



XVII CLAMOC Panamá 2016
“Uniendo conocimientos que transforman vidas”

AUTOESTIMA, AUTOACEPTACIÓN Y AUTOCOMPACIACIÓN

Evolución del concepto, con énfasis en los aportes de la 3er. Generación

Lic. Adriana Martínez Acuña

Psicoterapeuta Cognitivo Conductual

Docente supervisora SUAMOC

Docente en Sexología Clínica (IUCS y SESSEX)

Integrante de la Comisión Directiva de ALAMOC

Violencia Doméstica en Casa Galicia

URUGUAY



**La autoestima es la
reputación que
adquirimos de
nosotros mismos.
Nathaniel Branden**

- **Autoestima**, Ellis implica una autoevaluación o "puntuación" de:
- (1) nuestros éxitos o fracasos con relación a metas o ideales
- (2) las opiniones (reales o supuestas) de otras personas (en especial las significativas) sobre nosotros.



- Ellis (1977,1995) propone el concepto de «Autoaceptación»
- es el amor incondicional a nosotros mismos



AUTOACEPTACION



AUTOESTIMA

- Total e incondicional
- Aceptación independiente de su estilo de proceder inteligente, correcto, o competente
- Aceptación independiente del amor, respeto o de la aprobación de los demás
- Aceptación independiente de los logros obtenidos
- Aceptarse a si mismo solo porque somos así



POR VIVIR
PORQUE EXISTE

- Ellis, la considera irracional, por cuanto:
- 1º Nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor "general" a una persona como tal.



Para aprender a quererse,
primero hay que aceptar lo
que somos.



2-Lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas.

- **Verbo Ser** es irracional por ser una generalización.
- Soy fracasado,,,, error del lenguaje pues no consideramos que tenemos múltiples aspectos
- No podemos definirnos por una conducta
- No somos buenos o malos sino humanos que actuamos bien o que actuamos mal o entre los grises
- Actuamos diferentes a otras personas y eso no nos hace mejores o peores que otros



- 3°. La opinión de otros no puede modificar lo que realmente somos.



- "Ni sobrehumanos ni subhumanos, simplemente: humanos"



- "La persona mas influenciabile con la que hablaras todo el día eres tu.
- Ten cuidado entonces acerca de lo que dices a ti mismo" . -



- Zig Ziglar 2011

Albert Ellis

AUTOACEPTACIÓN

CONDUCTA ASERTIVA, Cogniciones,
conductas positivas

Disfrutar de la vida

EXPERIENCIAS POSITIVAS

Más aceptación y bienestar





- Albert Ellis
- «Auto-aceptación incondicional".

Nadie es rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean sus acciones, y debemos aceptarnos por lo que somos más que por lo que hemos hecho.

- Aceptación no es resignación, o abandono, sino intentar cambiar a aquello que se puede cambiar y aceptar aquello que no se puede cambiar, y no juzgarse a sí mismo ni a los demás en función de la conducta, ni de las circunstancias.



“La paradoja curiosa
es que cuando no acepto
tal como soy,
entonces es cuando
puedo cambiar”

Carl Rogers

- La forma clásica en que los clínicos tratan los problemas derivados de la autoestima es abordar el diálogo interno – especialmente sus diálogos negativos con sí mismos – y luego emplear una serie de tácticas para contrarrestar los pensamientos negativos por otros más positivos (o al menos más realistas).
- Otros intentan detener los pensamientos, distraerse de ellos, o calmarse a sí mismos.
- Dicho francamente, estas técnicas no funcionan muy bien

Steven C. Hayes

(2013)



- Aceptación no es resignación, o abandono, sino intentar cambiar a aquello que se puede cambiar y aceptar aquello que no se puede cambiar, y no juzgarse a sí mismo ni a los demás en función de la conducta, ni de las circunstancias.



“La paradoja curiosa
es que cuando no acepto
tal como soy,
entonces es cuando
puedo cambiar”

Carl Rogers

La Dra. Kristin Neff (2003), uno de los principales investigadores en esta área, define la



auto-compasión

- Tratarse a sí de uno mismo con gentileza
- Busca la felicidad y el bienestar, aceptando plenamente las limitaciones

LUCHAR CONTRA UN PENSAMIENTO AUMENTA SU CREDIBILIDAD



- 1-Tratarse a sí de uno mismo con gentileza
- 2-Reconocer las propias luchas como parte compartida de la experiencia humana.
- 3-Sostener los pensamientos y sentimientos dolorosos en una atención plena

3 Componentes

Autocrítica

- Aceptar las limitaciones, fracasos
- Amabilidad ante la adversidad

Aislamiento

- Humanidad compartida
- Integrado socialmente, a pesar de ese problema o imperfección, sin comparaciones

Identificación

- Atención plena
- Estar en el momento presente
- Sobre identificación con las emociones

**Pensamiento
negativo**

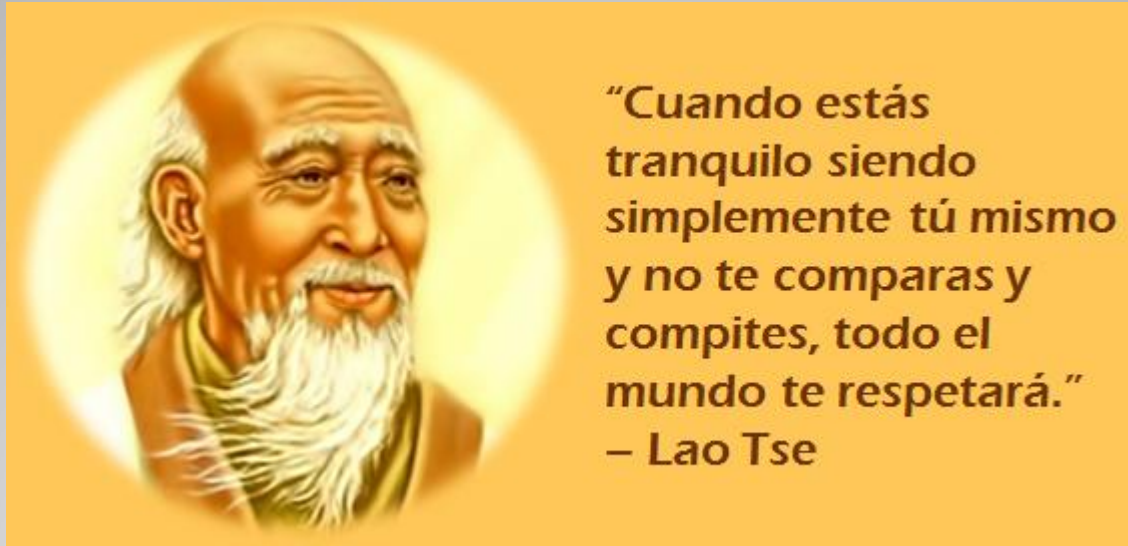
**Tratarnos bien aunque
tengamos ese pensamiento
No somos ese pensamiento**

Observarlo con atención plena

**No luchar por
quitarlo**

**Todos sufrimos
Somos humanos**





La autocompasión activa el sist. Parasimpático, lo que favorece la salud física y mental, a corto y largo plazo, , gilbert (2005)



SER MÁS AUTO-
COMPASIVOS PUEDE
TENER MÁS BENEFICIOS ,
QUE SIMPLEMENTE
TRATAR DE MEJORAR SU
AUTOESTIMA



Todos dudamos de nosotros mismos, todos sufrimos, todos fallamos de vez en cuando, pero nada de eso significa que no podemos vivir una vida con significado, propósito y compasión por nosotros mismos y los demás.



"Sí, es muy difícil lo que estoy pasando en este momento, pero hay muchas otras personas que están pasando por un sufrimiento mucho mayor. Quizá, no vale la pena estar tan molesto por...".



La atención plena intrínseca a la compasión, proporciona una poderosa fuerza motivadora para el crecimiento y el cambio, a la vez que también proporciona la seguridad necesaria para ver el “yo” con claridad y sin miedo a la auto-condenación.

- Todos valemos (Campos, Antonieta 2009)
- Las personas sólo deciden aceptarse o no aceptarse.

Gracias por su atención
admartin31@gmail.com



MAFALDA

“Lo importante es ser
uno mismo”