

EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

EN UN CASO DE BAJA AUTOESTIMA

María Isabel Sánchez Adán y Beatriz Montes-Berges.

Gabinete de Psicología, Universidad de Jaén

La usuaria, que llamaremos Raquel, es una estudiante de la Universidad de Jaén que acude a pedir los servicios del Gabinete de Psicología, aparentemente por motivos de ansiedad.

Tras la entrevista inicial y la evaluación se encuentra un elevado nivel de ansiedad, depresión leve, satisfacción media con la vida (considera que hay áreas de su vida que necesita mejorar) y baja autoestima. La usuaria destaca los siguientes objetivos: referentes a toma de decisiones, mejora de autoestima, relajación, concentración y asertividad.

La intervención se ha enfocado a la mejora de la autoestima y el autoconcepto. La usuaria presentaba unos valores morales en forma de estrictos deberes muy arraigados; para trabajar esto se ha trabajado con la técnica de la silla caliente, identificándose dos partes de la misma persona o perro de arriba y perro de abajo: la “Raquel sufridora”, que limita a la otra parte y la hace sentir desdichada (perro de arriba), y la “Raquel alegre”, que satisface sus necesidades y disfruta (perro de abajo). Así, ambas partes iban explicando por turnos cómo se sentían y qué necesidades tenían hasta que llegaron a un acuerdo. El objetivo de esta técnica es conseguir el equilibrio entre las dos partes porque ambas son necesarias. Se trata de poder establecer límites, siempre que sean flexibles y no impidan la satisfacción de las propias necesidades.

Conclusión: Es necesario tratar eficazmente la baja autoestima, ya que ésta impide llevar una vida satisfactoria. Con frecuencia los problemas de ansiedad podrían ser una reacción ante el conflicto entre las dos partes de la propia persona y para ello resulta muy beneficioso trabajar con la técnica de la silla caliente, que ofrece resultados visibles prácticamente al instante, incluso mostrando diferencia a nivel físico en la persona.