# Taller de autoestima
## para el desarrollo armónico de la salud

experiencias

Autoras:
**Adela Garrote Garrote y Teresa del Cojo Arroyo.** Centro de Salud. Alcalá de Guadaira, Madrid

Para contactar:
Adela Garrote Garrote
adelagarrote53@hotmail.com

## Resumen

### Introducción

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. La persona tiene conciencia de sí misma, tiene capacidad de establecer una identidad y darle un valor. La forma en que una persona se percibe y se siente puede cambiar y, por tanto, mejorar el desarrollo armónico de su salud.

### Objetivo

El objetivo fundamental es promover actitudes y valores positivos en las personas que participan en el taller para poder mejorar la calidad de vida.

### Metodología

Para el desarrollo de este objetivo se utiliza una metodología activa-participativa aplicando técnicas cognitivas estructuradas: exploración de la voz interior crónicamente negativa, confrontación sistemática de las distorsiones cognitivas y una autoevaluación más exacta, etc.

### Resultados

Con esta experiencia los participantes reafirman lo vivido y expresan las vivencias obtenidas en el taller. El aumento de su autoestima les permitirá vivir mejor y responder positivamente a los desafíos de la vida.

*Palabras clave: educación para la salud grupal, autoestima.*

## Introducción

La autoestima es un conjunto de fenómenos cognitivos y emocionales que concretan la actitud hacia nosotros mismos, la forma en que toda persona se juzga.

Comprende dos elementos psíquicos:

- La conciencia que cada uno tenemos acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser.
- El segundo componente es un sentimiento: el aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que tenemos hacia nuestros intereses, vivencias, valores y modos de pensar[1].

Tener una autoestima sana constituye una condición básica para la estabilidad emocional, el equilibrio personal y la salud mental del ser humano. Por el contrario, una autoestima negativa es fuente permanente de dolor e infelicidad, siendo una característica asociada a gran parte de los trastornos de ansiedad y depresivos.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica, para que la persona tenga la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. Los seres humanos somos el resul-

## Summary

*Self-esteem workshop for harmonious health development*

### Abstract

**Introduction**

Self-esteem is essential for psychological survival. The person is self-aware, has the ability to establish an identity and give it a value. The way people perceive and feel about themselves can change and thus improve the harmonious development of their health.

**Objective**

The main objective was to promote positive attitudes and values among the people taking part in the workshop in order to improve their quality of life.

**Methods**

In order to develop that goal, we used an active-participatory methodology applying structured cognitive techniques: exploring the chronically negative inner voice, systematic comparison of cognitive distortions and accurate self-assessment, among others.

**Results**

With this activity, the participants reaffirmed the events experienced, expressed and valued the experiences gained in the workshop and increased their self-esteem and allowed them to live better in terms of responding positively to the challenges of life.

*Key words: group health education, self-esteem.*

tado de la interacción de nuestras tendencias genéticas con el entorno en el que nos formamos desde la concepción: el medio familiar, social y cultural en el que crecemos y vivimos. La autoestima es relevante en el desarrollo individual y en el ámbito relacional, ya que es el marco de referencia desde el cual cada persona se proyecta en sus acciones, relaciones, conducta y comunicación. Conocerse a uno mismo es un punto esencial para lograr el equilibrio psicológico y una correcta maduración de la personalidad. Si conocemos nuestras actitudes y nuestras limitaciones y defectos, podremos madurar positivamente.

SI CONOCEMOS NUESTRAS ACTITUDES Y NUESTRAS LIMITACIONES Y DEFECTOS, PODREMOS MADURAR POSITIVAMENTE

Son muchos los problemas de salud detectados en las consultas de medicina y enfermería relacionados con ansiedades, desequilibrios emocionales, inseguridades, sentimientos de inferioridad y culpabilidad, tristeza, miedos, dependencias, etc., que están asociados a una baja autoestima. Trabajando esta problemática se ha demostrado que con los talleres se crean espacios de reflexión en grupo en las áreas sanitarias y que al desarrollar la autoestima los participantes generan niveles de fortalecimiento que contribuyen a su autocuidado y a que tomen decisiones positivas ante los conflictos, lo que beneficia su salud y evita el uso de medicamentos en los problemas de salud que no tienen origen en lo orgánico.

Este tipo de talleres también son aplicables en personas que precisan actuaciones para prevenir la violencia de género o que ya han tenido problemas relacionados con el maltrato, puesto que esta herramienta les permite salir del yo atormentado y enfrentarse a una nueva realidad. El centro de salud es un lugar idóneo para que las personas se acerquen a solventar sus problemas físicos, que en ocasiones están ligados a problemas de infelicidad y a somatizaciones. En los centros de salud, los pacientes pueden tener una relación directa con los profesionales sanitarios, lo que permite desarrollar una clara empatía entre ambos que facilita el trabajo para desarrollar la autoestima en los participantes de estos talleres[2].

## Objetivos

### Objetivo general

Promover, en los participantes, actitudes y valores positivos para conseguir una autoestima positiva que les permita disfrutar de una mejor calidad de vida.

### Objetivos específicos

- Transmitir la importancia que la autoestima positiva tiene en el desarrollo personal mediante un conocimiento mejor de sí mismo, y en definitiva aceptarse, respetarse y estimarse más.
- Fomentar la valoración personal a través de conceptos y técnicas que refuercen la autoestima, las cualidades y las capacidades personales.
- Mejorar la confianza y seguridad como base para fomentar el bienestar personal a través de conocimientos teóricos-prácticos que favorezcan la autoestima positiva.
- Conocer los enemigos de la autoestima: crítica patológica, automensajes negativos y distorsiones cognitivas, y aprender a combatirlos.

## Metodología

Se aplica una metodología activa-participativa y lúdica con la que se pretende propiciar la interrelación personal y grupal y favorecer el trabajo en equipo. Para ello se alterna la exposición teórica con dinámicas y ejercicios grupales que contribuyan a la reflexión personal y a compartir experiencias que permitan transmitir vivencias y sensaciones, y a la interiorización de estos conceptos.

La población a la que se dirige el taller educativo resulta de la captación activa en las consultas de enfermería y medicina, tras la detección de una baja autoestima o la somatización de dolencias físicas.

Se oferta el taller a las personas para que a través de un proceso vivencial puedan enfrentarse a los desafíos de la vida de una forma realista y efectiva, alcanzando una existencia emocional e intelectual que confiera creatividad, confianza, respeto y amor por sí mismas.

Se excluye del taller a quienes no puedan construir una buena relación con el grupo ni afrontar los desafíos del aprendizaje y del crecimiento personal.

A esta metodología de trabajo llegamos a través de una larga preparación en esta dinámica de grupo, experiencia y motivación, conseguidas a lo largo de los años, como queda reflejado en el libro *La educación grupal para la salud, reto o realidad*, del que somos autoras y que contiene ocho talleres de educación para la salud de diferentes actividades que impartimos.

Esta experiencia la llevamos realizando en el centro de salud desde el año 1995 periódicamente y en ocasiones en centros de mayores y residencias de personas mayores.

Se modifica la estructura de los talleres dependiendo del tipo de personas que forman el grupo, homogeneizando los contenidos y las actividades.

El número de participantes es de 14 personas, y se realizan 5 sesiones con un máximo de 120 minutos de duración. La periodicidad del taller es de 2 días a la semana. Las fechas y horarios dependen de las características de los componentes del taller.

Las técnicas grupales utilizadas se eligen según cuáles sean los objetivos que se quieren conseguir. Las de investigación en el aula sirven para expresar pre-conceptos o modelos previos y experiencia del grupo; las expositivas, para reorganizar informaciones, y las de análisis para analizar y reflexionar[3].

Se utilizan el máximo de **recursos didácticos** (visuales, audiovisuales, etc.) de apoyo a las técnicas educativas para favorecer el aprendizaje.

Es importante resaltar la utilización en el taller de:

- La música: medio de expresión de sentimientos y de comunicación. Favorece el desarrollo emocional, mejora las percepciones y la afectividad de la persona y ayuda a manifestar tensiones, problemas, miedos, etc., actuando como alivio y disminuyendo la ansiedad. Consigue un mayor equilibrio psicofísico y emocional.
- Los Powerpoint: representan un gran refuerzo positivo en las capacidades de aprendizaje, cognitivas y comunicativas al permitir comunicar información de forma visual y atractiva, así como al desarrollar la capacidad creativa y de reflexión.

**Recursos humanos:** dos enfermeras se encargan de impartir las sesiones del taller y preparar y coordinar las dinámicas grupales, el material y los recursos para las tareas que se van a realizar, dependiendo de los objetivos que se quieran conseguir. Así mismo, también son las que conducen el debate y fomentan la participación y la reflexión en el grupo.

**Recursos materiales:** material bibliográfico para la preparación de las sesiones, ordenador, cañón, CD, caretas, disfraces, globos, pelotas, cintas, folios, pizarra, caja de sorpresas y materiales diversos.

## Resultados

Se obtienen mediante la evaluación de los asistentes al taller sobre diversos aspectos:

### Guía del observador

- Aspectos generales del grupo: se observa si es activo, participativo, etc., valorando muy positivamente la repercusión de la actividad en su bienestar personal.
- Desarrollo del proceso grupal: todas las sesiones de trabajo tienen una secuencia similar de actividades:

a) Resumen de la sesión anterior y encuadre de la actual.
b) Presentación de la temática elegida mediante lecciones participadas y distintos recursos didácticos (vídeos, diapositivas, etc.).
c) Realización de técnicas educativas grupales correspondientes al proceso educativo para lograr los objetivos.

ESTA EXPERIENCIA LA LLEVAMOS REALIZANDO EN EL CENTRO DE SALUD DESDE EL AÑO 1995 PERIÓDICAMENTE Y EN OCASIONES EN CENTROS DE MAYORES Y RESIDENCIAS DE PERSONAS MAYORES

- Análisis del proceso grupal

a) Afiliación: todos los participantes acuden voluntariamente al taller con ganas de adquirir conocimientos y habilidades para el desarrollo personal.

b) Pertenencia: la asistencia y participación fue alta en todas las actividades del taller.

c) Comunicación: no han existido resistencias para colaborar en las actividades, los participantes mostraron en general una gran confianza para manifestar sus dudas e inquietudes relacionadas con el proceso educativo. Algunos participantes reconocieron que al principio del taller les costó comunicar al resto del grupo sus vivencias, pero poco a poco fueron superando ese temor gracias al buen ambiente, la compresión, la confianza y el respeto de los compañeros y de las educadoras.

d) Pertinencia: el interés por todos los temas abordados fue elevado, logrando enriquecimiento personal por las aportaciones de todos los participantes.

e) Cooperación: el aprendizaje del trabajo coordinado y en equipo fue uno de los objetivos trabajados y logrados en este grupo.

f) Aprendizaje: mostraron una gran disposición para adquirir conocimientos debido a la gran utilidad práctica que encontraban a la propuesta educativa para mejorar su bienestar personal. Las técnicas educativas utilizadas fueron muy enriquecedoras para completar el aprendizaje interactivo.

g) Clima: fue afectivo y cálido, lo que favoreció la reflexión, la confianza y el bienestar en todo momento. Al final hubo un enriquecimiento colectivo con sensación de que el tiempo se había pasado muy rápidamente y que era insuficiente, por lo que proponían participar en sucesivos talleres para poder profundizar más en los conocimientos adquiridos y recomendaban que diéramos la oportunidad de hacer el taller a más gente, dados los beneficios que aportaba.

**Evaluación de la estructura**

Los participantes han puntuado del 1 al 5.

- El local tiene luz suficiente
- Está organizado de manera que permite la visibilidad de todos los participantes

En general, los participantes han evaluado el local del centro como bien iluminado, pero han considerado que es pequeño y dificulta el desplazarse con comodidad y realizar las dinámicas grupales.

**Evaluación del proceso**

Los participantes han puntuado del 1 al 5.

*Tiempo*

- Ha sido suficiente para tratar los temas en profundidad
- Ha sido suficiente para que los participantes puedan trabajar y experimentar el tema tratado

A los participantes les hubiera gustado realizar más sesiones para haber podido profundizar más en los temas tratados porque les ha parecido muy importante y casi desconocido para ellos el valor que la autoestima tiene para la salud personal.

*Horario*

- Es adecuado a las características y necesidades de los participantes

El horario y los días de la semana les ha parecido el adecuado a las características y necesidades de los participantes, ya que se les dio la oportunidad de decidir.

*Material educativo*

- Ha sido suficiente
- Ha sido cercano a la realidad cultural del grupo
- Ha permitido la participación

El material educativo les ha parecido muy abundante y adecuado para poder comprender y participar todos y conseguir así el objetivo de cada momento del proceso educativo. Así mismo, lo han considerado muy divertido, ameno e ideal para invitar a la reflexión y al aprendizaje de todos los participantes, reconociendo su valía y sintiéndose útiles para los demás.

*Participación*

- Número de intervenciones
- Número de participantes que han intervenido
- Tiempo de intervención del educador
- Tiempo de intervención de los participantes

La califican en general como muy activa e interesante porque la invitación a participar de las educadoras conducía a intervenir en cada situación, dando la oportunidad de

transmitir al resto del grupo las opiniones y vivencias en todo momento sobre lo tratado.

Algunos participantes expresaron que al principio les costaba intervenir, pero que poco a poco se sintieron cómodos y comprendidos, lo que favoreció su integración en el grupo y contribuyó a un mayor enriquecimiento de todos.

*El lenguaje utilizado*

- La dificultad ha sido excesiva
- El lenguaje ha sido adecuado
- Los ejemplos han sido cercanos a las vivencias del grupo
- Se ha realizado una actividad concreta para la consecución de cada objetivo
- Se han cubierto los objetivos de la sesión

Los participantes califican el lenguaje como muy adecuado, ameno y comprensible; los ejercicios y ejemplos les han parecido muy prácticos y consideran que les han ayudado a comprender en todo momento lo expuesto en el proceso educativo. Así mismo, señalan que han sido divertidos y comprensibles, lo que ha favorecido los cambios personales para poder afrontar mejor los retos de la vida.

**Escala de Rosenberg**

Tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

*Cuestionario*

- Señale el grado en que usted se siente de acuerdo con la afirmación.

4 = totalmente de acuerdo; 3 = de acuerdo;
2 = en desacuerdo; 1 = totalmente en desacuerdo.

1. Creo que soy una persona de valía; al menos tan valiosa como otras
2. Creo que tengo varias buenas cualidades
3. En resumen, estoy inclinado a pensar que soy un fracaso
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente
5. Siento que no tengo mucho de que enorgullecerme
6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo
8. Me gustaría tener mejor concepto de mí mismo
9. Ciertamente, a veces me siento inútil
10. A veces pienso que no sirvo para nada

Los ítems puntúan de la siguiente forma:

Directos: 1 2 4 6 7 (1-2-3-4). Inversos: 3 5 8 9 10 (4-3-2-1). Baja autoestima: 10 a 20. Autoestima media: 20 a 30. Autoestima alta: 30 a 40.

*Pre-test de Rosenberg (figura 1)*

De una muestra de 420 personas encuestadas antes de hacer el taller, obtuvimos como resultado:

- Baja autoestima: 350 personas, que equivalen al 83,3%.
- Media autoestima: 70 personas, que equivalen al 16,7%.

*Post-test de Rosenberg (figura 2)*

Finalizado el taller y analizados los resultados de la muestra de 420 personas, podemos

ALGUNOS PARTICIPANTES EXPRESARON QUE AL PRINCIPIO LES COSTABA INTERVENIR

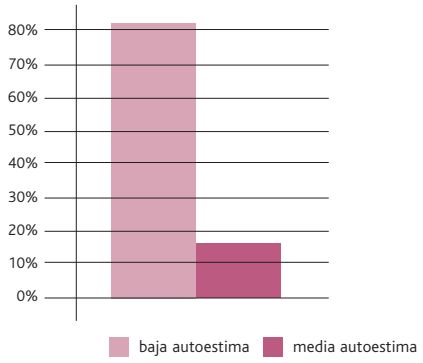


Figura 1. Pre-test de Rosenberg.

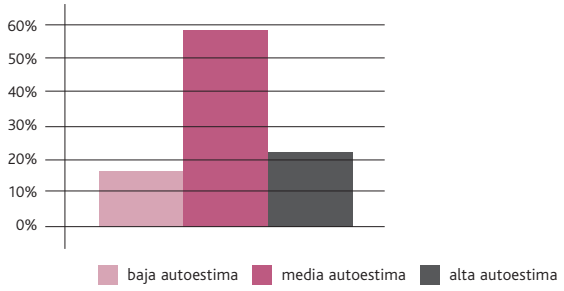


Figura 2. Post-test de Rosenberg[4].

**Tabla 1**
**CUADROS RESUMEN DEL TALLER DE AUTOESTIMA**
PRIMERA SESIÓN[4-6]

| Contenidos | Técnica | Recursos | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Relajación y favorecer las relaciones en el grupo | Relajación | Power-point | 10' |
| Pre- test4<br>¿Qué cosas valoras más en ti?<br>¿Que podrías cambiar para encontrarte mejor?<br>Reflexiona sobre qué recursos utilizas para afrontar tu vida | Evaluación<br>Lluvia de ideas | Test de Rosenberg<br>Pizarra | 15' |
| Revolución desde dentro[5] | Análisis de texto | Texto | 10' |
| La autoestima[6]<br>Factores que influyen en la autoestima[6] | Lección participada | Power-point | 10' |
| Fomento del autoconocimiento[6] | Cuestionario de frases incompletas | Cuestionario | 30' |
| Lo que la autoestima nos permite<br>Naturaleza de la autoestima<br>Problemas de la autoestima[6] | Charla coloquio | Power-point<br>Ejercicios diversos | 35' |
| Hoy te toca ser feliz | Reflexiva | CD | 10' |

SEGUNDA SESIÓN[1-6]

| Contenidos | Técnica | Recursos | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Relajación. Pensamientos positivos y negativos | Relajación | CD | 10' |
| Recordatorio de la sesión anterior | Expositiva | Pizarra | 10' |
| La autoestima: fortaleza y aumento de la misma[1,6] | Ejercicios prácticos | Diálogo<br>Narraciones | 15' |
| Causas y efectos de la autoestima<br>Reestructuración cognitiva de la autoestima<br>Tipos de pensamientos[1,6]<br>¿Por qué escuchamos las críticas?<br>Recursos alternativos para desarmar las críticas[1,6] | Lección participada | Power-point<br>Ejercicios diversos | 75' |
| La autoestima: un equilibrio necesario, pero complejo | Reflexiva | Vídeo con difusión | 30' |

concluir que los participantes obtuvieron una mejoría significativa en sus niveles de autoestima, presentando:

- Baja autoestima: 75 personas, que representan el 17,8%.
- Media autoestima: 250 personas, que representan el 59,5%.
- Alta autoestima: 95 personas, que equivalen al 22,6%.

En la tabla 1 se reflejan los resúmenes de las cinco primeras sesiones del taller.

## Discusión-conclusiones

La persona con elevada autoestima actúa con autonomía, asume responsabilidades, afronta retos, disfruta de logros y tolera frustraciones. Uno de los indicadores de esta autoestima positiva es la actitud que presenta la propia persona ante la salud.

Se considera que la creación de espacios de reflexión en grupos es una herramienta importante para dar a conocer y desarrollar técnicas y habilidades que favorezcan el aumento de autoestima, contribuyendo a mejorar las relaciones, el autocuidado y la manera de afrontar los problemas cotidianos. Se ha descubierto que es muy importante no medicalizar todos los problemas de salud, porque en ocasiones no tienen su origen en lo orgánico, ya que son somatizaciones que se pueden solucionar con este tipo de actividades.

Se han encontrado dificultades:

- Para incorporar a los hombres en los talleres, porque les cuesta mucho reconocer su baja autoestima. Los pocos que han participado han declarado su satisfacción al término del taller, lo que ha sido muy gratificante para todos.
- Por la presión asistencial y la falta de tiempo. A pesar de ello, se ha detectado, por parte de otros profesionales, la disminución de asiduidad a las consultas de pacientes que han realizado estos talleres.

Nos atrevemos a implicar a todos los profesionales de la salud en estos nuevos retos. Pues van a permitir una mejor calidad de vida para las personas y a favorecer que no se dependa tanto de los servicios sociosanitarios.

El taller ha sido impartido en 30 ocasiones con un total de 420 participantes en un centro sanitario de la Comunidad de Madrid. Llevamos haciendo este tipo de talleres desde hace 15 años, con una media de dos al año.

## Referencias bibliográficas

1. Nathaniel B. Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós; 1998.
2. Ruiz-Jarabo C, Blanco P. La violencia contra las mujeres. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2004.
3. Insalud. Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo. Madrid: Instituto Nacional de la Salud; 1999.
4. Martín J, Núñez JL, Navarro JG, Grijalvo F. The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. The Spanish Journal of Psychology. 2007;10(2):458-67.
5. Steinem G. La revolución desde dentro. Barcelona: Anagrama; 1995. p. 9.
6. Mckay M, Fanning P. Autoestima: evaluación y mejora. Barcelona: Martínez Roca; 1991.

Nota. La música, los vídeos y alguna de las presentaciones en Powerpoint utilizados en el taller fueron seleccionados en diferentes medios.

TERCERA SESIÓN[6]

| Contenidos | Técnica | Recursos | Tiempo |
|---|---|---|---|
| Detén el tiempo y quiérete a ti mismo | Reflexiva | Power-point | 10' |
| Recordatorio de la sesión anterior | Expositiva | Pizarra | 10' |
| Autoevaluación precisa[6] | *Role-playing* | Diálogo | 15' |
| Palabras o frases que te describan a ti mismo | Ejercicio | Eufemismos | 35' |
| Palabras o frases que te describan a ti mismo. Revisado | Ejercicio | Eufemismos | 35' |
| Reconozco mis dotes para hacer una autoevaluación precisa[6] | Ejercicio | Cartulinas de colores | 15' |

CUARTA SESIÓN[6]

| Contenidos | Técnica | Recursos | Tiempo |
|---|---|---|---|
| La fuerza de la autoestima | Relajación y reflexión | CD y ordenador | 10' |
| Recordatorio de la sesión anterior | Reflexiva | Pizarra<br>Cartulinas de colores | 10' |
| Distorsiones cognitivas<br>Distorsiones que más afectan a la autoestima[6]<br>Combate las distorsiones | Lección participada<br>Ejercicio | Power-point | 25' |
| Afirmaciones de la autoestima<br>Respuestas a la crítica[6] | Ejercicio | Texto | 15' |
| Respuesta afirmativa a la crítica | Ejercicio | Portafolios | 15' |
| Pedir lo que se quiere<br>Clases de afirmaciones[6]<br>Los sentimientos de culpabilidad | Lección participada<br>Ejercicios | Vídeo | 35' |

QUINTA SESIÓN[6]

| Contenidos | Técnica | Recursos | Tiempo |
|---|---|---|---|
| El valor inagotable que hay dentro de ti. Autoestima | Visualización | Vídeo | 10' |
| Recordatorio de la sesión anterior | Expositiva | Pizarra<br>Folios | 10' |
| Conducta asertiva y autoestima<br>Sumisión[6]<br>La agresividad | Charla coloquio<br>Ejercicios | Power-point | 25' |
| Claves para mejorar la autoestima[6] | Tormenta de ideas<br>Ejercicios | Pizarra | 25' |
| El árbol confundido | Reflexiva y expositiva | Power-point | 15' |
| Quiérete | Reflexiva | CD | 25' |
| Conocimientos | Evaluación | Test de Rosenberg | 10' |