

AUTOESTIMA.

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

PROYECTO EDITORIAL
PSICOLOGÍA CLÍNICA

Serie

GUÍAS DE INTERVENCIÓN

Directores:

Manuel Muñoz López
Carmelo Vázquez Valverde

AUTOESTIMA. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

Marisol Mora
Rosa M.^a Raich



Diseño de cubierta: JV Diseño gráfico

© Marisol Mora
Rosa M.^a Raich

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 84-9756-297-6
Depósito Legal: M-11.221-2005
Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

Capítulo 1. Introducción	9
1.1. Descripción del concepto y de sus características	9
1.2. Diferencia entre autoestima y autoconcepto	13
1.3. Baja autoestima	14
1.4. Trastornos psicopatológicos a los que se asocia una baja autoestima	15
Exposición de un caso clínico	17
Preguntas de autoevaluación	19
Capítulo 2. Etiología	21
2.1. Causas históricas	21
2.1.1. <i>Socialización en una cultura</i>	21
2.1.2. <i>Género</i>	22
2.1.3. <i>Factores raciales, étnicos y económicos</i>	23
2.1.4. <i>La familia</i>	24
2.1.5. <i>Experiencias tempranas</i>	24
2.2. Causas actuales y mecanismos de mantenimiento	32
Exposición de la etimología del caso	32
Preguntas de autoevaluación	35

Capítulo 3. Evaluación	39
3.1. Aspectos a evaluar	39
3.2. Instrumentos	40
Exposición de un caso clínico	46
Preguntas de autoevaluación	52
Capítulo 4. Guía del tratamiento para el terapeuta	55
4.1. Objetivos a conseguir	55
4.2. Revisión crítica de los programas de intervención sobre la autoestima	56
4.2.1. Programa de Frey y Carlock (1989)	56
4.2.2. Programa de Pope, McHale y Craighead (1988)	58
4.2.3. Programa cognitivo de Rednar, Wells y Peterson (1989)	62
4.2.4. Programa de Burns (2000)	64
4.2.5. Programa cognitivo-conductual de McKay y Fanning (1991)	67
4.2.6. Propuesta de programa de intervención	72
4.3. Primera fase: intervención sobre los pensamientos automáticos	74
4.3.1. Identificación de pensamientos automáticos	74
4.3.2. Corrección de pensamientos automáticos. Generalidades sobre el procedimiento	76
4.4. Segunda fase: autopercepción más positiva o autoaceptación	101
4.4.1. Identificación de los puntos fuertes y débiles de la autoestima	102
4.4.2. Consolidación de los puntos fuertes de la autoestima	105
4.4.3. ¿Qué hacer con los puntos más vulnerables de uno mismo?	107
4.4.4. Diario de Actividades	109
4.4.5. Lista de méritos	111
4.5. Segunda fase: intervención sobre cogniciones profundas reglas de vida y creencias centrales "tocando fondo" ..	112
4.5.1. Modificación de cogniciones profundas	112

4.6. Tercera fase: entrenamiento en habilidades	157
4.6.1. <i>Entrenamiento en afrontamiento de críticas</i>	157
4.7. Exposición del tratamiento del caso	169
4.7.1. <i>Entrenamiento en autorregistro y modificación de pensamientos automáticos</i>	169
4.7.2. <i>Intervención sobre reglas de vida o supuestos básicos de Mónica</i>	174
4.7.3. <i>Entrenamiento en respuestas asertivas</i>	189
4.7.4. <i>De camino hacia la autoaceptación y autopercepción positiva</i>	192
4.7.5. <i>Resultados</i>	195
Preguntas de autoevaluación	196
Capítulo 5. Guía del tratamiento para el paciente	199
5.1. Explicación resumida del problema para el paciente ...	199
5.1.1. <i>¿Qué es una baja autoestima?</i>	199
5.1.2. <i>Manifestaciones de una baja autoestima</i>	200
5.2. Objetivos: ¿Qué pretendemos con la intervención? ..	201
5.3. Tratamiento propuesto	202
5.3.1. <i>¿Qué son los pensamientos automáticos?</i>	202
5.3.2. <i>Características de los pensamientos automáticos</i> .	202
5.3.3. <i>¿Cómo puedo atrapar mis pensamientos automáticos?</i>	205
5.3.4. <i>¿Cómo puedo cambiar mis pensamientos automáticos?</i>	206
5.3.5. <i>¿Cómo puedo construir pensamientos más adaptados?</i>	213
5.3.6. <i>Pon en práctica la autoaceptación</i>	215
5.3.7. <i>¿Qué son las cogniciones profundas?</i>	216
5.3.8. <i>¿Cómo puedo cambiar mis cogniciones profundas?</i> ..	219
5.3.9. <i>Cambiando mis creencias centrales</i>	224
Lecturas recomendadas y bibliografía	227