

Programa de autoestima dirigido a mujeres desde un centro de planificación familiar

Maite Redondo Jiménez

Psicóloga clínica (redondo_mai@gva.es)
Centro de Salud Sexual y Reproductiva de Altabix

Gema Reinante Mariscal

Psicóloga interna residente (gemareinante@hotmail.com)
Centro de Salud Sexual y Reproductiva de Altabix

resumen/abstract:

En el centro de planificación familiar de Altabix, Sexología decidió poner en marcha un grupo de autoestima dirigido exclusivamente a mujeres, para tratar este déficit desde las relaciones de pareja, la familia y las relaciones sexuales.

Se realizaron 10 sesiones con mujeres de una edad comprendida entre 30 y 50 años en las que se explicaron los conceptos principales del programa: autoestima y asertividad. Se realizaron dinámicas de grupo dentro de las sesiones, ejercicios de relajación e inducción de la autoestima y estiramientos dirigidos a la movilización pélvica y de caderas para mejorar la capacidad sexual.

Se observó un aumento considerable en las puntuaciones de la escala de Coersmith para medir la autoestima y las participantes afirmaron estar muy satisfechas con la realización del programa en un cuestionario semi-estructurado de evaluación personal que se les administró.

From the Altabix family planning center (Elche), Sexology department decided to run up a therapy group to improve women self-esteem's. It was focused in families, couples, relationships and sexual behaviours. It was carried out in ten sessions, women aged 30 to 50 years old. They were taught into the main concepts. Then, they developed several group techniques, relaxation exercises and self-esteem induction techniques. Eventually they practiced pelvic stretching exercises and hip movements to improve their sexual capacity.

A noticeable increase in the Coersmith inventory scores for self-esteem was observed. Program's evaluative semi-structured questionnaire given to women, showed participants were very satisfied with it.

palabras clave/keywords:

Autoestima, asertividad, relajación, relaciones conyugales

Self-esteem, assertiveness, relaxation, couple relationships

Introducción

Existe un gran número de mujeres con problemas de autoestima en las que se detecta un auto-concepto muy negativo de sí mismas, el cual les produce limitaciones considerables

en su vida de pareja y sexual. Por este motivo desde el servicio de sexología se observó la necesidad de implantar un programa de duración limitada para mejorar la autoestima de un grupo de mujeres, así como enseñarles a quererse y respetarse a sí mismas, reivindicar

sus derechos y entrenarles en el manejo de las principales técnicas asertivas.

Este grupo de mujeres fue remitido desde Atención Primaria y desde la Unidad de Salud Mental, haciendo hincapié a los profesionales que realizaban las derivaciones la importancia de que las mujeres que fueran remitidas tuvieran como problema principal un déficit de autoestima considerable, y que no estuviera asociado a ninguna patología psíquica u orgánica importante.

Objetivos generales y específicos

El objetivo general del programa era fomentar y mejorar la autoestima, el autorespeto, y la autoconfianza en ellas mismas, y que este aprendizaje adquirido en el grupo lo puedan generalizar posteriormente en sus relaciones sexuales y de pareja.

Como objetivos más específicos, el que las participantes adquiriesen conceptos teóricos sobre la autoestima, los principales indicios de tener una mala imagen y sus limitaciones, el concepto de culpa, habilidades para la reivindicación de los derechos como seres humanos y vivencias en el bienestar que produce desarrollar una auto-imagen positiva. Otro de los objetivos particulares fue el aprendizaje de técnicas de relajación e imaginación, con inducción de la autoestima, y entrenamiento en ejercicios pélvicos encaminados a la movilización de la zona pélvica. Todo ello encaminado a una potenciación del deseo y estima sexual.

Metodología

Las sesiones se estructuraron de la siguiente forma:

En la primera sesión se comenzó con una fase introductoria en la que se explicaban las características del programa, las normas del grupo, se presentaban todos los miembros

del grupo diciendo su nombre y alguna referencia personal y contando su motivación a participar en él. Tras esto se les administró la “escala de autoestima” de Coersmith y, finalmente, se terminó con ejercicios de relajación.

Las siguientes sesiones constaban de una parte teórica en la que se explicaban las diferentes cuestiones principales sobre la autoestima:

- » Definición, aspectos relacionados, indicios de tener una baja autoestima.
- » Consecuencias de la baja autoestima.
- » Manejo del sentimiento de “culpa”.
- » Conseguir una autoestima positiva y consecuencias beneficiosas.

Las fases teóricas se intercalaban a lo largo de las 10 sesiones con aprendizaje de HHSS y técnicas asertivas:

- Aprender a decir que no
- Pedir favores
- Manejar la crítica
- Técnicas asertivas (banco de niebla, desarmar la agresividad, disco ralla-do, etc.)

La estructura de las sesiones consistía en:

- » Puesta en común de las tareas encomendadas en la sesión anterior.
- » Exposición teórica con la aportación de ejemplos prácticos por parte de las participantes.
- » Dinámicas de grupo, tanto para poner en práctica las habilidades explicadas como para desarrollar la capacidad de expresión de sentimientos positivos y negativos.
- » Al final de cada sesión se realizaban los ejercicios de relajación e inducción de la autoestima y hacia la mitad del programa se incluyeron ejercicios de estiramiento dirigi-

dos a la movilización pélvica y de caderas para mejorar la capacidad sexual.

Recursos

El personal de Sexología dispuso de una sala amplia con colchonetas para realizar las sesiones, CD's de video, ordenador para presentaciones en Power Point, música de relajación, y todo el material necesario para realizar los ejercicios y las dinámicas (apuntes, carpetas, bolígrafos, etc.)

Duración, lugar y población

Se realizaron 10 sesiones en los meses de marzo, abril y mayo, con una frecuencia semanal, durante hora y media. Tuvo lugar en la sala de preparación al parto del Centro de Salud Altabix (Elche) Se incluyeron en el programa 8 mujeres de una edad comprendida entre 30 y 50 años (edad media: 43,38) todas ellas casadas, excepto una viuda. Nivel socioeconómico medio, residentes en un medio urbano, amas de casa y con trabajo fuera de la misma a partes iguales. El nivel educativo oscilaba desde estudios primarios, básicos y graduado universitario (una de ellas)

Evaluación

Se les administró la escala de autoestima de Coersmith al inicio de la primera sesión y al final del programa para evaluar la eficacia del mismo y la evolución de los miembros del grupo. Sobre un rango de puntuación posible entre 0 y 25, la puntuación media inicial fue de 8,8 tomando en consideración las cinco participantes que quedaron hasta el final (9,125 con las 8 participantes iniciales) mientras que la evaluación post-intervención nos proporcionó una puntuación media de 18,25 (con las 5 participantes que terminaron)

También en la última sesión rellenaron un cuestionario de valoración personal semi-estructurado donde se les preguntaba sobre las impresiones del programa, los aspectos positivos a destacar, los cambios que realizarían, etc.

Los miembros del grupo valoraron muy positivamente el programa, afirmaban haberle sacado mucha utilidad, aunque también planteaban la necesidad de una continuidad para el seguimiento del manejo de las técnicas aprendidas.

Sobre los diferentes aspectos del programa, los mejor evaluados por el grupo fueron las dinámicas grupales realizadas en las sesiones y los ejercicios de relajación e inducción de la autoestima.

En la pregunta sobre qué modificarían ellas del programa, la mayoría estaban de acuerdo en aspectos formales como la duración y el horario de las sesiones, aunque demandaban que fuera más extenso en cuanto al número de sesiones.

Conclusiones

En general los resultados obtenidos en el programa fueron bastantes buenos: se observó un cambio notable en los miembros del grupo, empleando un lenguaje más asertivo; se describían a ellas mismas de mejor forma, aprendieron a estar más relajadas y a reivindicar sus derechos. Las tareas asignadas las practicaban a en los ámbitos de su vida de pareja y sexual, y comentaban estar muy motivadas a seguir practicando las habilidades aprendidas para generalizarlas.

Sin embargo, alguna de ellas se había mostrado con dificultad para emplearlas en su ámbito cotidiano, por falta de costumbre y por las resistencias del ambiente ante el cambio. Esto sirvió para que pudieran apreciar que esas resistencias eran normales y

que tenían que hacerles frente reivindicando sus derechos de forma progresivamente más asertiva. En cuanto a la falta de costumbre, se insistió en que todo era cuestión de establecer una autodisciplina diaria de aplicación para poder automatizar la conducta asertiva.

En la escala de Coersmith se observó un aumento considerable en las puntuaciones y en cuanto al cuestionario de evaluación personal, afirmaron estar muy satisfechas con su experiencia en el programa.

Las dinámicas grupales realizadas dentro de cada sesión y la relajación e inducción de la autoestima fueron los ejercicios mejor valorados por el grupo, la duración del programa, sin embargo, la consideraron escasa, planteando que necesitaban más tiempo para poder seguir trabajando su autoestima. Desde nuestro punto de vista no es recomendable prolongar el programa para no crear demasiada dependencia de la terapia y porque una de sus finalidades es fomentar la propia autonomía, considerada un indicativo más de una buena autoimagen.

Durante el desarrollo del programa hubo un absentismo de 3 personas, quedando al final del programa 5 miembros. Este hecho lo atribuimos principalmente a la ausencia de sesiones durante dos semanas, consensuada por el grupo, debido a las vacaciones escolares, en cuyo transcurso se produjo una ruptura en la continuidad y se apreció la reducción del grupo. Las participantes que quedaron siguieron una línea continua de participación y motivación desde el comienzo y se implicaron de forma importante en las tareas y propuestas planteadas.

Analizando los posibles defectos del programa, además de consignar la ruptura de la continuidad de las sesiones, fue considerado

el inconveniente de no haber realizado una entrevista inicial de primer contacto, que actuara como filtro para la selección de un grupo más homogéneo, ya que algunos miembros del grupo no reunían los requisitos necesarios para aplicarles el programa (de hecho fueron quienes abandonaron). En algún caso no había una motivación definida (el programa podría ser una forma de entretenimiento). En otro caso, la patología mental que presentaba la paciente interfería en su propia evolución y la del grupo. Este hecho nos hizo reflexionar sobre la necesidad de organizar, de forma diferencial, grupos de trabajo de la autoestima desde la Unidad de Salud Mental (dirigidos a pacientes de la unidad) y grupos de trabajo de la autoestima (los que actualmente se organizan) desde la Unidad de Salud Sexual y Reproductiva, encaminados también a la mejora de la autoestima, pero desde un punto de vista de una experiencia vital no patológica, en un entorno cotidiano, sobre todo referido a las relaciones conyugales y familiares, para lograr un óptimo equilibrio emocional y relacional que facilite unas relaciones de pareja (y materno-filiales) igualitarias. De esta forma podemos intervenir, desde su núcleo, en la disolución de las conductas impositivas y machistas (los llamados “micromachismos” por Luis Bonino) haciéndoles frente desde la autoafirmación y la comunicación asertiva, generando así un bucle de retroalimentación positiva que mejora la autoestima, la autoeficacia y disminuye la agresividad y los sentimientos de desvalorización, alerta y sufrimiento emocional.

De igual modo nuestra experiencia como terapeutas del programa fue tan positiva como la de las mujeres que realizaron la terapia y esperamos que los cambios y logros

producidos puedan seguir practicándolos y que sean estables en el tiempo.

También, esta experiencia nos ha proporcionado dos puntos a tener en cuenta adecuadamente para el mejor funcionamiento de los grupos:

- Realizar una entrevista individual previa a la inclusión del participante en el grupo, para explorar su motivación y disposición a la participación.
- Desarrollar las sesiones en intervalos regulares (semanales se ha mostrado como ideal) procurando que las interrupciones de la secuenciación sean lo más cortas posible (la experiencia con programas anteriores indica que en periodos vacacionales, en los que se interrumpían las sesiones sólo una semana, la proporción de abandonos no difería de la que se produjera en cualquier otro momento del desarrollo del programa)

Bibliografía

MC Kay, M. y Fanning, PR. (1991) Autoestima, evaluación y mejora. Barcelona: Martínez Roca Clark.

Bonino, L. (1998) Micromachismos, la violencia invisible. Madrid: Cecom.

Cautela, JR y Groden, J. (1985) Técnicas de Relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca.

Castonyer, Olga (2004) La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Lucy Lidell (1987) El cuerpo sensual. Barcelona: Integral.

Fecha de recepción: 29/05/2007

Fecha de aceptación: 20/07/2007