

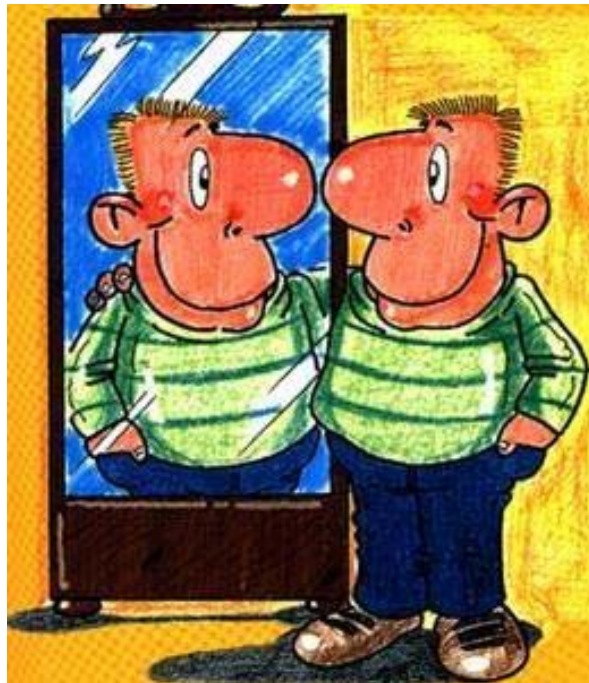
# AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES EN LA PRÁCTICA CLÍNICA



Clínico-Malvarrosa. 12-2-2013.

Imparte: Elia Roca. <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

# AUTOESTIMA



## AE

La AE, en sentido amplio (= autoesquema o actitud hacia uno mismo) es parte esencial del funcionamiento psicológico, sano o insano.

## HS

Vivir es convivir. Las relaciones son la  $\pm$  fuente de bienestar (para quien tiene HS  $<$ ) o de malestar (si se carece de HS).

### Relación terapéutica:

La investigación muestra que una relación cálida, empática y colaborativa es la clave del éxito de la atención psiquiátrica (*Bentall*)  
↑ motivación y la cumplimentación tratamiento

Importancia para el clínico y para el paciente

## AE Y DSM-IV-R

Problemas de AE como criterio:

- TP dependiente, evitativo y narcisista
- Distimia
- Depresión mayor
- Manía-hipomanía
- TB y ciclotimia

Problema asociado:

FS, trastorno dismórfico, Tr. alimentarios

Términos solapados: autoevaluación, autovalía, autocrítica

## VISIÓN TRADICIONAL DE LA AE

AE sana y deseable = alta AE

(visión positiva de uno mismo, incluyendo  
la distorsionadamente positiva)

→ ↑N

Problemas de AE = baja AE

VISIÓN ACTUAL

→

## SESGO DE "AUTOMEJORA"



- Efecto por encima de la media.
- Mecanismo adaptativo: la confianza en uno mismo puede motivar para alcanzar logros (profecía autocumpl) y ayudar a mantener la esperanza en épocas difíciles...
- Pero también puede crearnos problemas, sobre todo si no somos conscientes de ello.

¿Cómo usarlo en la terapia?

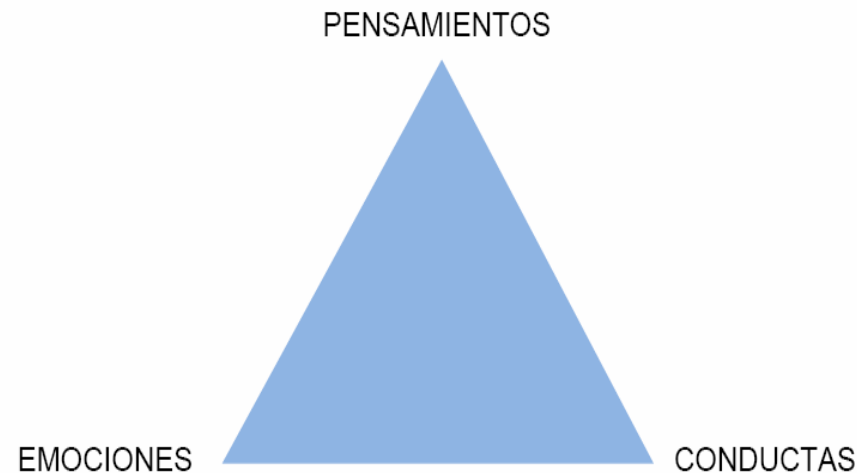
normalizar narcisismo

conflictos interpersonales (pareja,...)

## AE SANA. VISIÓN ACTUAL

Es la que contribuye al mejor funcionamiento psicológico

- autoesquema
- actitud hacia uno mismo



Supone (Kernis):

- Autoconciencia > senttos, valores, metas sanas -autodeterm
- Procesto no sesgado de la info< autorrelevante
- Coherencia en las propias acciones y relaciones  
(entre yo-ideal y yo real; entre pretensiones y logros)

## PROBLEMAS DE AE

**Baja AE**



**AE narcisista** (“exceso de automejora”)



**TP<sub>narcisista</sub>**

**AE contingente** (condicional, dependiente de logros, aceptación, u otras contingencias)

Inestable (TB, Límites, ...)

Discrepante  $\left\{ \begin{array}{l} \text{implícita-explicita} \\ \text{yo real-yo ideal (Rogers, Boyatzis, ...)} \end{array} \right.$



## PROCESAMIENTO SESGADO Y PROBLEMAS DE AE

### Visión distorsionadamente

-positiva (AE narcisista)

-negativa (baja AE, depresión)

} Beck →

### Autoexigencias y derivadas (Ellis)

-autocondena (autorrechazo)

-AE condicional, al cumplimiento de las exigencias

## SESGOS CONGRUENTES CON EL AUTO/ESQUEMA (BECK)

↓AE

↑ AE

Lectura de pensamiento	Piensa que soy un inútil	Piensa que soy un genio
Sobregeneralización	Todo me sale mal	Todo me sale bien
Etiquetas globales	Soy un perdedor	Soy extraordinario
Magnificación	Es horrible no hacerlo bien	Es genial que hiciera aquello
Errores de atribución	Es por mi culpa	Es por mi mérito

# AUTOEXIGENCIAS (ELLIS)

**EXIGENCIAS ABSOLUTISTAS** “seudonecesidades perturbadoras”

Se expresan como "deberías",...;"es necesario q", etc., respecto a:

uno mismo (otra/s persona/s, la vida, el mundo,...)

Ejs: “debo hacer las cosas bien

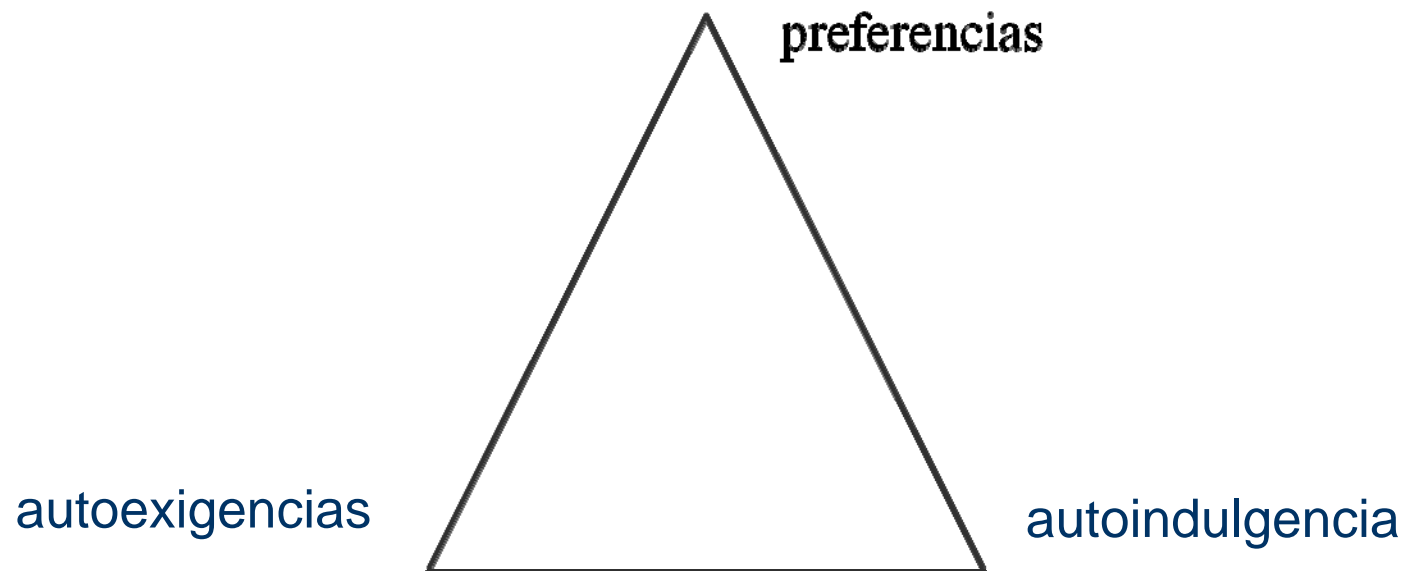
debo ser / estar / obtener / ser aprobado por...”

**DERIVADAS DE ESAS EXIGENCIAS** (que surgen cuando no se cumple lo que exiges):

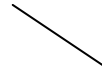
- “Es terrible“
- “no puedo soportarlo“
- **Autocondena.** → pérdidas de AE

## ACEPTACIÓN: ACTITUD DE PREFERENCIA

- Aceptar tus limitaciones (y las de los demás) y centrarte en realizar (y disfrutar de) tus posibilidades (realizar principales metas)
- Tener “la valentía de luchar por lo posible, la resignación de aceptar lo irremediable, y la sabiduría para diferenciar lo uno de lo otro”.



mejorar



lo posible

disfrutar



aceptar

lo irremediable

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AE

Baja AE (los q mas llegan)

Corregir distorsión negativa, sin autoengaños

AE contingente

Cambiar autoexigencias por preferencias

AE narcisista

TCC Beck, T Esquemas: Young??

Normalización

Desarrollo de la empatía

Clarificar metas 1º lo 1º

Trabajar en alcanzarlas en lo posible, con actitud de preferencia ↓ ↑

Apoyo social que se facilita desarrollando las HHSS

Ejercicio / Mindfulness-autocompasión / entrento memorias competitivas