

LA AUTOESTIMA DESDE UNA PERSPECTIVA CONDUCTUAL

Arévalo, L.; Coz, D.; Doncel, P.; Recuenco, M.

INTRODUCCIÓN

La autoestima es un constructo extensamente estudiado en psicología y de uso común en la vida cotidiana. El término suele definirse de tres maneras distintas (Brown, 2001): a) la forma característica en que las personas se sienten acerca de si mismos, b) el modo en que las personas evalúan sus habilidades y atributos y c) estados emocionales momentáneos que surgen tras experiencias con resultados negativos o positivos.

No obstante, la evidencia empírica ha mostrado su falta de asociación con otras variables, con la excepción del estado de ánimo (Baunmeister, Campbell, Krueger y Vohs, 2003). Además, su uso no está exento de problemas conceptuales y metodológicos (Levy, 2019): a) es un concepto subjetivo y determinada por valores personales y socio-culturales, b) lleva a explicaciones de la conducta basadas en tautologías y reificaciones, con desatención de causas ambientales en favor de causas internas c) se plantea como una falsa dicotomía (baja o alta), d) suele evaluarse mediante instrumentos de auto-informe que pueden conllevar sesgos, e) suelen confundirse correlaciones con otras variables como relaciones causa-efecto y f) su mal uso puede perjudicar el proceso terapéutico en clínica.

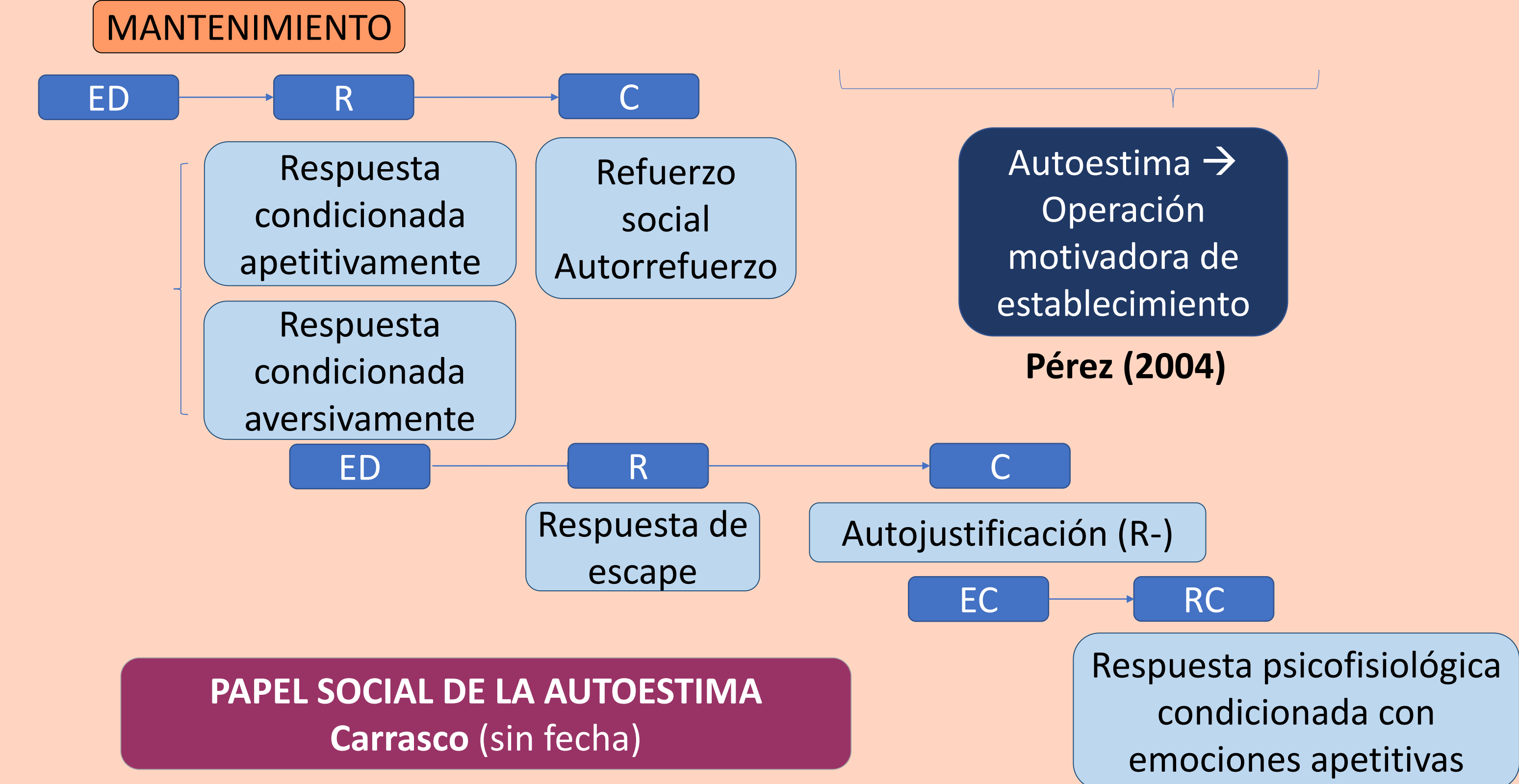
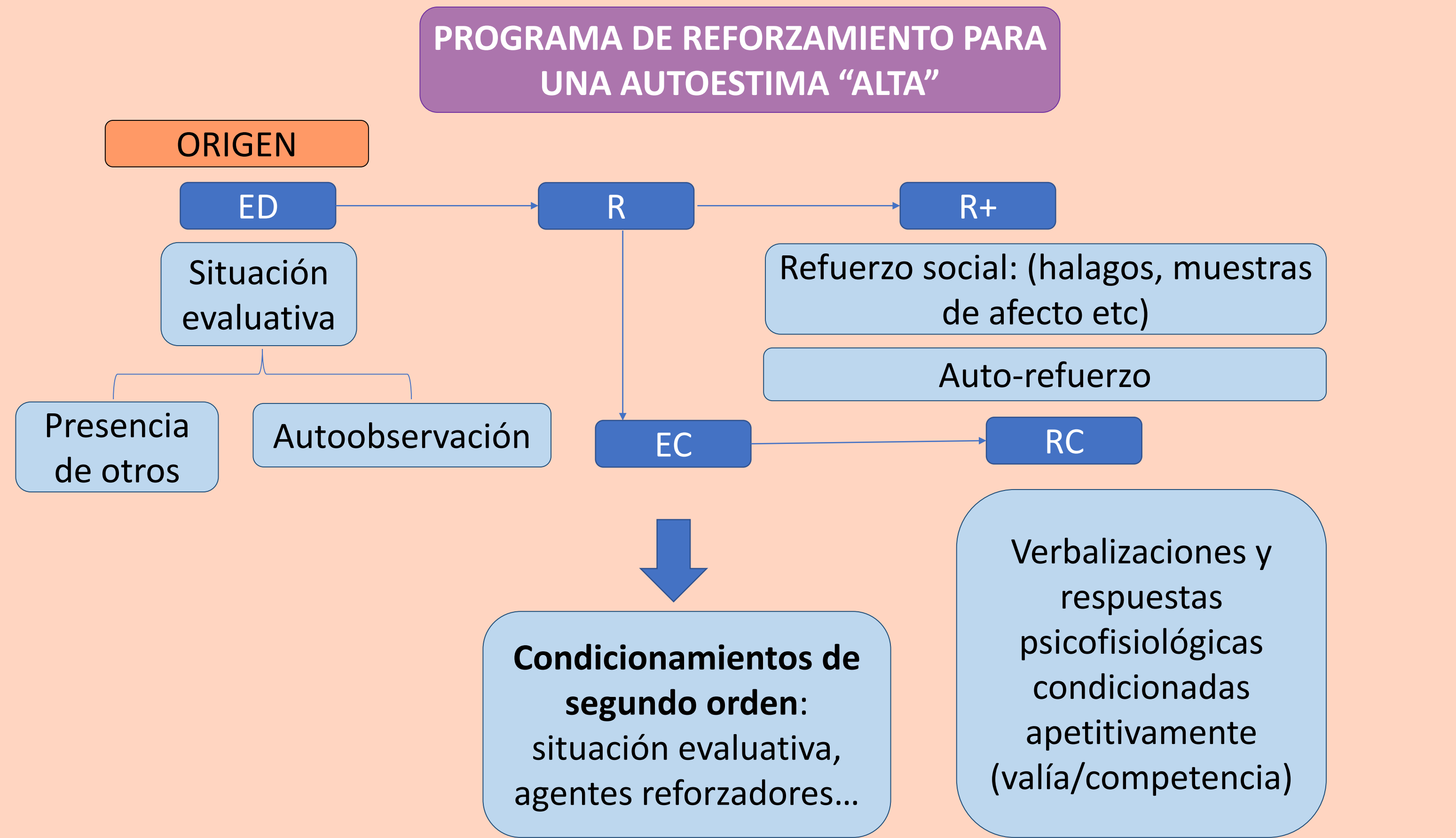
Analizar la autoestima desde una perspectiva conductual puede solventar estos inconvenientes y generar mejoras en su comprensión y uso. Esto implica concebir la autoestima como un patrón de comportamiento operativizable, sujeto a las leyes del aprendizaje y explicable en base a la realización de un Análisis Funcional (Skinner, 1953).

OBJETIVOS

▣ Explicar cómo se puede originar una “baja” o “alta” autoestima en función de distintas historias de aprendizaje ambiental

▣ Proponer un modelo de predicción conductual en base al tipo de autoestima que un cliente manifieste en clínica a través de sus verbalizaciones

MÉTODO



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este trabajo aporta un modelo funcional del concepto de autoestima, definiéndolo como un patrón de comportamiento aprendido y prescindiendo de explicaciones descriptivas y tautológicas. En base a los principios de aprendizaje se ha realizado un breve análisis sobre el origen y mantenimiento de la autoestima, haciendo referencia a lo que coloquialmente se entiende como “alta” y “baja”, estableciendo las diferencias entre las historias de aprendizaje de ambas. Este intento preliminar puede servir como punto de partida para futuras investigaciones ya que son escasos los estudios que aborden esta temática desde el análisis de la conducta. Asimismo, en el campo aplicado estas explicaciones funcionales pueden ayudar a evaluar con mayor exactitud la problemática del individuo, prescindiendo de dicotomías; a elaborar un modelo de predicción de su comportamiento y a establecer un tratamiento personalizado que tenga más probabilidades de ser exitoso.

REFERENCIAS

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44. doi:10.1111/1529-1006.01431

Brown, J. D., Dutton, K. A., y Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and emotion*, 15(5), 615-631. doi: 10.1080/02699930126063

Carrasco, T. J. (sin fecha). Teoría de la autoestima. Universidad de Granada.

Levy, D.A. (2019). The “Self-Esteem” Enigma: A Critical Analysis. *North American Journal of Psychology*, 21(2), 305-388.

Pérez, M. (2004). *Contingencia y drama. La psicología según el conductismo*. Madrid: Minerva

Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan.