



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES
DESMIELINIZANTES



Charla informativa

Autoestima y Esclerosis Múltiple

Rocío Montiel

Psicóloga H. de la Defensa Gómez Ulla

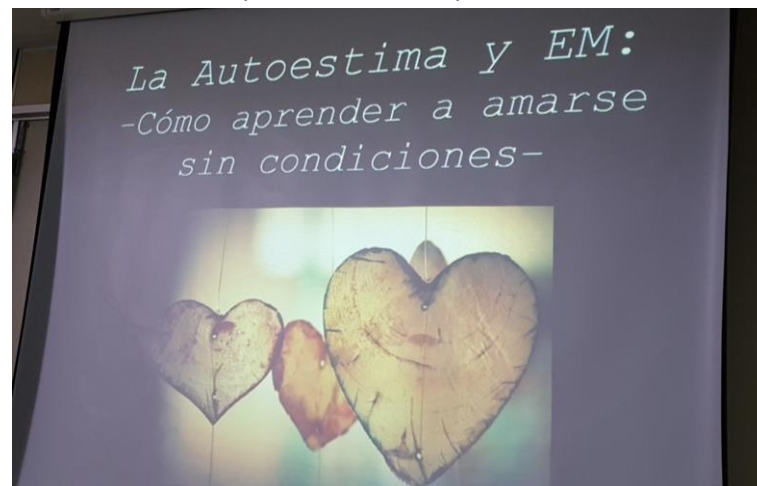


24 de abril
17 h

Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta

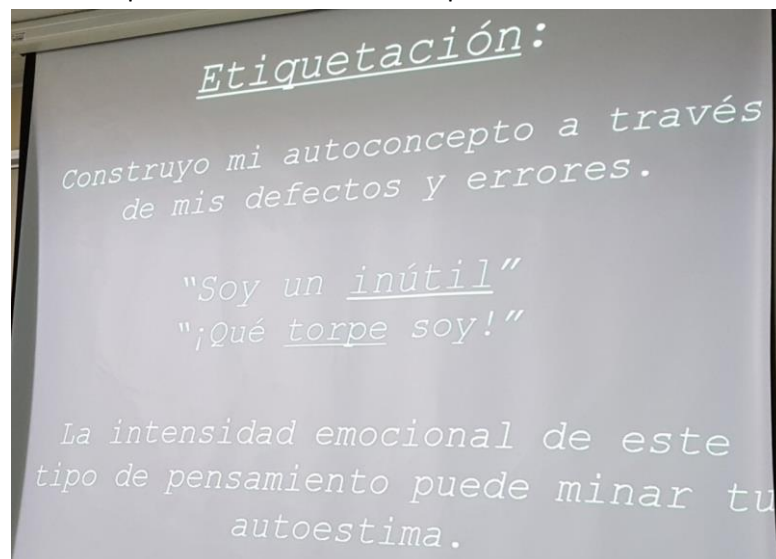


- Comenzamos dando la bienvenida a Rocío Montiel psicóloga del H de la Defensa Gómez Ulla #EsclerosisMúltiple
- Vamos a hablar de autoestima y #EsclerosisMúltiple

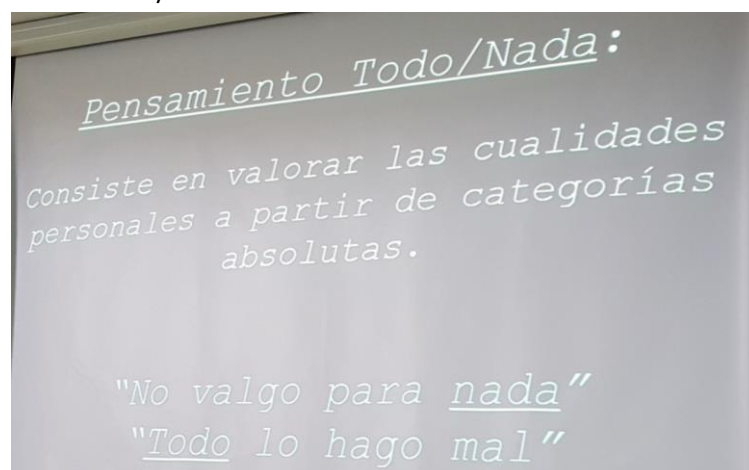


- Enhorabuena por haber venido hoy aquí porque es el primer paso de querernos sin condiciones #EsclerosisMúltiple
- Desde pequeños aprendemos cuidado e higiene, pero ¿nos enseñaron a cuidarnos emocionalmente? #EsclerosisMúltiple
- Cuanto tiempo dedicamos al día en querernos? #EsclerosisMúltiple
- Es algo que podemos aprender, estamos a tiempo #EsclerosisMúltiple

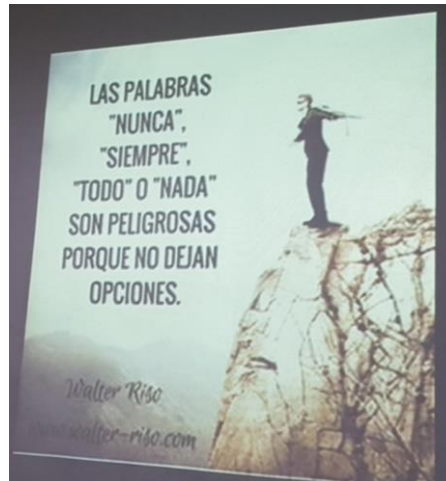
- 📌 La autoestima es el valor que me doy como individuo y cuánto nos queremos #EsclerosisMúltiple
- 📌 Sin autoestima nada sirve lo que los demás nos digan desde fuera, no viene desde fuera, nace de dentro #EsclerosisMúltiple
- 📌 Como es una buena autoestima?#EsclerosisMúltiple
- 📌 La autoestima es autónoma e independiente de logros u opiniones de los demás #EsclerosisMúltiple
- 📌 Amarse a uno mismo NO es egoísmo #EsclerosisMúltiple
- 📌 Significa amarse a uno mismo sin condiciones, aceptando nuestras cualidades y defectos, acogiéndonos tal y como somos #EsclerosisMúltiple
- 📌 También es importante reconocerse como un ser digno, nos protege de enfermedades psicológicas #EsclerosisMúltiple
- 📌 Que pasos tenemos que dar para amarnos sin condiciones #EsclerosisMúltiple
- 📌 1. Desarrolla tu auto aceptación y respeto, ¿Cómo es el lenguaje interno contigo mismo? ¿Te tratas bien? #EsclerosisMúltiple
- 📌 En función de cómo nos hablemos , influirá en nuestra autoestima #EsclerosisMúltiple
- 📌 Por ejemplo autoetiquetarnos #EsclerosisMúltiple



- 📌 La intensidad emocional de este tipo de pensamientos, nos minan la autoestima #EsclerosisMúltiple
- 📌 Los pensamientos todo / nada nos limitan la autoestima #EsclerosisMúltiple



- Estas palabras son peligrosas, no nos dejan opciones #EsclerosisMúltiple



- Cuidado también con magnificar y minimizar, si amplificamos los defectos y minimizando los logros minaremos la autoestima #EsclerosisMúltiple
- Como hacer para mejorar la autoestima? #EsclerosisMúltiple
- Detectar la autocrítica cuando aparece #EsclerosisMúltiple
- Rocío nos enseña un ejercicio práctico para hacer #EsclerosisMúltiple
- Hay que buscar un pensamiento alternativo y ver que emociones nos plantea cada cosa #EsclerosisMúltiple

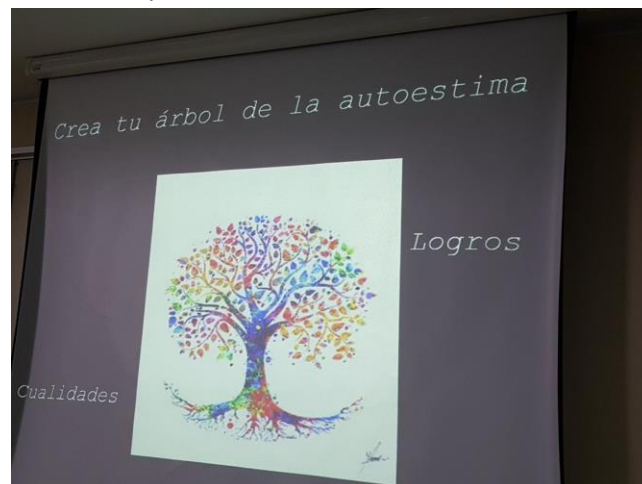
Pensamiento autodegradante (autocrítica)	Tipo de pensamiento	Pensamiento alternativo
"Soy un ser despreciable"	Etiquetación Magnificación	"Soy un ser humano con mis cualidades y limitaciones. Merezco todo mi respeto"
↓		↓
Tristeza, apatía, desesperanza		Confianza, calma, paz conmigo mism@

- 2. El segundo paso es ser asertivo, poder ir al mundo defendiendo mis derechos y respetando los de los demás #EsclerosisMúltiple
- Una persona asertiva acepta sus limitaciones y se centra en potenciar las posibilidades #EsclerosisMúltiple
- Se mantiene fiel a sí misma, expresándolo al mundo y defendiéndolo, rodeándose de personas que la respetan #EsclerosisMúltiple
- 3. Otro paso es concederse el derecho a decir que no #EsclerosisMúltiple
- Es importante concedernos el derecho a decir no y poner límites, protegiéndonos, respetándonos y cuidándonos #EsclerosisMúltiple
- También tenemos que concedernos el derecho a equivocarnos, baja tu nivel de autoexigencia, vamos a concedernos el derecho a no ser perfectos #EsclerosisMúltiple
- También el poder perdonarnos, concedernos ser seres humanos #EsclerosisMúltiple

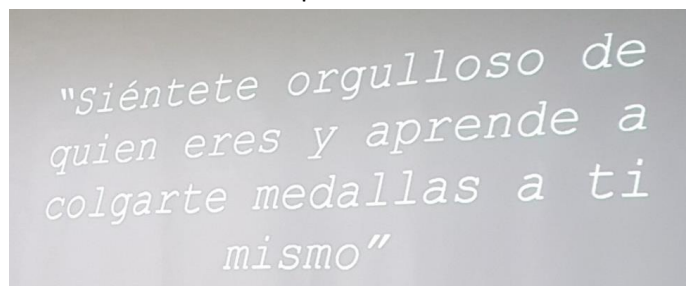
- 📌 Eres imperfecto ¿y qué? #EsclerosisMúltiple



- 📌 Rocío, ¿tenemos que cada cierto tiempo reevaluemos lo que es la perfección? Totalmente, esto cambia, ¿para qué nos sirve? #EsclerosisMúltiple
- 📌 Somos maravillosamente imperfectos #EsclerosisMúltiple
- 📌 Es importante reconocer tus valores personales y nuestras cualidades #EsclerosisMúltiple
- 📌 Lo negativo siempre nos sale antes #EsclerosisMúltiple
- 📌 Rocío enseña otro ejercicio para reconocer nuestras cualidades: el árbol de la autoestima #EsclerosisMúltiple

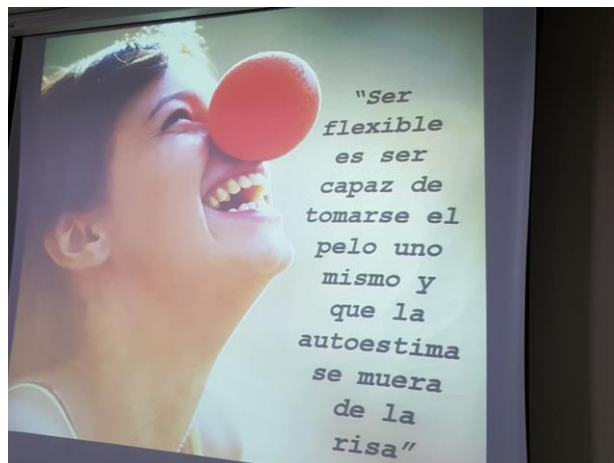


- 📌 Este árbol nos ayuda, no solo hacerlo sino leerlo de vez en cuando #EsclerosisMúltiple
- 📌 Reconoce tus cualidades sin vergüenza, no dejes que la modestia te anule, ofrece tus cualidades al mundo #EsclerosisMúltiple

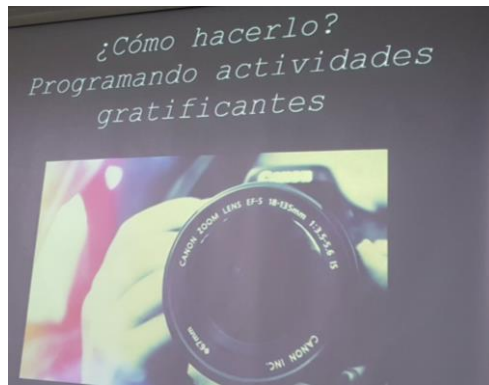


- 📌 La autoimagen es también importante, hay que crear nuestra propia belleza #EsclerosisMúltiple

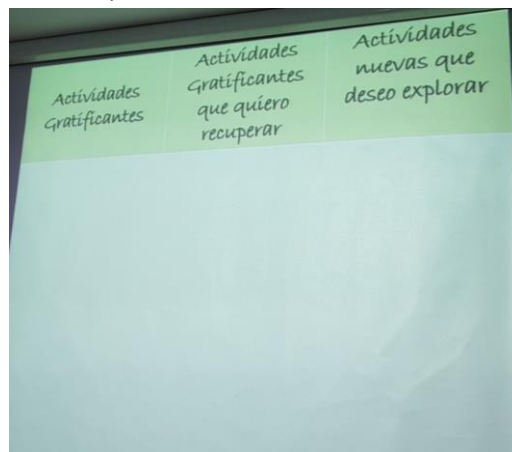
- ✔ Lo que tenemos aprendido socialmente sobre belleza afecta nuestra autoestima y autoimagen #EsclerosisMúltiple
- ✔ ¿Cuanto te agradas? Trata de definir tus propios criterios de lo que es bello o estético #EsclerosisMúltiple
- ✔ Tenemos que amar nuestra propia autoimagen #EsclerosisMúltiple
- ✔ Es importante que cada uno definamos nuestro criterio de belleza, destacando las cosas que te gustan de ti #EsclerosisMúltiple
- ✔ Bucea en ti mismo y apunta en todo lo que te gusta de ti #EsclerosisMúltiple
- ✔ No magnifiques lo que no te gusta de ti, lo aceptamos pero no lo hagamos más grande de lo que es, ni te compares con los demás #EsclerosisMúltiple
- ✔ ¿Cómo ponemos todo esto en práctica? #EsclerosisMúltiple
- ✔ Nos tenemos que dar la oportunidad de intentarlo, y estos ejercicios son una herramienta #EsclerosisMúltiple
- ✔ Llegar a la autoaceptación es un trabajo de día a día , lo construimos en un proceso continuo con pequeñas cosas #EsclerosisMúltiple
- ✔ Todo este trabajo es muy profundo e interno de cosas que podemos poner en marcha poco a poco, no dejarlo ahí, hacerlo #EsclerosisMúltiple
- ✔ También para la autoestima es bueno autopremiarnos con cosas positivas que nos gusten, ¿cada cuánto te premias? #EsclerosisMúltiple
- ✔ También hay que darnos el premio verbalmente, autoelogio, hazlo en voz baja para que se convierta en lenguaje interno y mejore tu autoestima #EsclerosisMúltiple
- ✔ También es importante fomentar nuestra autonomía, arriesgarse un poco, darse la oportunidad #EsclerosisMúltiple
- ✔ Edison hizo 1000 experimentos antes de crear la bombilla, el comentaba que descubrió 999 maneras de no hacerla #EsclerosisMúltiple
- ✔ Tenemos que ser flexibles y permitirnos arriesgar #EsclerosisMúltiple



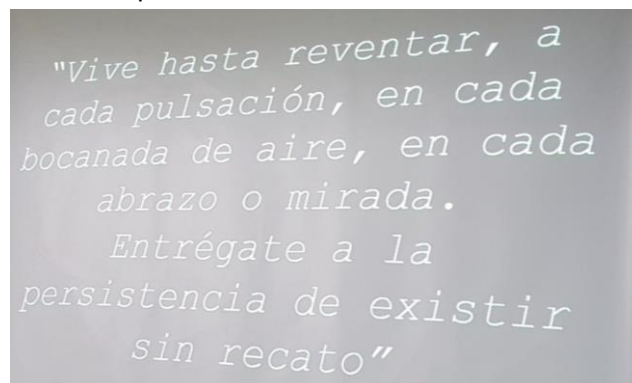
- ✔ 4.El último paso para mejorar la autoestima es desarrollar el disfrute por la vida #EsclerosisMúltiple
- ✔ Nos comprometemos con las obligaciones pero poco con los deseos #EsclerosisMúltiple



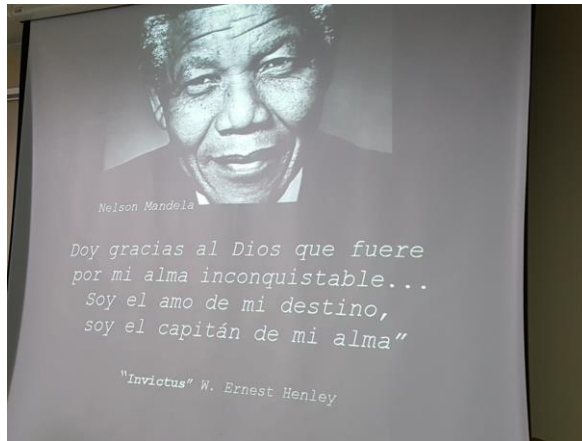
- 📌 Rocío nos enseña otro ejercicio, crear estas listas personales de actividades gratificantes #EsclerosisMúltiple



- 📌 De estas actividades importa el disfrute del momento, esto nos alimenta la autoestima #EsclerosisMúltiple
- 📌 Son importantes también las actividades nuevas a explorar, cada uno con sus deseos, atrevemos #EsclerosisMúltiple



- 📌 Estas listas se pueden quedar aquí o animarnos a empezar a hacerlas #EsclerosisMúltiple
- 📌 Y el último paso: toma las riendas, "Nos pueden arrebatar todo menos la elección de la actitud personal " (Víctor Frankl) #EsclerosisMúltiple



- 📖 Que no nos arrebate nada ser los capitanes de nuestra propia alma #EsclerosisMúltiple
- 📖 Y como resumen: Amate incondicionalmente #EsclerosisMúltiple
- 📖 Rocío recomienda también algunos libros sobre autoestima #EsclerosisMúltiple



- 📖 Gracias Rocío 🙌🙌🙌🙌🙌 #EsclerosisMúltiple