

## **Abordaje de la autoestima en terapia de grupo**

Ojeda Mora, M.A; Navarrete López, I. y Rando Hurtado, M.A

Servicio de Atención Psicológica  
Facultad de Psicología. Universidad de Málaga

La falta de autoestima es un problema que podemos encontrar en muchos de los casos que acuden regularmente al Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga y son muchas las personas que presentan esta problemática dentro del ámbito académico ya que en este se ponen en juego muchas variables relacionadas con este constructo: comparación con los iguales, necesidad de aceptación y valoración, etc.

En el Servicio de Atención Psicológica tenemos una larga trayectoria en la realización de terapias grupales encaminadas a mejorar la autoestima de los pacientes que lo necesitan. Aquí presentamos una de estas experiencias que se ha desarrollado en los dos últimos cursos académicos.

Los grupos estuvieron constituidos por siete pacientes, en cada uno. Para la puesta en marcha de este taller se procedió a una primera evaluación que consistía en la pasación de un cuestionario elaborado para tal fin. Este nos permite tener una medida pre y post con la que valorar la eficacia del programa.

Una vez seleccionados los pacientes se iniciaron las sesiones grupales, hasta un total de ocho. A lo largo de las mismas seguimos diferentes dinámicas enfocadas a reconocer estrategias que les permitiera mejorar la autoevaluación que realizaran de ellos mismos.

Partimos de la concepción de que los pensamientos presentes en los sujetos calificados como bajos en autoestima no son intrínsecamente patológicos, si no que la que diferencia a estos sujetos de otros con alta autoestima es su incapacidad para cuestionarlos y neutralizarlos.