

## La Tasca i Essència del Mòdul 1

### - Atribució - Culpar i assumir el Mèrit -

#### Atribució

= inferir causes dels esdeveniments (per exemple, culpar les altres persones per les coses dolentes y/o assumir el mèrit per les coses bones)

#### Per què fem això?

Els estudis demostren que moltes persones amb depressió (però no totes!):



- Tendeixen a atribuir-se les raons del fracàs i els esdeveniments negatius a elles mateixes.
- Tendeixen a atribuir l'èxit a les circumstàncies o a la sort en lloc de fer- ho a elles mateixes.

Això pot donar lloc a la baixa autoestima!

Els estudis demostren que moltes persones amb deliris (però no totes!):



- Tendeixen a culpar a altres persones pels esdeveniments negatius i el fracàs
- A vegades tendeixen a pensar que tots els esdeveniments estan més enllà del seu propi control.

Especialment la primera forma d'atribució – pot donar lloc a problemes interpersonals!

---

#### Cas exemple de falsa atribució:



Clara ensopega sovint.

Creença pròpia: El teu tiet t'ho causa perquè t'està enviant impulsos elèctrics a través d'elèctrodes al teu cap.

El que realment va succeir: Ella està diagnosticada d'una greu malaltia neurològica (esclerosi múltiple).

---

Sovint estem passant per alt que el mateix esdeveniment pot tenir causes molt diferents.

### Exemple:

Una bona amiga no t'escolta.

Quines són les causes que podrien haver contribuït a aquesta situació?

... un/a mateix/a	<ul style="list-style-type: none"><li>■ soc avorrit/da</li><li>■ estic parlant entre dents</li></ul>
... altres	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Ella és una mal educada</li><li>■ Pot ser que tingui problemes</li></ul>
... situació o coincidència	<ul style="list-style-type: none"><li>■ La ràdio està engegada</li><li>■ La seva amiga s'ha distret al sonar el seu telèfon mòbil</li></ul>

Com s'ha demostrat, els esdeveniments poden tenir causes subjacents molt diferents. D'altra banda, en la majoria dels casos existeixen diferents factors que contribueixen en conjunt a una situació determinada. No obstant, moltes persones tenen una preferència per veure només un aspecte com a important (per exemple, culpar les altres persones en lloc d'un/a mateix/a o el contrari).

### Estils d'Atribució Depressius

Una persona se sent l'única responsable dels esdeveniments negatius (per exemple, no aprovar un examen = "jo soc ximple"). Al mateix temps, els esdeveniments positius s'atribueixen a la sort i a l'atzar, a la contribució de les altres persones, o fins i tot es dubta del caràcter positiu de l'esdeveniment ("qualsevol pot fer-ho").



**Desavantatge:** baixa confiança en un/a mateix/a i si es porta a l'extrem, es tracta d'una avaluació poc realista dels esdeveniments.

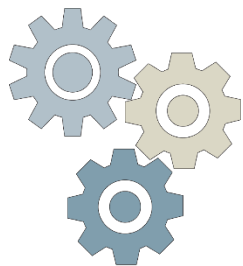
### Estils d'Atribució Delirants:

Les altres persones són responsables dels esdeveniments negatius (per exemple, no aprovar un examen = "l'examinador ha estat injust"; Un/a no obté un treball = "estaven disgustats amb mi des del principi."). Al mateix temps, els esdeveniments positius s'atribueixen a un/a mateix/a per complet ("Jo soc el millor.").



**Desavantatge:** la confiança en un/a mateix/a creix, però en el seu extrem, es tracta d'una avaluació poc realista dels esdeveniments. D'altra banda, aquesta visió del món podria molestar fàcilment a altres persones ("boc expiatori") i donar lloc a conflictes.





## La Tasca i l'Essència dels Mòduls 2 & 7 - Saltar a Conclusions Parts I i II -

### Per què estem fent això?



Els estudis demostren que moltes persones amb psicosi (però no totes!) prenen decisions basant-se en poca informació.

Aquest estil de presa de decisions pot donar lloc a errors. Per tant, és preferible un estil més deliberat de presa de decisions que impliqui un examen exhaustiu de tota la informació disponible.

Moltes persones amb psicosi [però no totes!] poden tenir una percepció alterada de la realitat, ja que algunes vegades consideren unes interpretacions que la majoria de la gent deixaria de costat.

### Cas exemple de "saltar a conclusions":



Durant un acte de classe social alta, Carl presumeix de ser el proper Rei d'Alemanya.

Antecedents: Carl va trobar una figura d'un rei amb una corona en un ou sorpresa.

PERÒ: No té sang real, la monarquia va ser abolida a Alemanya fa molt temps, i per sobre de tot: El contingut de la sorpresa de l'ou no pot considerar-se una prova conclouent!

Fem judicis basant-nos en informacions molt complexes en el nostre medi. Sovint, arribem a la conclusió de les coses sense tenir el 100% de les proves

- **Raons / avantatges:** estalvi de temps, fa que un/a se senti segur/a, pot semblar com a determinat/da i competent a les altres persones ("Una decisió equivocada és millor que cap decisió.")



- **Desavantatges:** risc de prendre una decisió incorrecta i perillosa ...

Ha de trobar un punt mig entre: Prendre una decisió precipitada (**risc**: decisió dolenta, incorrecta o perillosa) ser massa precisos (**inconvenient**: la pèrdua de temps)

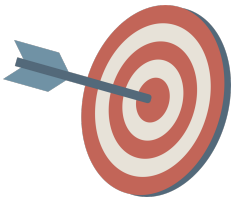
### Sense el 100% de seguretat-, però poques raons per dubtar



- petit aleteig d'un objecte en el cel: un au!
- Fum sortint d'una finestra. Un foc? Probablement, dient: "No hi ha fum sense foc"

### Excepcions:

- Un home està balbucejant: està borratxo?
  - Observa'l de prop: acaba de sortir d'un bar o fa pudor d'alcohol?
  - L'home pot estar patint un trastorn del llenguatge després d'un vessament cerebral, o té una alteració de la parla.
- no has d'extreure conclusions precipitades (per exemple, mostrant repugnància)



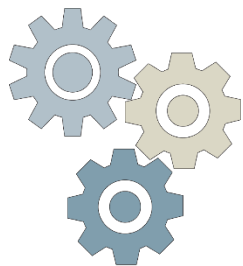
### Metes d'aprenentatge:

- Quan les opinions o els judicis són importants i transcendents, és millor evitar les decisions precipitades i examinar tota la informació pertinent ("més val prevenir que curar").
- Per tant, buscar la major quantitat possible d'informació i intercanviar opinions amb altres, sobre tot si les decisions són transcendents (per exemple, sensació que el seu veí l'està perseguint -> no atacar al suposat enemic immediatament!).
- Per a esdeveniments de menor importància, és possible decidir ràpidament (per exemple, al triar una marca de iogurt o tipus de pastís, a l'escollir els números de loteria).
- Errar és humà - estigues preparat/da per la possibilitat d'estar equivocad/da.

### El dubtes poden ser una sensació desagradable, però sovint ens ajuden a evitar cometre errors greus:

La vida sol ser complexa i pot ser difícil assimilar tota la informació a la vegada. Malgrat això, és molt important no caure en l'oposat i saltar a conclusions. Especialment en situacions complexes, en les que la informació es pot passar per alt fàcilment, no és útil fiar-se massa del judici inicial. Pren-te el teu temps per buscar més informació i demana opinió a persones de confiança.





## La Tasca i l'Essència del Mòdul 3

### - Canviar Creences -

#### Per què fem això?



Els estudis demostren que moltes [però no totes!] les persones amb psicosis segueixen aferrant-se a les seves opinions o creences sobre un succés, fins i tot quan s'enfronten amb la informació que desafia aquesta creença.

**Això pot donar lloc a problemes interpersonals i pot obstaculitzar una visió sana i realista de l'entorn.**

---

#### Cas exemple d'incorregibilitat:

Letícia li va punxar les rodes al cotxe del seu col·lega!

Antecedents: Leticia se sent molesta.

PERÒ: Malgrat que alguns i algunes col·legues han fet comentaris realment crítics sobre Leticia, ella passa per alt que alguns/es s'han portat bastant bé amb ella. Però tot i això, pensa que tothom la critica i que hi ha una conspiració contra ella.

---

Hi ha una tendència humana a quedar-se amb les primeres impressions (per exemple els prejudicis, l'actitud de "la primera impressió és la que compta")

#### Raons:

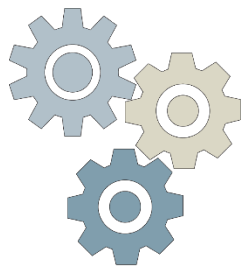
- la peresa
- el "biaix de confirmació" (-> únicament busca proves a favor de la seva teoria)
- lleugeresa, facilita l'orientació en un món complex
- orgull

#### Problemes:

- judicis falsos (per exemple els prejudicis racials) es mantenen
- Pot ocórrer un fals excés de generalització ("vist un vistos tots")
- No se li concedeix a algú una segona oportunitat, que podria haver merescut.







## La Tasca i l'Essència dels Mòduls 4 & 6 - L'empatia...I i II -

### Per què fem això?

Els estudis demostren que moltes [però no totes!] les persones amb problemes psiquiàtrics (especialment psicosis) tenen problemes amb el següent:

- Dificultats per detectar i avaluar les expressions facials de les altres persones (per exemple tristesa, felicitat).
- Dificultats per deduir els motius i les activitats futures d'altres persones a partir del seu comportament actual.

---

### Cas exemple de la mala-interpretació social:

Quan el Pau obre la seva finestra, el seu veí tanca les seves cortines.

Avaluació: Aquesta és la prova definitiva que els seus veïns estan conspirant en contra seva i intentant fer-lo fora de de casa.

PERÒ: Això podria haver estat mera coincidència o potser el veí estava nu i no volia ser vist.

---

### Com els problemes amb el reconeixement de les emocions promouen interpretacions errònies durant la psicosi - Exemples:

Els sentiments d'ansietat i de pànic impedeixen una avaluació objectiva d'altres persones o situacions:

- No creu en les paraules d'ànim dels seus i seves amigues
- El somriure comprensiu del metge/metgessa es percep com una ganyota
- La cara nerviosa d'un viatger en l'autobús es mal interpretada com una advertència (per exemple, futur assalt).

De vegades es tendeix a sobrevalorar el "llenguatge corporal" d'altres (per exemple gratar-se el nas = està mentint?; Encreuament de braços = arrogància?) o inferir precipitadament sobre els pensaments d'algú o les seves intencions. Moltes vegades és necessari arribar a conèixer a algú millor, amb la finalitat de fer judicis vàlids. El llenguatge corporal i les primeres impressions de les situacions proporcionen informació important, però, s'ha de reunir més informació per obtenir un panorama complet.

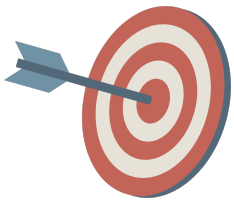
## Què ens ajuda a interpretar el comportament d'altres persones?



**Exemple:** Una persona està encreuant els braços.

*Per què? L'arrogància, la inseguretat, la persona pot tenir fred?*

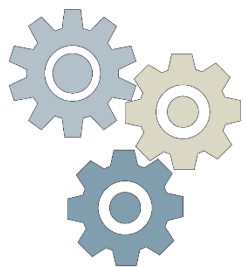
- **Coneixements previs sobre la persona:** la persona tendeix a ser arrogant tímida?
- **Ambient / situació:** quan una persona encreua els braços a l'hivern, probablement té fred!
- **Pròpia observació:** En quines ocasions encreuo jo els braços? (Atenció! No deduir immediatament sobre els altres a partir d'un mateix)
- **Expressió facial:** La persona, sembla enfadada o amigable, etc.?



### Metes d'aprenentatge:

- Només ha de treure conclusions fermes sobre una altra persona si la coneix bé o si l'ha observat atentament.
- Les expressions facials i els gestos són pistes importants sobre el que una persona sent, però poden ser enganyosos de vegades.
- Quan avaluï situacions complexes, és essencial examinar tota la informació disponible.
- Quanta més informació es consideri més probable serà fer un judici correcte.





## La Tasca i l'Essència del Mòdul 5 - Memòria -

### Per què fem això?

- Els estudis demostren que moltes persones amb psicosis [però no totes!] tenen més confiança en els records falsos que les persones sense psicosis.
- Al mateix temps, la confiança en la veritable memòria (és a dir, coses que realment van succeir) es redueix en la psicosis.
- Això pot donar lloc a dificultats al diferenciar records veritables de falsos i pot obstaculitzar una visió sana i realista de l'entorn

### Cas exemple dels records falsos:

Herbert recorda haver estat segrestat per la CIA.

Antecedents: Herbert va ser admès en un hospital psiquiàtric després de la recaiguda; causada per la por i la confusió, erròniament recorda als i les infermeres com agents dels serveis secrets.

La nostra capacitat de memoritzar informació és limitada.

**Exemple:** aproximadament el 40% dels detalls d'una història que hem escoltat fa mitja hora no poden recordar-se activament.

- Avantatge: El nostre cervell està sobrecarregat amb informació inútil. Principalment, es perd la informació irrellevant, però...
- Desavantatge: Molts records importants també desapareixeran (cites, els records de dies festius, els coneixements adquirits en l'escola ...)

### Què pertorba l'emmagatzemat de la informació en la memòria?



- Distracció mentre estudiava (⇒la ràdio, la presència d'altres persones en l'habitació, una atmosfera desagradable)
- L'estrès i la tensió
- A més – el consum excessiu d'alcohol!
- Les activitats de distracció després d'estudiar (ex. veure la televisió)

## Com puc memoritzar millor les coses?



- Repetició i comprensió profunda del material
- Amb qüestions abstractes: tractar de pensar en exemples simples o utilitzar regles mnemotècniques
  - Combinar la informació amb els coneixements existents
- Evitar estudiar massa temps
- Poc o gens d'alcohol
- Anar al llit després d'estudiar (cap altra distracció)
- Involucrar molts sentits mentre estudia (per exemple escoltar, veure, escriure les coses)

### Precaució: Els records falsos poden envair la nostra memòria!

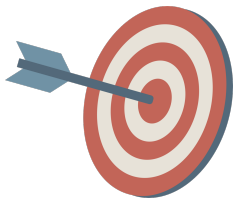
Exemple: Moltes persones (aproximadament 60-80%) afirmen recordar que hi ha una pilota o una tovallola en aquesta foto. De fet, aquests dos objectes no apareixen en la foto.

La nostra memòria ens juga males passades!



### No tot el que recordem és necessàriament el que ha succeït realment!

- El nostre cervell reemplaça i afegeix la informació que faltava mitjançant esdeveniments anteriors relacionats amb aquest (per exemple típica escena de la platja de vacances). Alguns dels objectes són afegits per "lògica" (en l'exemple: pilota, tovallola)!
- Els records autèntics poden ser diferenciats dels records falsos mitjançant la vivesa: els records falsos són més aviat "pàl·lids" i menys detallats.



### Metes d'aprenentatge:

- Els nostres records poden jugar-nos males passades!
- Especialment per esdeveniments importants (baralles, testimonis, etc.), tingui en compte: Si no pots recordar detalls vívids sobre un succés:
- No estiguis molt segur/a que el seu records sigui cert.
- Sol·licita informació addicional (per exemple un testimoni).

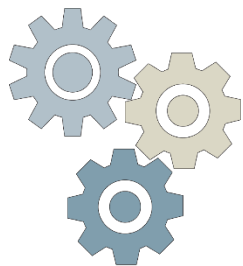
### Exemple:

Vas tenir una baralla amb algú i recordes vagament que ell/ella va fer comentaris insultants sobre tu.

Considerem que la memòria pot haver-te jugat una mala passada o que el teu record pot estar distorsionat. També pot ajudar preguntar a les persones que van estar presents en l'ocasió.

Quan ha estat la memòria enganyada?
<b>Exemple 1</b> Recordo com XY em va dir "estúpid" durant una discussió. Però cap de les altres persones assistents pot confirmar això, pel que potser jo simplement ho vaig imaginar perquè estava molest
<b>Exemple 2</b> Recordo estar a la Torre Eiffel, amb 3 anys. Malgrat això, probablement era massa petit per recordar-ho i presumiblement el meu pare i la meva mare m'han explicat aquesta història tantes vegades que ara m'imagino recordar-la jo.





## La Tasca i l'Essència del Mòdul 8 - Autoestima i Estat d'Ànim -

### Per què fem això?

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

Aquestes distorsions del pensament es poden canviar a través de la capacitat intensiva i contínua.

Hi ha proves d'una predisposició genètica cap a pensaments depressius i baixa autoestima. D'altra banda, uns pares crítics i descuidats i esdeveniments de la vida traumàtics poden promoure una autoimatge negativa.



**PERÒ:** La depressió pot ser superada!

Les estructures de pensament depressives es poden canviar, per exemple, amb la psicoteràpia i la denominada reestructuració cognitiva.

Malgrat això, si la reestructuració cognitiva no es realitza amb regularitat i durant un llarg període de temps, no es realitzarà cap canvi durador dels efectes perjudicials per a la pròpia imatge dels pensaments negatius.

A continuació, se't demanaran fer alguns exercicis com a deures. Aquests exercicis són només un impuls inicial i han de ser practicats contínuament.



**Generalitzacions exagerades**  
(si us plau fes servir els teus propis exemples)

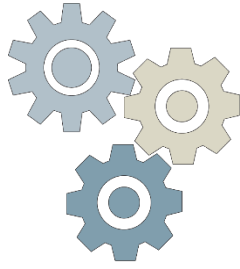
<b>Exemple</b>	<b>Estil Depressiu</b>	<b>Estil més útil</b>
Una vegada que no sabia una paraula estrangera que tothom sabia.	Soc realment estúpid.	Sé altres coses; els altres estan més familiaritzats amb el tema, perquè s'enfronten permanentment amb ell.



## Consells per a millorar l'estat d'ànim deprimit i/o la baixa autoestima (Només ajuden quan s'efectuen amb regularitat)



- Cada nit, tingués en compte algunes coses (aprox. 5), que van ser positives en el dia. Després, repassa-les mentalment.
- Digues davant el mirall: "M'agrado! " [Nota: Al principi et sentiràs una mica ximple fent això!]
- Accepta els afalacs i anota'ls per utilitzar-los quan sigui necessari.
- Tracta de recordar situacions en les que et vas sentir realment bé, no t'oblidis de recordar-les amb tots els teus sentits (visualitzar, sentir, olorar...), potser amb l'ajuda d'un àlbum de fotos.
- Fes les coses que realment gaudeixis, en teoria, amb els altres (per exemple pel·lícules, anar a un cafè).
- Fes exercici (almenys 20 minuts), però no de cop, si es possible exercicis de resistència, per exemple, una caminada llarga o fúting.
- Escolta la teva música favorita.



## La Tasca i l'Essència del Mòdul 9 - Autoestima -

### Por què fem això?

Moltes persones amb malaltia mental tenen una autoestima baixa.

### Autoestima: Què és?

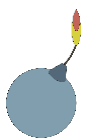


L'autoestima és el valor que ens donem a nosaltres mateixos/as. És la percepció subjectiva d'un/a mateix/a i no té que veure necessàriament amb com ens perceben els altres. Una baixa autoestima pot contribuir a problemes psicològics com: dubtar d'un/a mateix/a, ansietat, símptomes depressius i aïllament.

### Fonts d'autoestima

- L'autoestima no és quelcom constant, té lloc en diferents àrees de la vida i en formes diferents.
- És important que considerem les nostres habilitats i fortaleces més que centrar-nos només en les nostres debilitats.

### La gent amb baixa autoestima...



- Tendeixen a prestar atenció als seus (suposats) defectes
- Tendeixen a fer generalitzacions negatives (ex. "Soc un inútil").
- No distingeixen entre la persona en el seu conjunt i la conducta (ex. "Si fallo en una cosa significa que soc un/a perdedor/a").

### La gent amb alta autoestima... aspectes observables:

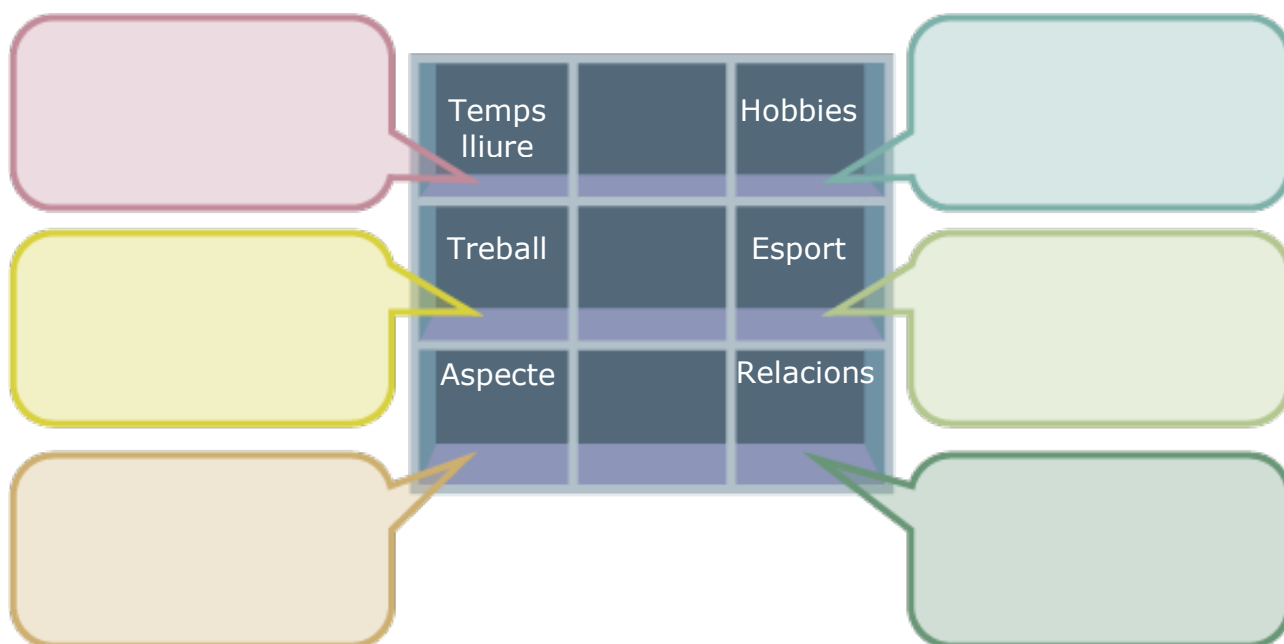


- Veu: clara, ben articulada, volum apropiat
- Expressió facial: contacte ocular, aspecte de seguretat
- Postura: erigida



## 2. Imagina la teva vida com una estanteria amb diferents apartats.

- Hi ha apartats que han estat ignorats des de fa temps? Omple els estants amb exemples de fortaleces en diferents àrees de la teva vida.



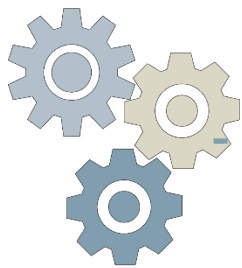
### Consells per incrementar l'Autoestima:

- Expressa els teus desitjos als altres.
- Intenta parlar alt i clar.
- Estableix contacte ocular. Si et resulta complicat comença amb coneguts/des per passar després a desconeguts/des.
- Cap alt!: Recorda l'impacte d'una postura erigida en la teva autoestima i en la impressió en els altres.



### Metes d'aprenentatge:

- L'autoestima és el valor que una persona es dona a sí mateixa.
- Sé conscient de les teves fortaleces en les diferents àrees de la teva vida i intenta impulsar la teva autoestima utilitzant les diferents estratègies que s'han comentat.
- Busca fortaleces amagades ("tresors ocults") preguntant als/les amics/gues o portant un "diari d'alegria"(anota esdeveniments positius)



## La Tasca i l'Essència del Mòdul 10

### - Enfrontant-se als prejudicis (Estigma) -

#### Per què fem això?

Moltes persones diagnosticades amb esquizofrènia o psicosis [però no totes!] poden percebre o experimentar discriminació. Per a prevenir prejudicis, pot ser útil explicar la malaltia i els símptomes a algunes persones *seleccionades*.

- L'estigmatització succeeix quan s'estableix una associació entre determinades persones o grups de persones i qualitats negatives.
- L'estigma sol tenir lloc quan un/a no té una visió crítica de la realitat.
- L'estigma pot portar a individus a ser menyspreats o apartats dels altres.

#### Conseqüències de l'estigmatització

- Els termes psicosi i esquizofrènia poden associar-se amb creences errònies en la gent.
- Descripcions esbiaixades en els medis de comunicació poden portar a donar per cert algunes creences (falses/ inexactes) ("Vist un, vists tots").

Per reduir l'estigma s'ha d'identificar els estereotips més freqüents sobre la gent amb esquizofrènia o psicosi i corregir-los.

#### Què puc fer?

Informar-me i parlar sobre experiències de la meva malaltia de forma precisa.

#### Com parlar de la meva malaltia?

Recomanació: Parlar de símptomes en lloc de diagnòstics.



- Especialment si no es coneix molt bé la persona, sol ser aconsellable descriure els símptomes més que fer servir el (ambigu) nom (esquizofrènia, psicosi). Per exemple, "Casi tot el món coneix la sensació d'haver-se sentit observat en el metro o en el carrer. Vaig tenir la mateixa sensació, però molt pitjor i per un període llarg de temps. He començat a fer alguna cosa al respecte i la sensació s'ha tornat menys freqüent."
- Per ser capaç d'explicar-li la malaltia als altres s'ha tornar un expert/a en un/a mateix/a!

Algunes idees per explicar els símptomes més importants als altres:

Síntoma:	Explicació:
Al·lucinacions	
Deliris	
Símptomes no específics com depressió, alteracions en la comunicació o dificultat en l'atenció	



#### Metes d'aprenentatge:

Per a prevenir els perjudicis i l'estigma, és important explicar-li als altres apropiadament la malaltia.

- Els trastorns mentals són freqüents.
- No hi ha perquè compartir els detalls del diagnòstic si no et sents còmode/a parlant d'això.
- Per rebre recolzament general i prevenció de recaigudes, pot ser útil i a més important parlar a les persones de confiança sobre el diagnòstic.
- De vegades la gent pot tenir idees inexactes sobre una malaltia. Parlar dels símptomes (o de psicosi) pot ser millor que parlar d'un diagnòstic que les confongui.