

TERAPIA GRUPAL AUTOESTIMA

Dirigido a: personas con una baja autoestima y que ese nivel de autoestima afecte en sus relaciones interpersonales y en la presentación de sintomatología ansioso-depresiva.

Derivación: se realiza directamente desde el servicio de salud mental (psiquiatras y psicólogos clínicos).

Características técnicas: Llevado a cabo por un psicólogo clínico adjunto. Consta de 10 sesiones semanales de una duración de una hora y media en el que participan una media de 10 pacientes.

Descripción: se trabaja desde un enfoque cognitivo-conductual, abordando la autoestima en diversas áreas: conceptualización, origen (crianza, esquemas), valoración personal y autoconcepto, trabajo de pensamientos irracionales asociados y la repercusión relacional (asertividad).

Sesión 1: Definición de autoestima. Encuadre y evaluación pre-grupal

Sesión 2: Areas importantes de la autoestima. Autocuidado.

Sesión 3: Formación de la autoestima.

Sesión 4: Esquemas y valores.

Sesión 5: Modelo cognitivo.

Sesión 6: Re-estructuración cognitiva.

Sesión 7: Autoconcepto. Valoración personal.

Sesión 8: Asertividad. Derechos asertivos.

Sesión 9: Asertividad. Aspectos prácticos. Evaluación post-grupal.

Sesión 10: Valoración final. Retroalimentación y conclusiones.