! No compitas contra celebridades (o conocidos aparentemente perfectos).



Tareas para casa: La historia de un Conde...



... Se puso muy, mu viejo porque era un gozador de la vida, “por excelencia”. Él nunca salió de su casa sin un puñado de frijoles en el bolsillo. No los masticaba. No, él se los llevaba con él para poder ser más consciente de los maravillosos momentos de cada día y así poder contarlos.

Por cada momento positivo que experimentaba durante el día – por ejemplo, una agradable conversación en la calle, una mujer riendo, una deliciosa comida, un lugar con sombra en el calor del mediodía, una copa de buen vino– por todas aquellas cosas que complacieron a sus sentidos, se pasaba un grano de su bolsillo derecho de la chaqueta al bolsillo izquierdo. A veces pasaba dos o tres granos de una sola vez.

Por las noches, se sentaba en su casa y contaba los frijoles del bolsillo izquierdo de la chaqueta. Disfrutaba de esos minutos. De esta manera, se recordaba a sí mismo cuántos momentos agradables había disfrutado ese día, y eso le hacía feliz. Y, aun en los días en los que solamente contaba un frijol, ese día también era un éxito, un día que valía la pena vivir.

Anónimo



Ronda final

- ¿Qué fue lo más importante para ti hoy?
- ¿Sobre qué distorsión del pensamiento te gustaría hacer un ejercicio de tarea?



Para los entrenadores

Por favor entregue las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



www.uke.de/mct_app





¡Gracias!

