

**APLICACIÓN DE LA TERAPIA SISTÉMICA BREVE INTEGRATIVA EN UN  
CONTEXTO EDUCATIVO MULTICULTURAL. CONSTRUYENDO LA  
AUTOESTIMA COLECTIVAMENTE.**

Romina Martínez García,

Terapeuta familiar

**RESUMEN**

En este artículo se expone la experiencia llevada a cabo con estudiantes de la Universidad Intercultural Veracruzana (Sede Selvas) en la que se aplicó un taller de autoestima sustentado en el modelo de terapia breve sistémica integrativa inspirada en terapia centrada en soluciones y la terapia narrativa. Para ello el texto empieza exponiendo el contexto dónde se aplica y las razones por las cuáles es importante impulsar un taller de estas características. Posteriormente se hace mención de los principios teórico-prácticos de los modelos y técnicas utilizadas. Luego se describen los contenidos de las sesiones del taller y finalmente se exponen cuáles son los impactos. Para terminar se elaboran algunas reflexiones tentativas sobre su desarrollo y su utilidad.

**Palabras Clave:** Autoestima, terapia centrada en soluciones, terapia narrativa, interculturalidad.

**ABSTRACT**

This paper presents the application of a "self-esteem workshop" to a group of students from the University Veracruzana Intercultural (Headquarters Forests). The workshop was based on the model of integrative systemic therapy inspired brief solution-focused therapy and narrative therapy. The text begins outlining the background of the students and the importance of conducting a workshop on self-esteem. Then outlines the theoretical and practical principles of the models and techniques used. It then describes the content of the workshop sessions and show their impacts. Finally some reflections are made on its development and usefulness of the workshop.

**Key words:** Self-esteem, solution-focused brief therapy, narrative therapy, intercultural

## **PRESENTACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

El presente artículo tiene como objetivo compartir la experiencia de la aplicación del taller de autoestima a un grupo de estudiantes de la Universidad Veracruzana Intercultural (UVI) de la Sede Selvas en el marco de un proyecto titulado “Educación Superior Multicultural” que nace para apoyar y fortalecer la Educación Superior Intercultural.

El proyecto tuvo dos ejes: El primero era apoyar el reconocimiento y defensa de derechos de comunidades indígenas y el segundo potenciar proyectos de vida anclados en la identidad y valores locales. La intervención que se muestra en este artículo se relaciona con el segundo de los ejes.

La experiencia que a lo largo del artículo exponemos tiene su fundamento en el modelo de terapia sistémica breve integrativa que ha sido desarrollada por Mark Beyebach en la Universidad Pontificia de Salamanca (España) a lo largo de los últimos veinte años. Este enfoque ha seguido un planteamiento sistémico, centrado en soluciones e integrador (Beyebach y Rodríguez Morejón, 1999, Beyebach 2006). El componente fundamental del modelo es la terapia centrada en soluciones (De Shazer 1988, 1999) al que se integran diversas aportaciones provenientes de la terapia centrada en los problemas de Palo Alto (Fisch, Weakland y Segal, 1984; Watzlawick, Weakland y Fish 1976), de la terapia narrativa (White y Epston, 1990) y de la terapia sistémica general (Minuchin, 1981; Minuchin y Fishman, 1984). La aplicación de este modelo en el contexto de la UVI es pertinente debido a que es respetuoso y no impositivo, es decir, porque es influyente pero no es directivo, y se centra en las inquietudes y las demandas de las personas para potenciar los recursos que tienen para incidir sobre los problemas que les preocupan. Esto es de gran importancia debido a que el contexto dónde se interviene es culturalmente diverso (tanto en las prácticas como en las lenguas) y extremadamente vulnerable. También creemos que la aplicación

del modelo es relevante debido a que existe poca intervención e investigación de estos modelos en ámbitos comunitarios, no clínicos y multiculturales.

### ***El contexto de la intervención***

La intervención se realizó en la institución educativa de la UVI, que desde 2007 es una Dirección de la Universidad Veracruzana, y que surge como una iniciativa pionera de institucionalización de nuevos cauces de diversificación epistémica. En este sentido la UVI conjuga, por un lado, un esfuerzo de descentralización académica a través de sus cuatro sedes, ubicadas en diversas regiones interculturales del Estado de Veracruz (Grandes Montañas, Huasteca, Selvas y Totonacapan) y, por otro lado, un impulso a la redefinición y reestructuración interdisciplinaria de las actividades docentes, de investigación y de vinculación. Según Gunther Dietz, uno de los promotores entrevistados, de la UVI señalan que ésta fue una apuesta novedosa por la descolonización e interculturalización de los procesos de producción, adquisición y distribución de los conocimientos universitarios.

La UVI, además, se ha centrado en la génesis de nuevos campos de conocimiento en torno a la interculturalidad y la sustentabilidad, con énfasis en la biodiversidad de los ecosistemas circundantes y la gestión del patrimonio que identifican las zonas y que diversifican en términos culturales, étnicos y lingüísticos a los habitantes. El objetivo de la UVI es generar, aplicar y transmitir conocimiento mediante el diseño e implementación de programas educativos con enfoque intercultural, centrados en el aprendizaje situado y la investigación vinculada; procurando el diálogo de saberes y promoviendo una mejor calidad de vida a través de la sustentabilidad y el fortaleciendo las lenguas y culturas del estado de Veracruz. Con dicha pretensión la UVI oferta una licenciatura de Gestión Intercultural para el Desarrollo (LGID) con cinco orientaciones: Comunicación, Derechos, Lenguas, Salud y Sustentabilidad.

La sede en que se trabajó (la Sede Selvas) está enclavada entre los municipios Pajapan, Soteapan y Tatahuicapan, todos ubicados en el sur del Estado de Veracruz y con características socio-económicas de gran vulnerabilidad. Según los datos oficiales en Soteapan el porcentaje de población con situación de pobreza alimentaria es del 75.2%, el porcentaje de población con situación de pobreza de capacidades del 81.8%, y el porcentaje de población con situación de pobreza de patrimonio del 92.7%; tiene un 45.1% de población mayor de 15 años o más analfabeta y el 65.4% no tiene la primaria completa. Para Pajapan los datos son semejantes (aunque más moderados): el porcentaje de población con situación de pobreza alimentaria es del 57.7%, el porcentaje de población con situación de pobreza de capacidades del 67.4%, y el porcentaje de población con situación de pobreza de patrimonio del 86.1%; tiene un 34.7% de población mayor de 15 años o más analfabeta y el 61.3% no tiene la primaria completa. El caso de Tatahuicapan (con otro tipo de datos en el informe municipal) también es crítico: el 38.1% de la población vive en condiciones de pobreza moderada y el 51.6% en condiciones de población extrema, siendo únicamente el 1.7% de la población no pobre y no vulnerable. Así las cosas es fácil deducir que se trata de un contexto no solamente multicultural y plurilingüe (mayoritariamente nahualt, aunque también popoluca y mestizo) sino también de un espacio vulnerable, con familias con pocos recursos económicos y –tal como lo califican los informes- con un grado de marginación alto.

Todo ello –el contexto institucional, cultural y socio-económico- es muy importante tenerlo en cuenta a la hora de desarrollar una intervención como la del taller de autoestima, pues es indudable que a la hora de hablar e interactuar con los estudiantes, su realidad cotidiana (dónde además de aprendizaje y proyectos hay privaciones, estratificación y estigmas) es vital.

### ***¿Por qué un taller de autoestima?***

Entender el concepto de autoestima y los componentes que la forman es una tarea

compleja pues varía en función de los diferentes paradigmas que desde la psicología y las ciencias sociales la explican. Desde las diferentes aproximaciones que intentan explicarla existe el consenso de que el término autoestima denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma. Además esta valoración sobre uno mismo puede ser gradual. Al respecto, Rosenberg (1965) define la autoestima como “la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo”. Esto sugiere que depende de cómo nos valoremos, nuestra autoestima puede ser positiva (alta) o negativa (baja). Pero: ¿de qué dependerá que la autoestima sea positiva o negativa? Para Voli (2001) existen cinco componentes que inciden en la valoración que tenemos de nosotros mismos, a saber:

(a) Autoconcepto o la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos, que depende de modelos idealizados.

(b) Sentido de la seguridad, que es un importante elemento motivador de la actuación y de los logros humanos.

(c) Pertenencia o sentido de integración, que se refiere a la manera de relacionarnos con las personas y a la manera de sentirnos e integrarnos en un grupo.

(d) Motivación, que nos permite actuar de una manera u otra en función de nuestras inquietudes y/o objetivos determinados.

(e) Competencia, que posibilita la realización de las tareas necesarias para cumplir nuestros objetivos.

Estos componentes se ven directamente relacionados e influidos con las opiniones y valoraciones que tienen las personas -que nos rodean- sobre nosotros mismos, de las expectativas que los demás proyectan sobre uno, y de las exigencias de las pautas (roles y prácticas) sociales de la cultura en que uno está inserto. Todo esto, es un esbozo de lo complejo que puede ser entender e incidir sobre la autoestima.

Aún así, pensamos que todas las personas son capaces de desarrollar una autoestima positiva que contenga los componentes que menciona Voli y otros que

considere importantes para tener una autoestima que goce de buena salud. Para Luis Rojas Marcos (2007) una autoestima saludable se construye a partir de la autovaloración positiva que tenemos de nosotros mismo y tiene incidencia en nuestra vida porque fomenta conductas constructivas y socialmente provechosas.

Por esta razón surge la idea de realizar el taller de autoestima como una propuesta para trabajar en pro de la autoestima saludable.

## **PREMISAS TEÓRICO-PRÁCTICAS DEL TALLER DE AUTOESTIMA**

El taller de autoestima se basa, fundamentalmente, en los supuestos teóricos y prácticos de la terapia centrada en soluciones (TSC) aplicados a la autoestima de los alumnos de la UVI-Selvas, a las que se integran metodologías provenientes de la terapia narrativa, específicamente las conversaciones externalizantes.

El modelo de terapia centrado en soluciones se enfoca activamente en los recursos de los usuarios, en aquellas ocasiones en las que no se da el problema (excepciones) o en aquellos aspectos relacionados con el futuro sin el problema (objetivos). Es decir, el terapeuta no hace especial hincapié en lo problemático o en lo que no funciona a diferencia de las terapias más tradicionales, sino que se ocupa principalmente en analizar aquello que sí funciona o satisface a las personas. Por otro lado el modelo de terapia narrativa propone que las personas se enfrenta a dificultades cuando viven con “historias dominantes” que están “saturadas de problemas”. Las historias dominantes limitan la vida de las personas porque les hace llegar a conclusiones negativas sobre su experiencia. Aquí, la labor del terapeuta será ayudar a que las personas puedan crear nuevos significados que les permitan construir una “historia alternativa” de su experiencia que se acerque a los valores, deseos, metas que ellos prefieren.

Los principios y técnicas de la TCS y la terapia narrativa se ajustan al trabajo con diversas problemáticas y colectivos de personas porque entienden que las personas son las que tienen la mayor parte de los recursos y fortalezas para

resolver sus propios problemas, por lo tanto si se trabaja en grupo, además de todo esto, se suman los recursos y fortalezas del resto de participantes. También se abre la posibilidad de enfrentarse a fuerzas sociales opresivas que podrían ser el origen de los problemas y a las cuales no podría enfrentarse en solitario.

En el libro *Solution –Focused Group Work* de Jonh Sharry (2001) expone los principios y dinámicas de la aplicación de la TCS en formatos de grupo. Los grupos de trabajo centrados en soluciones han emergido desde 1980 como un modelo útil para realizar intervenciones terapéuticas estructuradas. El desarrollo de la TCS en formatos grupales se vincula al trabajo realizado desde la terapia más breve y centrada en las fortalezas del individuo. Entre las características principales del trabajo en grupo centrado en soluciones está el hecho de que el terapeuta “empodera” colectiva e individualmente, con el objetivo de que los miembros del grupo actúen y se conviertan en un apoyo para el otro, aumentando el optimismo y el aprendizaje. Para Sharry este método de trabajo “tiene importantes implicaciones para una forma de trabajo colaborativo basado en las fortalezas de las personas, lo que hace que haya un mejor acceso a los recursos tanto de los clientes como de los profesionales” ( 2001:pp.15).

Para lograr estos objetivos los profesionales que dirigen un grupo de TCS deben estructurar las sesiones de tal manera que: (1) utilicen los recursos y fortalezas presentadas por los miembros del grupo; (2) reconozcan que el cambio (particularmente el cambio positivo) de los integrantes del grupo es inevitable; (3) se centren en el presente y el futuro; (4) desarrollen las sesiones propiciando cooperación y colaboración; (5) señalen que muchos problemas no se resuelven, pero que sin embargo, las soluciones pueden ser eficaces; (6) hablen de las excepciones a los problemas permite la construcción de soluciones; y (7) organicen las sesiones con metas y objetivos claros.

### ***Las técnicas utilizadas en el taller***

## Técnicas derivadas de la TCS

*Proyección a futuro.* En este ejercicio se invita a las personas a imaginarse cómo sería el futuro sin el problema. En el caso del taller la *proyección al futuro* se realiza con una adaptación de la *pregunta milagro* (“Supongan que esta noche, mientras están durmiendo, sucede un milagro y a la mañana siguiente tienen la autoestima en donde les gustaría tenerla, ¿qué cosas van a notar diferentes en esa mañana que les hagan darse cuenta que el milagro ha sucedido?”). El hecho de realizar la *pregunta milagro* a los interlocutores no implica que estemos haciendo una intervención centrada en soluciones, hace falta, además, trabajar con las respuestas que nos vayan dando y seguir preguntando para lograr que estas respuestas aporten información concreta, interaccional y en positivo (Beyebach 2006: pp. 143).

*Preguntas de escala.* Las preguntas de escala dan la opción a quienes responden de puntuar algo entre 1 y 10. Este tipo de respuesta dan la opción de graduar una situación pudiendo matizar las respuestas, evitando caer en respuestas dicotómicas. La escala más utilizada en el taller es la *escala de avance* que permite conocer la puntuación de los alumnos a partir de la pregunta que dice: - “En una escala del 1 al 10 en la que 1 es el momento en el que peor ha estado tu autoestima y 10 en el que mejor ha estado ¿dónde la puntuarías ahora?”. Las puntuaciones proporcionadas en la *escala de avance* permiten conocer de forma más precisa la percepción del estado de su autoestima a lo largo de cada sesión del taller. Otra *pregunta escala* que se ha realizado en el taller es la *escala interaccional*. Cada participante puntúa en una escala del 1 al 10 la autoestima de sus compañeros y explican por qué piensan que tienen la autoestima en ese punto y no más bajo. Al hacerlo de esta manera, permite que el participante descubra los avances y potencialidades que sus compañeros ven en él.

Lo más importante en la realización de las preguntas escalas es trabajar con las respuestas que nos den los participantes, primero ampliando el punto en el que se sitúan (“Así que dirías que ahora tu autoestima esta en un 7 ¿Qué entra en ese 7, qué ha mejorado respecto de cuando estabas en el 1?”) después atribuir control



(“¿Cómo has conseguido subir de 1 a 7 tu autoestima?” “¿Qué dirías que ha puesto de su parte tu compañero para subir de 1 a 7 su autoestima?”) y finalmente negociar el paso siguiente (“¿Cuál sería la primera señal de que tu autoestima subiera de 7 a 8? ¿Qué cosas podrías hacer para que en la próxima sesión tu autoestima estuviera en un 8?).

*Elogios.* Consisten en señalar las cualidades, valores y actividades que ayudan o tienen efecto positivo en la autoestima de los alumnos. Un ejercicio Lista de elogios: «Cada participante debe escribir una lista de elogios que ha recibido durante su vida se los crean o no. Luego puntuarlos en una escala del 1 al 10, donde uno es que no se creen nada ese elogio y 10 es que se lo creen completamente. Se trabaja sobre las preguntas: Si se lo creyesen un punto más, ¿qué harían diferente?

*Tareas.* La finalidad de las tareas es que los alumnos hagan algo para pensar o hacer en el espacio entre sesiones. Las tareas se derivan de lo hablado en la sesión grupal y se procura que sean lo más simples que resulte posible (Beyebach y Herrero de Vega, 2010). El prescribir tareas entre sesiones es una intervención típica de los modelos de Terapia Breve que pretenden reforzar el trabajo realizado en las sesiones, fuera de ellas. Algunas tareas de La TCS son: que dos días por semana simulen, en secreto, que ha ocurrido el “milagro”; estar atentos a todos aquellos momentos en los que sientan que están un punto más arriba en la escala de avance; o pedirles que se fijen en qué hacen diferente en las ocasiones en que se produce una excepción.

#### *Técnicas derivadas de la terapia narrativa*

*Conversaciones externalizantes.* Para White y Epston (1990) las conversaciones externalizantes se establecen a partir de preguntas que buscan crear un espacio, entre las personas y los problemas. Esa separación se logra con una manera de preguntar donde el problema se pone fuera, en este proceso el problema se

convierte en una entidad aparte y desde ahí las personas pueden reflexionar sobre la influencia de éste y los pasos a seguir para enfrentarlo.

### ***El Taller: La puesta en práctica. Sesiones y contenidos***

El taller tuvo una duración de 7 sesiones que se realizaron una vez al mes. Se formaron dos grupos, uno integrado por alumnos de segundo semestre de la licenciatura de gestión intercultural para el desarrollo (LGID) y otro grupo con alumnos de sexto y séptimo semestre de los mismos estudios, pero que ya cursaban una de las cinco orientaciones de la licenciatura (comunicación, derechos, lenguas, salud y sustentabilidad).

#### *Primera Sesión:*

1. Presentación del grupo
2. Expectativas: conocer las expectativas que los participantes tienen del taller, así como las expectativas de los terapeutas.
3. Contextualización del Taller: Explicación del taller de autoestima (duración del taller y de las sesiones, objetivo del mismo)
4. Establecimiento de Normas: Para el buen desarrollo del taller, durante esta sesión se establecen una serie de normas las cuales son propuestas por los mismos participantes. En este caso, las normas establecidas fueron: respeto de los turnos y de las opiniones de los demás, puntualidad y confidencialidad. También se acordó que a lo largo de la sesión no se podría salir y entrar libremente del salón, ni tampoco utilizar celulares ni computadoras.
6. Concepto de autoestima: Guiado por la facilitadora, el grupo crea un concepto de autoestima a partir de los criterios arriba expuestos, con el fin de tener un concepto compartido y claro de lo que se va a trabajar.

7. Escala de avance: Cada participante puntúa su autoestima en una escala del 1 al 10, donde 1 implica que tienen la autoestima muy baja y 10 que tienen la autoestima tan alta como la quisieran tener.

8. Tarea: *«Desde ahora y hasta la próxima vez que nos veamos, nos gustaría que observaran qué cosas de tu autoestima te gustaría seguir manteniendo»*

### *Segunda Sesión:*

1. Revisión de la tarea.

2. Pregunta Milagro: *“Supongan que esta noche, mientras están durmiendo, sucede un milagro y a la mañana siguiente tienen la autoestima tan alta como la quieren tener. Como están durmiendo, no se dan cuenta de que este milagro se produce. ¿Qué cosas van a notar diferentes mañana que les hagan darse cuenta de que el milagro ha sucedido?”*

3. Escala interaccional: Cada participante puntúa en una escala del 1 al 10 la autoestima de sus compañeros y explican por qué piensan que tienen la autoestima en ese punto y no más bajo. Al hacerlo de esta manera, permite que el participante descubra los avances y potencialidades que sus compañeros ven en él.

4. Escala de avance.

5. Tarea: *“De aquí a la próxima sesión, nos gustaría que piensaran en qué sería diferente para que puntuaran un punto más en la escala.”* Esta tarea les permite pensar en qué objetivos claros y concretos quieren alcanzar.

### *Tercera Sesión:*

1. Revisión de la tarea.

2. Lista de elogios: *«Cada participante debe escribir una lista de elogios que ha recibido durante su vida se los crean o no. Luego puntuarlos en una escala del 1 al*

10, donde uno es que no se creen nada ese elogio y 10 es que se lo creen completamente. Se trabaja sobre las preguntas: Si se lo creyesen un punto más, ¿qué harían diferente?»

3. Escala de avance.

4. Tarea: Para continuar con la modalidad de elogios realizada durante la sesión, se le pide a cada uno de los participantes que al menos una vez al día, al encontrarse con sus compañeros de grupo, debe decir un elogio sobre sí mismo. Esta tarea permite enfatizar la importancia de elogiarse y valorarse a sí mismo.

#### *Cuarta Sesión:*

1. Revisión de la tarea.

2. Externalización: Esta técnica permite trabajar con la parte de la autoestima que los machaca e impide que avancen o se mantengan en la escala. Consiste en externalizar, es decir, sacar fuera de ellos esta parte que les impide aumentar su autoestima, con el fin de que puedan visualizarla como una parte separada de ellos, conocerla, darle voz, conocer los argumentos que utiliza para machacarles, hasta darle una imagen. Teniendo la imagen se les pide que realicen con plastilina la figura del “monstruo”. Así, es posible “conocer el enemigo y sus armas” para poder atacarle y vencerle. Para esto, se requieren dos sillas, una en la cual está sentado “monstruo” y en la otra están ellos con sus armas; se busca generar una conversación entre las dos partes.

3. Escala de avance.

4. Tareas: (a) Lista de argumentos: estar atentos a qué les dice el “monstruo” para machacarles y qué le responden ellos para vencerle. (b) Tarea moneda: Cada vez que el “monstruo” les machaque e impida hacer algo que ellos quisieran hacer, lanzar una moneda: Si sale cara, deben hacerlo, si sale cruz, pueden hacer lo que quieran.

#### *Quinta Sesión:*

1. Revisión de la tarea.

2. Lectura y comentario de “Pili la Egocéntrica” (San Juan y Sabroso 2002): Generar un debate en torno a la lectura del texto. Entre los objetivos principales del debate, se busca elucidar la manera en que la sociedad y prejuicios sociales han llevado a inhibir el hablar bien de uno mismo, así como entender cómo la forma en que nos percibimos a nosotros mismos condiciona la imagen que proyectamos a los demás. También se habla de los peligros de tener una autoestima desmesurada.

3. “Dar las gracias”: Recordar algún momento en el que alguien les haya hecho algo malo. A partir de esto, buscar qué les enseñó este mal momento y dar las gracias por lo aprendido. La realización de este ejercicio permite que los participantes redefinan situaciones negativas, demostrándoles que de lo malo también se puede aprender.

4. Escala de Avance.

5. Tarea: *«Durante la próxima semana, recordar momentos pasados en los que alguien nos hizo algo malo y buscar lo positivo por lo que se puede dar las gracias. Otra alternativa es que cada vez que alguien dañe nuestra autoestima a partir de ahora, preguntarnos a nosotros mismos qué podemos sacar de positivo de la situación, por qué puedo dar las gracias a esa persona»*

#### *Sexta Sesión:*

1. Revisión tarea.

2. Receta para manejar la baja autoestima: Listado de los recursos que tienen para manejar la baja autoestima. Permite identificar los recursos personales con los que cada participante cuenta para así tenerlos presentes en los momentos en los que más los puedan necesitar. Es importante que estos recursos sean concretos.

3. Escala de avance interaccional.

4. Escala de avance

5. Tarea: “medicina”: Realizar una “medicina”, en la cual van a tener todos aquellos recursos con los que cuentan para manejar la baja autoestima. Este medicamento será para la baja autoestima, el cual tendrá: nombre, componentes, prospecto, dosis, etc. Así cuando sientan que el “monstruo” les machaca, tienen a mano los recursos para derrotarlo.

### *Séptima sesión.*

1. Prevención de recaídas: esta técnica persigue la descubrir los recursos con los que cuentan ahora para utilizar en aquellas las situaciones futuras en las que la autoestima pueda bajar.

2. Técnica 5-4-3-2-1: Técnica para utilizar en aquellos momentos en los que sientan que el “monstruo” los machaca y/o tienen pensamientos negativos que les generan ansiedad. Importante realizarlo antes de la aparición de las emociones negativas, es necesario ensayarlo cuando se esté bien para poder interiorizarlo. La técnica consiste en mirar con atención y describir 5 objetos que ve, 5 ruidos que escucha y 5 sensaciones propioceptivas/corporales. Este ejercicio se repite luego con 4, con 3, con 2 y finalmente con 1. Esta técnica ayuda a manejar la ansiedad, al desconectar de lo que le está generando las emociones negativas.

3. Escala de avance.

4. Valoración y evaluación del taller.

5. Entrega de diplomas.

## **IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN Y ALGUNAS REFLEXIONES**

A lo largo de la intervención y una vez finalizado el taller, la facilitadora fue recopilando y registrando comentarios, evidencias y juicios de los participantes

con el fin de poder hacer una pequeña evaluación del impacto del taller y elaborar unas reflexiones finales. Sin embargo es preciso exponer que algunos datos que se obtuvieron (encuestas, fotos, etc.) aún no se han procesado exhaustivamente y que también está pendiente la elaboración de entrevistas en un futuro cercano (algunas en profundidad a los participantes) para discutir la actividad y para tener mayor claridad del impacto del mismo. Con todo, es relevante mostrar algunos datos que dan cuenta del impacto de la intervención y reflexionar sobre los mismos.

### **1. La valoración de los estudiantes sobre la utilidad del taller:**

Los estudiantes, una vez finalizado el taller, expusieron la utilidad del mismo y lo hicieron destacando diversos temas, a saber, (a) el incremento de su autoestima y una mejor aceptación personal; (b) el reconocimiento de que todos tienen dudas y problemas; (c) la capacidad de superar dificultades; y (d) el incremento de la confianza grupal. En las líneas que siguen se muestran algunas de las opiniones expresadas en la última sesión de evaluación.

Sobre el incremento de su autoestima y su mejor aceptación:

*“Aprendí a valorarme con mis defectos y virtudes, a creer en mí”*

*“aprendí a valorar mis habilidades, actitudes y acciones para mejorar mi vida y mi salud”*

*“supe ser más segura y a reconocer mis emociones”*

*“pude expresar lo que siento y pienso. No dejarme intimidar por nadie”*

*“fui capaz de reconocer mis sentimientos, emociones y cualidades”*

*“es bueno para que cada alumno aprenda a aceptarse con sus defectos y virtudes”*

*“antes me daba demasiada importancia a lo que opinaban otras personas de mí, dependía de los demás para sentirme bien y feliz. Ahora sé que mi felicidad no depende de los demás”.*

Sobre el reconocimiento de que todos tienen dudas y problemas:

*“Vi que no soy el único que tiene problemas y a controlarme en momentos difíciles”*

*“me ha ayudado que nos preguntara a todos y que todos tuviéramos dudas y problemas”*

Sobre la capacidad de superar dificultades:

*“Aprendí que hay momentos malos y buenos y que de uno depende hacerlos un poco más felices, sacando las cosas buenas”*

*“he aprendido a superar los monstruos que me hacen cambiar mi estado de ánimo”*

*“supe como manejar mi vida y estar en paz conmigo, aprender a disfrutar”*

*“conseguí retar la negatividad”*

*“he aprendido a enfrentar mis miedos para vencerlos”*

*“he reconocido fortalezas y recursos para solucionar problemas”*

Sobre el incremento de la confianza y conocimiento grupal:

*“Me ayudó a conocer más a mis compañeros de la UVI”*

*“expresar mis problemas y escuchar los de mis compañeros”*

*“creció la tolerancia, el respeto y la confianza con mis compañeros”*

*“pude compartir situaciones que nunca había expresado”*

*“fomentamos el respeto entre los compañeros”*

## **2. La valoración de los estudiantes sobre las técnicas utilizadas**

La opinión de los estudiantes no sólo versó sobre los contenidos, sino que también se pronunciaron sobre las técnicas utilizadas en el taller. En esta dirección la



mayor parte de los participantes se manifestaron positivamente sobre la lógica participativa y práctica del mismo, enfatizando la relevancia de los ejercicios prácticos que, como una estudiante señaló, *“ayudaron a despertarme con alegría y con ganas de seguir viva... cada ejercicio era un reto”*.

Pero además de la “practicidad” del taller los estudiantes destacaron la utilidad de dos instrumentos: el de las escalas de avance y el de la externalización. Respecto a las escalas de avance, se hizo hincapié en el valor de *“evaluar el nivel de autoestima y como cambia a través del tiempo”* y *“poder dar valores a estos sentimientos y compararlos conmigo mismo y con los demás”*. Finalmente, también se destacó de forma reiterada la utilidad de la externalización (en este caso a través del “monstruo de la baja autoestima”). Sobre ello dijeron: *“para mí la actividad más útil fue el ejercicio de externalización, donde identificamos la parte monstruosa, cuando nuestra autoestima esta baja”* y *“me encantó moldear el monstruo que ataca nuestra autoestima y poder enfrentar el monstruo que me atormenta en cualquier momento”*.

### **3. Algunas reflexiones sobre la utilidad del taller**

Finalmente, más allá de las percepciones de los estudiantes sobre la utilidad del taller (tanto respecto a los contenidos como a las técnicas), es importante también exponer cuáles han sido las lecciones aprendidas después de la realización del taller.

La primera lección es la importancia de que en instituciones como la UVI (tanto por su carácter docente, como por su vocación intercultural y de promoción educativa en ámbitos periféricos y vulnerables) impulsen este tipo de actividades. En esta dirección, tal como expuso un estudiante: *“si en la UVI no se dan estos talleres quienes nos los darán”*. Los mismos estudiantes demandan este tipo de actividades, pues ellos mismos lo exponen a través de testimonios como los que siguen:

*“Hace mucha falta trabajar con la autoestima de todos y todas, esa es una necesidad que se refleja en todos los ámbitos en los que vivimos: en lo académico, lo comunitario y lo personal”,*

*“creo que tanto los estudiantes como los docentes de la UVI necesitamos este tipo de actividades para tener herramientas para enfrentar los problemas del día a día. Es necesario para enfrentar situaciones difíciles sin necesidad de escoger una salida fácil como las drogas o el alcohol”,*

*“hay muchos chicos como yo, que lo estamos pasando mal y no hay nadie que nos oriente, este taller es muy importante”,*

*“con estos talleres creo que podré poner en práctica lo que he aprendido conmigo y para apoyar a otras persona que se encuentran en mi comunidad”.*

Pero más allá de las percepciones de los estudiantes, el trabajo directo, periódico y sincero con los estudiantes sirve para ver cuáles son los elementos que inciden, positiva y negativamente, en la autoestima de los jóvenes. A nivel negativo destacan las situaciones de violencia intrafamiliar, así como la falta de apoyo y poca implicación de la familia en el proceso de formativo. Además, en el caso de las mujeres, se añade dos agravios más. Por un lado la discriminación que sufren frente a los varones por parte de sus mismas familias, padres y parejas; y por otro lado la presión que reciben al ser estudiantes universitarias debido a que ello supone una quiebra de los roles tradicionales que les asignan la comunidad (que generalmente es el de mujer como cuidadora).

A nivel positivo, se ha podido observar la importancia que tienen para una buena (y sana) autoestima la buena atmósfera, la solidaridad, la tolerancia y el respeto presente en la UVI, que es una institución con vocación “antidiscriminatoria” a nivel de cultura, lengua, fenotipo u origen. En este sentido es posible afirmar que ser estudiante de una Universidad Intercultural aporta a los alumnos no sólo conocimientos académicos, si no también reconocimiento de su “cultura viva”, de su lengua, y de su comunidad. Según los mismos estudiantes formar parte de la UVI les da una red de relaciones y de apoyo muy significativo para la lucha contra

la discriminación, a la par que afianzan su identidad e incrementa su autoestima individual y colectiva. Obviamente, todo lo expuesto no significa que no haya problemas, tensiones ni falencias en la UVI: las hay, como en todos lados. Y también hay muchos aspectos que pueden mejorar. Sin duda en el taller aparecieron de forma recurrente dos: la demanda de diseñar estrategias de “vinculación” entre la UVI y su entorno para que no haya una brecha (o choque de percepciones) entre los egresados y su entorno, y la importancia de ofrecer talleres en los que se puedan tratar temas relacionados con las experiencias vitales de los estudiantes como la violencia intrafamiliar, género, diversidad sexual, discriminación, mediación comunitaria. Esperemos que el desarrollo del taller de autoestima que aquí se describa haya significado un paso en esta dirección.

#### **NOTA DE LA AUTORA:**

El proyecto a que se hace referencia en el texto fue impulsado por la Universidad de Salamanca (España) y la Universidad Veracruzana con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional y Desarrollo (AECID), el código del proyecto es AECID-PCI A2-036031-11. Mi participación fue para impulsar intervenciones en el ámbito de la psicología. Debo agradecer el apoyo de todo el Equipo de la UVI Sede Selvas, y especialmente a su Director Florentino Cruz, a Erica Fuentes, a Julieta Jaloma y a los estudiantes que participaron en el taller. Finalmente debo hacer mención de toda la ayuda recibida a lo largo del trabajo por parte de Gunther Dietz, Laura S. Mateos, Marta Campillo Rodríguez y Salvador Martí i Puig.

El taller de autoestima al que hacemos referencia fue una de las actividades formativas desarrolladas en el Máster en Terapia Sistémica Familiar e Intervenciones Sistémicas de la Universidad Pontificia de Salamanca, diseñado y supervisado por la Dra. Margarita Herrero de Vega. Posteriormente desarrollé el mismo taller en mi tesis de máster con un grupo de alumnos de secundaria en riesgo de abandono escolar (Martínez García, 2011).

## BIBLIOGRAFÍA

De Shazer, S. (1988). *Claves para la solución en terapia breve*. Editorial Paidós. Barcelona.

De Shazer, S. (1999). *En un origen las palabras fueron magia*. Editorial Gedisa. Barcelona.

Beyebach, M. (2006). *24 ideas para una psicoterapia breve*. Editorial Herder. Barcelona.

Beyebach, M. y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Editorial Herder. Barcelona.

Beyebach, M., y Rodríguez Morejón, A. (1999). "Some thoughts on integration in Solution-focused therapy". *Journal of Systemic Therapies*, núm. 18, pp. 24-42

Fisch, R., Weakland, J. H. y Segal, L. (1984). *La táctica del cambio. Cómo abreviar la tarea*. Editorial Herder. Barcelona.

Martínez García, R. (2011). *Aplicación de la terapia centrada en soluciones (tcs) en un contexto educativo. Trabajando la autoestima*. Tesis fin Master en Terapia Sistémica Familiar e Intervenciones Sistémicas de la Universidad Pontificia de Salamanca, España.

Minuchin, S. (1982). *Familias y terapia familiar*. Editorial Gedisa. Buenos Aires.

Minuchin, S. y Fishman, Ch. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. Editorial Paidós. Barcelona.

Rojas Marcos, L. (2007) *La autoestima: nuestra fuerza secreta*. Editorial Espasa Calpe. Madrid.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Editorial Princenton University Press. Princenton.

San Juan, A. y Sabroso, F. (2002). *Mujeres ligeramente alteradas*. Editorial Martínez Roca. Madrid.

Sharry, J. (2001) *Solution- focused groupwork*. Editorial Sage. Londres.

Voli, F. (2001). *Autoestima y Vida*. Editorial PPC. Madrid

Watzlawick, P., Weakland. J.H. y Fish, R. (1976). *Cambio*. Editorial Herder. Barcelona.

White, M., y Epston, D. (1990) Medios Narrativos para fines terapéuticos. Editorial Paidós, México.

## **REFERENCIAS ELECTRÓNICAS**

Sobre la Universidad Intercultural Veracruzana:

<http://www.uv.mx/uvi/>

Sobre el municipio de Pajapan:

[http://portal.veracruz.gob.mx/pls/portal/docs/page/GobVerSFP/sfpPortlet/sfpPPortletsDifusion/CuadernillosMunicipales/2011\\_2013/pajapan.pdf](http://portal.veracruz.gob.mx/pls/portal/docs/page/GobVerSFP/sfpPortlet/sfpPPortletsDifusion/CuadernillosMunicipales/2011_2013/pajapan.pdf)

Sobre el municipio de Soteapan:

[http://portal.veracruz.gob.mx/pls/portal/docs/page/GobVerSFP/sfpPortlet/sfpPPortletsDifusion/CuadernillosMunicipales/2011\\_2013/soteapan.pdf](http://portal.veracruz.gob.mx/pls/portal/docs/page/GobVerSFP/sfpPortlet/sfpPPortletsDifusion/CuadernillosMunicipales/2011_2013/soteapan.pdf)