



Entrenament Metacognitiu (EMC)

EMC 9 I – Autoestima

© Moritz, Woodward, Ochoa S, López-Carrilero R & Usall J (1|23)

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.





Autoestima: Què és?



???



Autoestima: Què és?



- El valor que ens donem a nosaltres mateixos/es.



Autoestima: Què és?



- El valor que ens donem a nosaltres mateixos/es.
- La valoració subjectiva d'un/a mateix/a.



Autoestima: Què és?



- El valor que ens donem a nosaltres mateixos/es.
- La valoració subjectiva d'un/a mateix/a.
- No té perquè tenir necessàriament relació amb com ens percep l'altra gent.



Una baixa autoestima pot influir en la salut mental

- Les persones amb malaltia mental sovint pateixen d'una baixa autoestima.
- Una baixa autoestima pot contribuir a problemes psicològics com:
 - Dubtar d'un/a mateix/a
 - Por
 - Síntomes depressius
 - Aïllament



Diferència entre una autoestima exagerada i una autoestima saludable

Durant la psicosi, moltes de les persones afectades (tot i que no totes) es senten perseguides. Aquest sentiment pot disminuir l'autoestima. D'altra banda, l'autoestima pot augmentar en aquelles persones que es senten destinades a tasques importants o creuen haver estat triades per a una missió especial.



Vigileu: Les idees megalomàniques (com les creences de ser més poderos/a o important que l'altra gent) poden augmentar temporalment l'autoestima, però no tenen res a veure amb una autoestima “saludable”!

- Aquest sentiment no durarà gaire
- ... i no es basa en la realitat!



Tanmateix...

- Tothom té fortaleces reals, que sovint sols esperen ser descobertes.
- Es pot i s'ha d'estar orgullós/a d'aquestes fortaleces!
- El coneixement d'aquestes fortaleces són la base de l'autoestima.



Quina rellevància té això?

Moltes (però no totes!) persones amb psicosis tenen baixa autoestima, sovint com conseqüència de les experiències interpersonals negatives. Millorar l'autoestima i altres símptomes depressius incrementa l'estabilitat mental. Això a més pot ajudar a reduir els símptomes psicòtics.



Fonts d'autoestima

- L'autoestima no és quelcom constant, però pot passar en diferents àrees de la vida i de diferents maneres (representada com una prestatgeria a la dreta).





Fonts d'autoestima

- L'autoestima no és quelcom constant, però pot passar en diferents àrees de la vida i de diferents maneres (representada com una prestatgeria a la dreta).
- Allò que és important és si ens centrem sols en les nostres debilitats (=prestatgeries buides) en lloc de tenir en compte també les nostres habilitats i fortaleeses (prestatgeries plenes).





Les persones amb baixa autoestima...

- ... tendeixen a centrar-se en les seves prestatgeries buides i en les prestatgeries plenes de les altres persones.





Les persones amb baixa autoestima...

- ... tendeixen a centrar-se en les seves prestatgeries buides i en les prestatgeries plenes de les altres persones.
- ... tendeixen a generalitzar idees negatives sobre elles mateixes (ex. “No valc res”).





Les persones amb baixa autoestima...

- ... tendeixen a centrar-se en les seves prestatgeries buides i en les prestatgeries plenes de les altres persones.
- ... tendeixen a generalitzar idees negatives sobre elles mateixes (ex. “No valc res”).
- ... no diferencien entre la persona en el seu conjunt i la conducta (ex. “Si no tinc èxit en alguna cosa significa que sóc un perdedor”).





No s'ha d'oblidar...

Se'm dona bé escoltar l'altra gent, es pot confiar en mi, sóc un bon amic/ga, faig riure l'altra gent...

Ara mateix estic a l'atur; vaig suspendre el darrer examen

M'agraden el meu cabell i els meus ulls, però m'agradaria ser més alt/a...



Em solen triar l'últim/a per a l'equip a classe de gimnàstica; No sóc bo/na en futbol, però sí en ball...

M'agrada cuinar i en sé molt de música i política. M'interessa la literatura i el cinema...



No s'ha d'oblidar...

Se'm dona bé escoltar l'altra gent, es pot confiar en mi, sóc un bon amic/ga, faig riure l'altra gent...

Ara mateix estic a l'atur; vaig suspendre el darrer examen

M'agraden el meu cabell i els meus ulls, però m'agradaria ser més alt/a...



Em solen triar l'últim/a per a l'equip a classe de gimnàstica; No sóc bo/na en futbol, però sí en ball...

M'agrada cuinar i en sé molt de música i política. M'interessa la literatura i el cinema...

Quina prestatgeria no has mirat des de fa temps? Quins tresors podria estar amagant?



Què identifica a les persones amb alta autoestima?

- Veu: ???
- Expressió facial/Gestos: ???
- Postura: ???





Què identifica a les persones amb alta autoestima?

- Veu: clara, ben articulada, volum apropiat
- Expressió facial/Gestos: contacte ocular; aparença de seguretat
- Postura: dreta

Com en tot: no s'ha d'exagerar (ex. mirant fixament a la gent, interrompent constantment, donant ordres a tothom...).





Característiques d'una alta autoestima no observables directament

???





Característiques d'una alta autoestima no observables directament

- Seguretat en la pròpia capacitat.
- Acceptació dels propis errors i fracassos (sense devaluar-se).
- Introspecció, ganes d'aprendre (dels propis errors).
- Actitud positiva cap a un/a mateix/a, per exemple, elogiant-se per l'èxit.





Adonar-se de les fortalezes

Per què identificar les fortalezes és tan difícil a vegades?

- Idea general: “Si em lloo a mi mateix/a sóc un/a arrogant.”
- Durant les fases agudes de la malaltia pot ser més difícil observar les pròpies fortalezes.



Adonar-se de les fortaleeses

Recuperant “tresors perduts”:



- Pregunteu a la família i amistats per les coses que valoren en vosaltres.
- Penseu en situacions concretes que vau portar bé o per les que us van felicitar (les coses petites també compten)
- ... i escriviu aquestes experiències en un “diari de l'alegria” *, així les podreu recordar en mals moments.

* En el “diari de l'alegria” sols s'han d'apuntar aspectes positius del dia



Exercici 1

Què us agrada de vosaltres mateixos/es?

Què feu bé?

Penseu en una fortalesa cadascun/a de vosaltres!



Exercici 2

- Poseu-vos de peu i inclineu el cap cap a avall.
- Mireu cap avall, deixeu els braços i els espatlles que penguin, arquegeu l'esquena.



Exercici 2

- Poseu-vos de peu i inclineu el cap cap a avall.
- Mireu cap avall, deixeu els braços i els espatlles que penguin, arquegeu l'esquena.
- Camineu per la sala amb aquesta postura!



Exercici 2

- Poseu-vos de peu i inclineu el cap cap a avall.
- Mireu cap avall, deixeu els braços i els espatlles que penguin, arquegeu l'esquena.
- Camineu per la sala amb aquesta postura!

Com us sentiu?



Exercici 2

- Ara, deixeu la part superior del cos penjant relaxada i després, aneu redreçant-vos lentament, vèrtebra a vèrtebra. Imagineu que algú us estira des de dalt.



Exercici 2

- Ara, deixeu la part superior del cos penjant relaxada i després, aneu redreçant-vos lentament, vèrtebra a vèrtebra. Imagineu que algú us estira des de dalt.
- Camineu per la sala amb aquesta postura!



Exercici 2

- Ara, deixeu la part superior del cos penjant relaxada i després, aneu redreçant-vos lentament, vèrtebra a vèrtebra. Imagineu que algú us estira des de dalt.
- Camineu per la sala amb aquesta postura!

Com us sentiu?



Exercici 2

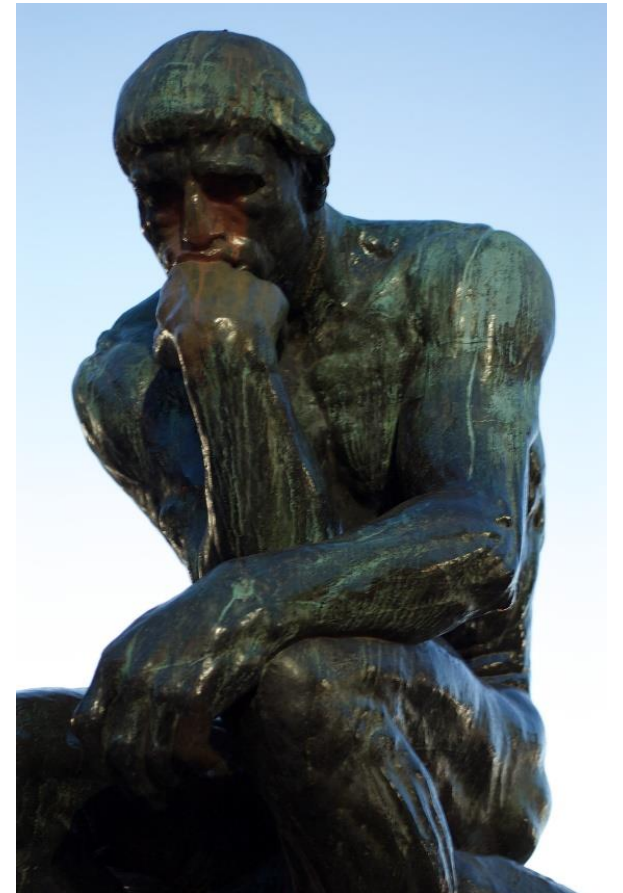
- A l'estar alçats/des pot ser que us hagueu notat amb més seguretat i confiança.
- Una posició ferma i una postura alçada no només ens fa semblar més segurs/es davant les altres persones, sinó que té també un impacte positiu en l'autoestima.
- Desenvolupar una nova actitud interna amb la postura corporal correcta: Un llenguatge corporal que diu “Em sento segur/a” (postura recta, contacte ocular, veu clara) fomenta una fortalesa i autoconfiança internes reals.

El que comença com uns “actitud fingida” esdevé una actitud real!



Rumiació: Girant en cercles, sense avançar

- Molta gent amb símptomes psicològics pateix d'una interminable “rumiació” o “malenconia”
- T'has descobert alguna vegada “rumiant idees”?

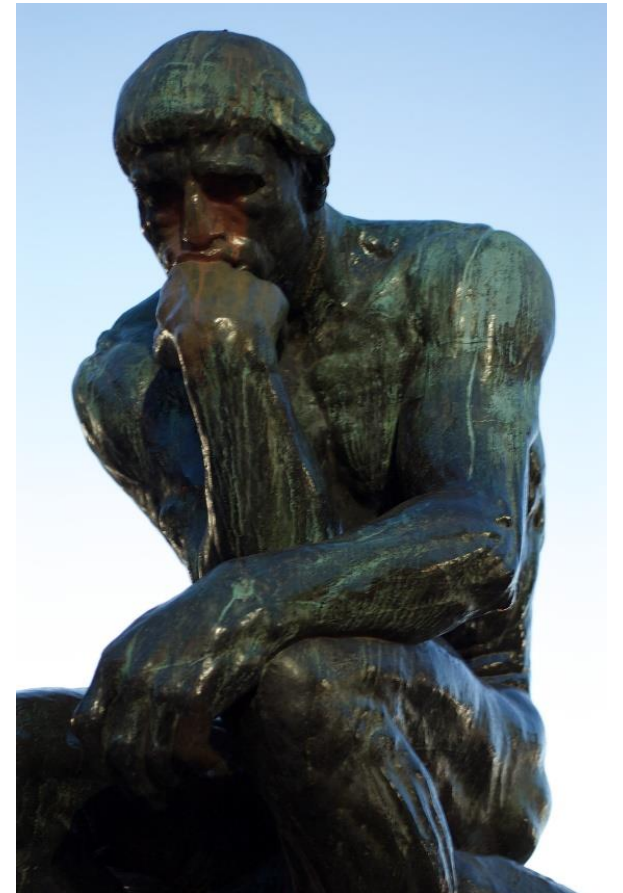




Problemes

La rumiació es problemàtica per diversos motius:

- Els pensaments roden: es presenten els problemes i no es resolen.
- Es debilita l'autoestima, ja que els pensaments útils o agradables passen desapercebuts.
- En lloc d'un pensament amb un objectiu, la rumiació es caracteritza pels mateixos pensaments infructuosos i autoacusatoris una i una altra vegada.





Què fer?

El primer i més important és reconèixer la ruminació com un problema més que com una estratègia útil. La ruminació dona lloc a més problemes en lloc de solucionar-los.

- Els pensaments rumiatius són sols pensaments... no són reals!
- Intenta identificar-los, però no els donis molta importància.



Exercici anti-rumiació 1: Buscant distanciament intern...

- Considera el que està passant dins teu sense interferir o menysprear (“Sóc un idiota. No puc parar de donar-li voltes”; “Per què tinc aquest problema?”)
- Observa els pensaments com si fossin trens que surten de l'estació, núvols a la deriva en el cel o fulles portades pel vent.

Aquests pensaments problemàtics no són persistents perquè siguin certs sinó perquè espanten. Aquesta és la raó per la qual es torna a ells una i una altra vegada.





Exercici anti-rumiació 2: Distracció física

Exercici físic

1. Posa't de peu!
2. Posa la mà esquerra a l'espatlla dreta
3. Posa la mà dreta a l'espatlla esquerra
4. Aixeca una cama...
5. ... i gira



Exercici anti-rumiació 2: Distracció física

Exercici físic

1. Posa't de peu!
2. Posa la mà esquerra a l'espatlla dreta
3. Posa la mà dreta a l'espatlla esquerra
4. Aixeca una cama...
5. ... i gira

En què estàs pensant ara?



Exercici anti-rumiació 2: Distracció física

Exercici físic

1. Posa't de peu!
2. Posa la mà esquerra a l'espatlla dreta
3. Posa la mà dreta a l'espatlla esquerra
4. Aixeca una cama...
5. ... i gira

Haver de concentrar-se en aquest exercici ajuda a trencar el cercle interminable de la rumiació.



Consells per a augmentar l'autoestima

- Expressa els teus desitjos a les altres persones.



Consells per a augmentar l'autoestima

- Expressa els teus desitjos a les altres persones.
- Intenta parlar alt i clar.



Consells per a augmentar l'autoestima

- Expressa els teus desitjos a les altres persones.
- Intenta parlar alt i clar.
- Estableix contacte ocular (començar amb gent coneguda i després amb gent desconeguda).



Consells per a augmentar l'autoestima

- Expressa els teus desitjos a les altres persones.
- Intenta parlar alt i clar.
- Estableix contacte ocular (començar amb gent coneguda i després amb gent desconeguda).
- Manté el cap alt: Recorda l'impacte d'una postura alçada en l'autoestima pròpia i en la gent del voltant!



Tasca per a casa

Consell per a valorar les coses positives que passen en el dia a dia:

- Surt de casa amb un grapat de boletes a la butxaca dreta de la jaqueta (mongetes, bales, etc.)
- Cada vegada que passi alguna cosa positiva (ex. Que un amic ens somrigui, tenir una conversa relaxada, un menjar agradable, etc...), mou una boleta de la butxaca dreta a la esquerra.
- Al tornar a casa, agafa les boletes de la butxaca esquerra i recorda totes les coses agradables que han passat al llarg del dia.
- En fer això, aniràs recordant tots els records agradables i positius i gaudiràs del moment. Malauradament, massa sovint deixem que les coses agradables passin desapercebudes i de forma ràpida.



Tasca per a casa

Consell per a valorar les coses positives que passen en el dia a dia:

- Surt de casa amb un grapat de boletes a la butxaca dreta de la jaqueta (mongetes, bales, etc.)
- Cada vegada que passi alguna cosa positiva (ex. Que un amic ens somrigui, tenir una conversa relaxada, un menjar agradable, etc...), mou una boleta de la butxaca dreta a la esquerra.
- Al tornar a casa, agafa les boletes de la butxaca esquerra i recorda totes les coses agradables que han passat al llarg del dia.
- En fer això, aniràs recordant tots els records agradables i positius i gaudiràs del moment. Malauradament, massa sovint deixem que les coses agradables passin desapercebudes i de forma ràpida.

Se us acuden altres formes de gaudir i recordar les coses agradables del dia?



Traducció a la vida diària

Objectius d'aprenentatge:

- L'autoestima és el valor que una persona es dona a si mateixa.
- Sigueu conscients de les vostres fortaleses en les diferents àrees de la vida i intenteu millorar l'autoestima amb les estratègies presentades.
- Busqueu les fortaleses oblidades (“tresors amagats”) preguntant a les amistats o portant un diari d'aspectes agradables.
- Sigueu conscients dels moments positius de cada dia!



Quina relació té això amb la psicosi?

Moltes (però no totes!) persones amb psicosi tenen baixa autoestima i patrons de pensament negatius (per exemple, tendència a reflexionar), el que pot posteriorment reduir la seva autoestima.



Quina relació té això amb la psicosi?

Moltes (però no totes!) persones amb psicosi tenen baixa autoestima i patrons de pensament negatius (per exemple, tendència a reflexionar), el que pot posteriorment reduir la seva autoestima.

Exemple: Joan rep una mala puntuació en un examen final de la seva formació.

Avaluació: al principi es qüestiona ell mateix com a empleat, però cada vegada més es devalua com a persona. Ell se sent deprimat i amb dubtes sobre ell mateix.

Però: Els i les amigues ajuden a Joan durant els següents dies a deixar-li clar que la prova no ho avalua com a persona sinó que és una instantània del seu funcionament en només una de les moltes àrees. No ha de prendre els resultats a la lleugera, però també és important que tingui en compte els seus punts forts (tant a la feina com en altres àrees) i que no sigui massa dur amb ell mateix.

Important: fins i tot si experimenta un fracàs, mai ha d'ignorar les coses que van bé en la seva vida·life!



Gràcies Per La Vostra Atenció!

Per als i les conductores:

Si us plau, repartiu fulls de treball. Introdueix la nostra app COGITO (descàrrega gratuïta).



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
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