



La Tarea y la Esencia del Módulo 1 (Atribución - Culpar y Asumir el Mérito)



Atribución = inferir causas de los acontecimientos (por ejemplo, culpar a otros por las cosas malas y/o asumir el mérito por las cosas buenas)

¿Por qué hacemos esto?

Los estudios demuestran que muchas personas con **depresión** [¡pero no todas!]

- tienden a atribuirse las razones del fracaso y los eventos negativos a sí mismas
- tienden a atribuir el éxito a las circunstancias o a la suerte en lugar de a sí mismas.

¡Esto puede dar lugar a la **baja autoestima!**

Los estudios demuestran que muchas personas con **delirios** [¡pero no todas!]

- tienden a culpar a otras personas por los eventos negativos y el fracaso
- a veces tienden a pensar que todos los acontecimientos están más allá de su propio control.

Especialmente la primera forma de atribución – ¡puede dar lugar a **problemas interpersonales!**



Caso ejemplo de falsa atribución:

Clara se tropieza a menudo.

Creencia propia: Su tío lo causa porque le está enviando impulsos eléctricos a través de electrodos en la cabeza.

Lo que realmente sucedió: Ella es diagnosticada de una grave enfermedad neurológica (esclerosis múltiple).



A menudo estamos pasando por alto que el mismo evento puede tener causas muy diferentes.

Ejemplo: Una buena amiga no le escucha.

¿Cuáles son las causas que podrían haber contribuido a esta situación?

... uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> • soy aburrido • estoy hablando entre dientes
... otros	<ul style="list-style-type: none"> • Ella es una maleducada • Puede que tenga problemas.
... situación o coincidencia	<ul style="list-style-type: none"> • La radio está encendida • Su amiga se ha distraído al sonar su teléfono celular

Como se ha demostrado, los acontecimientos pueden tener causas subyacentes muy diferentes. Por otra parte, en la mayoría de los casos existen varios factores que contribuyen en conjunto a una situación determinada. No obstante, muchas personas tienen una preferencia por ver sólo un aspecto como importante (por ejemplo, culpar a otros en lugar de a uno mismo o lo contrario).



Estilos de Atribución Depresivos

Uno se siente el único responsable de los eventos negativos (por ejemplo, no aprobar un examen = "Yo soy tonto"). Al mismo tiempo, los acontecimientos positivos se atribuyen a la suerte y al azar, a la contribución de los demás, o incluso se duda del carácter positivo del evento ("cualquiera puede hacerlo").



Desventaja: baja confianza en uno mismo y si se lleva al extremo, se trata de una evaluación poco realista de los acontecimientos.



Estilos de Atribución Delirantes:

Otros son responsables de los eventos negativos (por ejemplo, no aprobar un examen = "el examinador ha sido injusto"; Uno no obtiene un empleo = "estaban disgustados conmigo desde el principio."). Al mismo tiempo, los acontecimientos positivos se atribuyen a uno mismo por completo ("Yo soy el mejor.").

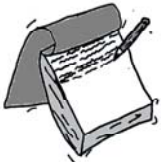


Desventaja: la confianza en uno mismo crece, pero en su extremo, se trata de una evaluación poco realista de los acontecimientos. Por otra parte, esta visión del mundo podría molestar fácilmente a otras personas ("chivos expiatorios") y dar lugar a conflictos.



Metas de aprendizaje:

- Tratar de conseguir un equilibrio saludable:
- Siempre que sea posible, considerar varios factores que podrían haber contribuido a los resultados de un acontecimiento concreto (es decir usted mismo / otros / circunstancias).
- Debemos tratar de ser lo más realistas posible en la vida cotidiana: No está justificado siempre culpar a los demás, al igual que no siempre es nuestra culpa cuando las cosas salen mal.
- Casi siempre, existen varios factores que contribuyen a un evento.



Estilo atribucional (por favor, encuentre sus propios ejemplos)			
Ejemplo	A uno mismo	Otros	Circunstancias
<i>Suspendí el examen</i>	<i>No estaba bien preparado</i>	<i>El maestro fue injusto</i>	<i>No dormí bien la noche antes</i>
Un amigo me invita a comer	Yo le ayudé mucho últimamente	Mi amigo es muy generoso	Mi amigo es muy rico y puede permitírselo



La Tarea y la Esencia de los Módulos 2 & 7 (Saltar a Conclusiones Partes I y II)



¿Por qué estamos haciendo esto?

Los estudios demuestran que muchas personas con psicosis [¡pero no todas!] toman decisiones basándose en poca información.

Este estilo de toma de decisiones puede dar lugar a errores. Por lo tanto, es preferible un estilo más deliberado de toma de decisiones que implique un examen exhaustivo de toda la información disponible.

Muchas personas con psicosis [¡pero no todas!] pueden tener una percepción alterada de la realidad, ya que algunas veces consideran unas interpretaciones que la mayoría de la gente dejaría de lado.



Caso ejemplo de “saltar a conclusiones“:

Durante un evento de clase social alta, Carl presume de ser el próximo Rey de Alemania.

Antecedentes: Carl encontró una figura de un rey con una corona en un huevo sorpresa.

PERO: No tiene sangre real, la monarquía fue abolida en Alemania hace mucho tiempo, y por encima de todo: ¡El contenido de la sorpresa del huevo no puede considerarse prueba concluyente!



Hacemos juicios basándonos en informaciones muy complejas en nuestro medio. A menudo, llegamos a la conclusión de las cosas sin tener el 100% de las pruebas

- **Razones / ventajas:** ahorro de tiempo, le hace a uno sentirse seguro, puede aparecer como determinado y competente a otros ("Una decisión equivocada es mejor que ninguna decisión.")
- **Desventajas:** riesgo de tomar una decisión incorrecta y peligrosa ...

Debe encontrarse un punto medio entre:

- tomar una decisión apresurada (riesgo: decisión mala, incorrecta o peligrosa)
- ser demasiado precisos (inconveniente: la pérdida de tiempo)

Sin el 100% de seguridad-, pero pocas razones para dudar

- pequeño aleteo de un objeto en el cielo: ¡un ave!
- humo saliendo de una ventana. ¿Un fuego? Probablemente, diciendo: "No hay humo sin fuego"

Excepciones: ¿Un hombre está balbuceando: está borracho?

Obsérvelo de cerca: ¿acaba de salir de un bar o huele a alcohol?

El hombre puede estar sufriendo de un trastorno del lenguaje después de un derrame cerebral, o tiene una alteración del habla.

→ no deben extraerse conclusiones apresuradas (por ejemplo, mostrando repugnancia)



La Tarea y la Esencia del Módulo 3 (Cambiar Creencias)



¿Por qué hacemos esto?

Los estudios demuestran que muchas [pero no todas!] las personas con psicosis siguen aferrándose a sus opiniones o creencias acerca de un suceso, incluso cuando se enfrentan con la información que desafía esta creencia. Esto puede dar lugar a problemas interpersonales y puede obstaculizar una visión sana y realista del entorno.



Caso ejemplo de incorregibilidad:

¡Leticia le pinchó las ruedas del coche a su colega!

Antecedentes: Leticia se siente molesta.

PERO: A pesar de que algunos colegas han hecho realmente comentarios críticos acerca de Leticia, ella pasa por alto que algunos se han portado bastante bien con ella. Sin embargo, piensa que todos la critican y que hay una conspiración contra ella.



Hay una tendencia humana a quedarse con las primeras impresiones (por ejemplo los prejuicios, la actitud de "la primera impresión es la que cuenta")

Razones: la pereza, el "sesgo de confirmación" (-> únicamente busca pruebas a favor de su teoría), ligereza, facilita la orientación en un mundo complejo, orgullo

Problemas: juicios falsos (por ejemplo los prejuicios raciales) se mantienen.

Puede ocurrir un falso exceso de generalización ("visto uno vistos todos") No se le concede a alguien una segunda oportunidad, que podría haber merecido.



Metas de aprendizaje:

- A veces, los acontecimientos resultan diferentes de lo esperado: las primeras decisiones que se adoptan con frecuencia conducen a conclusiones erróneas.
- Usted debería tener siempre en cuenta las diferentes interpretaciones y ajustar las hipótesis y creencias insostenibles.
- Solicite tanta información como sea posible para verificar su juicio.





La Tarea y la Esencia de los Módulos 4 & 6 (La empatía...I y II)



¿Por qué hacemos esto?

Los estudios demuestran que muchas [¡pero no todas!] las personas con problemas psiquiátricos (especialmente psicosis) tienen problemas con lo siguiente:

- Dificultades para detectar y evaluar las expresiones faciales de los demás (por ejemplo tristeza, felicidad).
- Dificultades para deducir los motivos y las actividades futuras de otras personas a partir de su comportamiento actual.



Caso ejemplo de la mala-interpretación social:

Cuando Pablo abre su ventana, su vecino cierra sus cortinas.

Evaluación: Esta es la prueba definitiva de que sus vecinos están conspirando en su contra e intentando echarlo de casa.

PERO: Esto podría haber sido mera coincidencia o tal vez el vecino estaba desnudo y no quería ser visto.



Cómo los problemas con el reconocimiento de las emociones promueven interpretaciones erróneas durante la psicosis

Ejemplos: Los sentimientos de ansiedad y de pánico impiden una evaluación objetiva de otras personas o situaciones: No cree en las palabras de ánimo de sus amigos. La sonrisa comprensiva del médico se percibe como una mueca. La cara nerviosa de un viajero en el autobús es malinterpretada como una advertencia (por ejemplo, futuro asalto).



A veces se tiende a sobrevalorar el "lenguaje corporal" de otros (por ejemplo rascarse la nariz = ¿está mintiendo?; Cruce de brazos = ¿arrogancia?) o inferir precipitadamente acerca de los pensamientos de alguien o sus intenciones. Muchas veces es necesario llegar a conocer a alguien mejor, a fin de hacer juicios válidos. El lenguaje corporal y las primeras impresiones de las situaciones proporcionan información importante, sin embargo, hay que reunir más información para obtener un panorama completo.

¿Qué nos ayuda a interpretar el comportamiento de otras personas?

Ejemplo: Una persona está cruzando los brazos.

¿Por qué? ¿La arrogancia, la inseguridad, la persona puede tener frío?

Conocimientos previos acerca de la persona: ¿la persona tiende a ser arrogante o tímida?



La Tarea y la Esencia del Módulo 5 (Memoria)

¿Por qué hacemos esto?



Los estudios demuestran que muchas personas con psicosis [¡pero no todas!] tienen más confianza en los recuerdos falsos que las personas sin psicosis.

Al mismo tiempo, la confianza en la verdadera memoria (es decir cosas que realmente sucedieron) se reduce en la psicosis.

Esto puede dar lugar a dificultades al diferenciar recuerdos verdaderos de falsos y puede obstaculizar una visión sana y realista del entorno



Caso ejemplo de los recuerdos falsos:

Herbert recuerda haber sido secuestrado por la CIA.

Antecedentes: Herbert fue admitido en un hospital psiquiátrico después de la recaída; causada por el miedo y la confusión, erróneamente recuerda a los enfermeros como agentes de los servicios secretos.



Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.

Ejemplo: aproximadamente el 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden recordarse activamente.

Ventaja: Nuestro cerebro no está sobrecargado con información inútil.

Principalmente, se pierde la información irrelevante, pero...

Desventaja: Muchos recuerdos importantes también desaparecerán (citas, los recuerdos de días festivos, los conocimientos adquiridos en la escuela ...)



¿Qué perturba el almacenamiento de la información en la memoria?



- Distracción mientras estudiaba (→la radio, la presencia de otras personas en la habitación, una atmósfera desagradable)
- el estrés y la tensión
- Además – ¡el consumo excesivo de alcohol!
- Las actividades de distracción después de estudiar (ej. ver la televisión)

¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?



- Repetición y comprensión profunda del material
- Con cuestiones abstractas: tratar de pensar en ejemplos simples o utilizar reglas nemotécnicas
- Combinar la información con los conocimientos existentes
- Evitar estudiar demasiado tiempo
- Poco o nada de alcohol
- Ir a la cama después de estudiar (ninguna otra distracción)
- Involucrar muchos sentidos mientras estudia (por ejemplo escuchar, ver, escribir las cosas)



Precaución: ¡Los recuerdos falsos pueden invadir nuestra memoria!

Ejemplo: Muchas personas (aproximadamente 60-80%) afirman recordar que hay una pelota o una toalla en esta foto. De hecho, estos dos objetos no aparecen en la foto. ¡Nuestra memoria nos juega malas pasadas!



¡No todo lo que recordamos es necesariamente lo que ha sucedido realmente!

Nuestro cerebro reemplaza y agrega la información que faltaba por medio de eventos anteriores relacionados con este (por ejemplo típica escena de la playa de vacaciones). ¡Algunos de los objetos son añadidos por "lógica" (en el ejemplo: pelota, toalla)!

Los recuerdos auténticos pueden ser diferenciados de los recuerdos falsos por medio de la viveza: los recuerdos falsos son más bien "pálidos" y menos detallados.

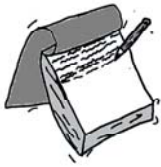
Metas de Aprendizaje:

- ¡Nuestros recuerdos pueden jugarlos malas pasadas!
- Especialmente para eventos importantes (pelea, testigo, testimonio, etc.), tenga en cuenta: Si no puede recordar detalles vívidos acerca de un suceso: No esté muy seguro de que su recuerdo sea cierto.
- Solicite información adicional (por ejemplo un testigo).



Ejemplo: Usted tuvo una pelea con alguien y recuerda vagamente que él / ella hizo comentarios insultantes sobre usted.

Consideramos que la memoria puede haberle jugado una mala pasada o que su recuerdo puede estar distorsionado. También, preguntar a las personas que estuvieron presentes en la ocasión.



¿Cuándo ha sido la memoria engañada?

Ejemplo 1: Recuerdo como XY me llamó "estúpido" durante una discusión. Pero ninguno de los demás asistentes puede confirmar esto, por lo que tal vez yo simplemente lo imaginé porque estaba molesto

Ejemplo 2: Recuerdo estar en la Torre Eiffel, con 3 años. Sin embargo, probablemente era demasiado pequeño para recordarlo y presumiblemente mis padres me han contado esta historia tantas veces que ahora me imagino recordarla yo.



Memoria [por favor utilice sus propios ejemplos]

¿Cómo puedo yo, personalmente, memorizar mejor las cosas (puede diferir de las propuestas arriba) y qué interfiere en mi aprendizaje?

Ejemplo: escuchar música tranquila, un ambiente confortable, debe apetecerle



La Tarea y la Esencia del Módulo 8 (Autoestima y Estado de Ánimo)



¿Por qué hacemos esto?

Muchas personas con problemas de salud mental muestran distorsiones del pensamiento que pueden promover la depresión.

Estas distorsiones del pensamiento se pueden cambiar a través de la capacitación intensiva y continua.



Hay pruebas de una predisposición genética hacia pensamientos depresivos y baja autoestima. Por otra parte, unos padres críticos y descuidados y acontecimientos de la vida traumáticos pueden promover una autoimagen negativa.

PERO: ¡La depresión puede ser superada!

Las estructuras de pensamiento depresivas se pueden cambiar, por ejemplo, con la psicoterapia y la denominada reestructuración cognitiva. Sin embargo, si la reestructuración cognitiva no se realiza con regularidad y durante un largo período de tiempo, no se llevará a cabo ningún cambio duradero de los efectos perjudiciales para la propia imagen de los pensamientos negativos. A continuación, se le pide hacer algunos ejercicios como *deberes*. Estos ejercicios son sólo un impulso inicial y deben ser practicados continuamente.



Generalizaciones exageradas [por favor utilice sus propios ejemplos]		
Ejemplo	Estilo Depresivo	Estilo mas útil
<i>Una vez que no sabía una palabra extranjera que todo el mundo sabía.</i>	<i>Soy realmente estúpido.</i>	<i>Sé otras cosas; Los demás están más familiarizados con el tema, porque se enfrentan permanentemente con él.</i>



Metas de aprendizaje:

- ¡Hay una diferencia entre la forma en que yo mismo me juzgo y cómo me juzgan los demás!
- Si me considero inútil, feo, etc., los demás no comparten necesariamente esta opinión.
- A menudo hay múltiples opiniones y sentencias / preferencias.
- Los demás pueden no estar de acuerdo con mi idea de la inteligencia o la apariencia, etc.



Pensamiento catastrófico [por favor utilice sus propios ejemplos]		
Ejemplo	Estilo depresivo	Estilo más útil
<i>Un amigo mío no me llamó en la fecha acordada.</i>	<i>Ya no me aprecia. No trataría a otros amigos de la misma manera.</i>	<i>Tal vez ha pasado algo; Yo también olvido a veces las cosas.</i>

Consejos para disminuir el estado de ánimo deprimido y/o la baja autoestima (Sólo ayudan cuando se efectúan con regularidad)

- Cada noche, tenga en cuenta algunas cosas (aprox. 5), que fueron positivas en el día. Luego, repáselas mentalmente.
- Dígase delante del espejo: "¡Me gusto!" o "¡me gustas!" [Nota: ¡Al principio se sentirá un poco tonto al hacer esto!]
- Acepte los cumplidos y anótelos para utilizarlos cuando sean necesarios.
- Trate de recordar situaciones en las que se sintió realmente bien, no se olvide de recordarlas con todos sus sentidos (visualizar, sentir, oler...), quizás con la ayuda de un álbum de fotos. Haga cosas que realmente disfruta, en teoría, con los demás (por ejemplo películas, ir a un café) Haga ejercicio (por lo menos 20 minutos), pero no de golpe, si es posible ejercicios de resistencia, por ejemplo, una caminata larga o footing.
- Escuche su música favorita.