



## **AUTOESTIMA, AUTOACEPTACIÓN Y AUTOCOMPACIÒN**

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

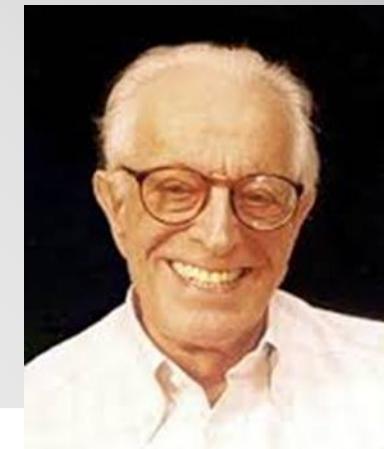
Violencia Doméstica en Casa Galicia

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.





**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



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



- "Ni sobrehumanos ni subhumanos,  
simplemente: humanos"



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



- Zig Ziglar2011

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



auto-compasión

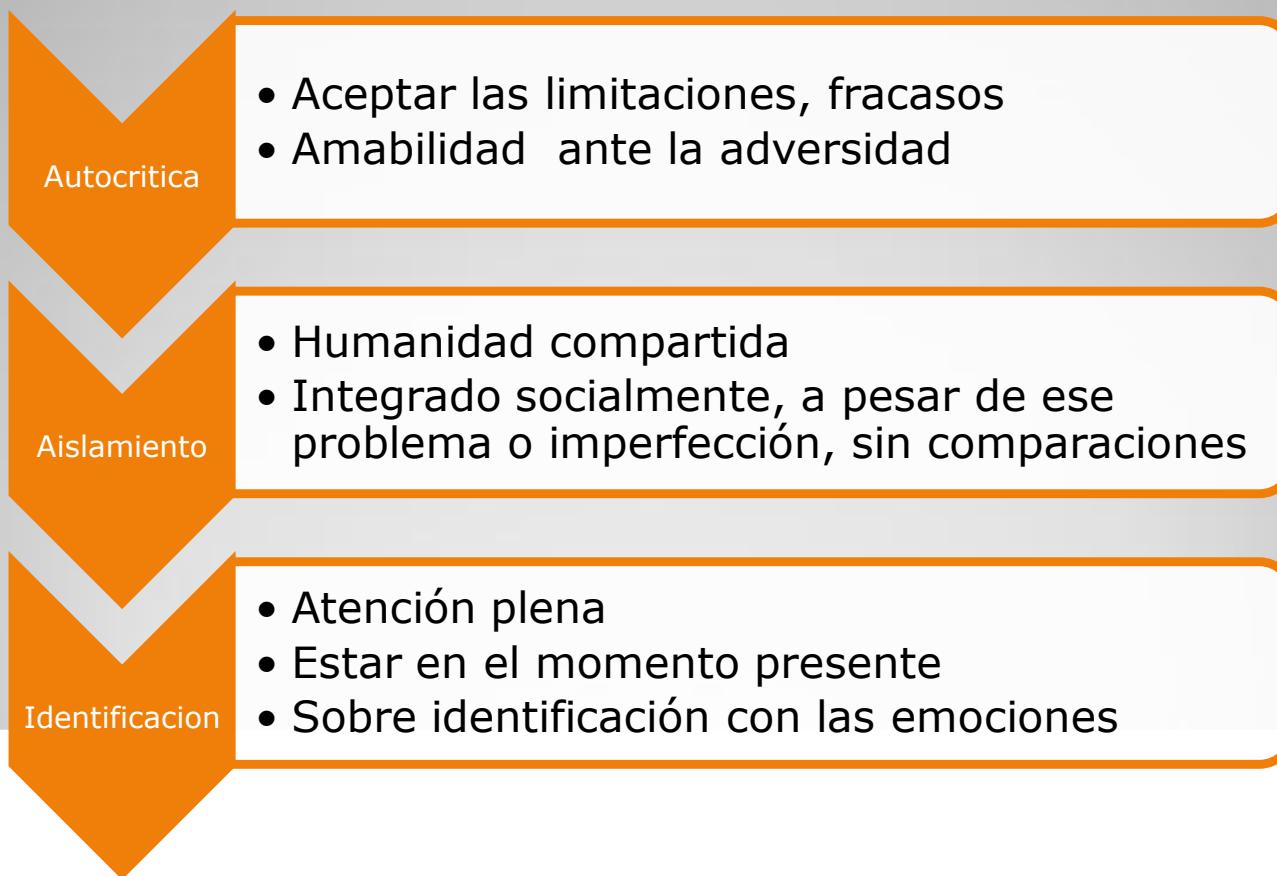
- Tratarse a sí de uno mismo con gentileza
- Busca la felicidad y el bienestar, aceptando plenamente las limitaciones

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



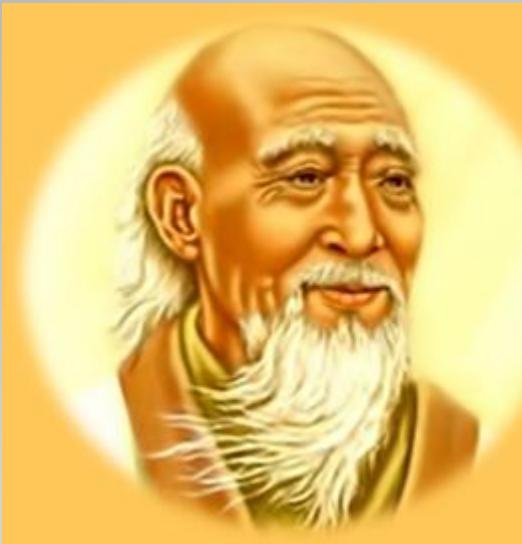
**Pensamiento  
negativo**

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

**Observarlo con atención plena**

**No luchar por  
quitarlo**

**Todos sufrimos  
Somos humanos**



*“Cuando estás tranquilo siendo simplemente tú mismo y no te comparas y compites, todo el mundo te respetará.”*

– Lao Tse

**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

