

**El Impacto de la Movilización de los Recursos Noológicos
en las Respuestas Impulsivas y en el Cuadro de Ansiedad en un Paciente con un Modo de
ser Predominantemente Antisocial**

Felipe Isaza Valencia

Universidad Del Norte

Proyecto de Grado

Maestría en Psicología Clínica - Profundización en Logoterapia

Tutor: Jorge Wilmer Rodriguez Bernal

Barranquilla 24 de Junio 2021

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	6
Palabras Claves.....	7
Introducción.....	8
Justificación.....	10
Perguntas Orientadoras.....	13
Área Problemática.....	14
Metodología.....	19
Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único.....	19
Técnica: Entrevista a Profundidad.....	21
Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico.....	22
Población.....	25
Marco Conceptual de Referencia.....	26
Logoterapia.....	26
Recursos noológicos.....	31
Autodistanciamiento.....	34
Autocomprensión.....	36
Autorregulación.....	37
Autoproyección.....	38
Autotrascendencia.....	39
Diferenciación.....	41

Afectación.....	42
Entrega.....	43
Modo de Ser.....	43
Modo de Ser Antisocial.....	47
Ansiedad.....	53
Impulsividad.....	57
Formulación de Caso Logoterapéutica.....	60
¿Qué es la Formulación de Caso desde la Logoterapia?.....	60
Historia Clínica.....	61
Motivo de Consulta.....	62
Examen Mental.....	62
Datos familiares.....	63
Genograma.....	66
Debilidades de la Historia.....	66
Dificultades Actuales.....	67
Evaluación por Áreas.....	69
Salud.....	69
Descanso.....	70
Trabajo.....	70
Social.....	70
Afectivo/Sexual.....	71
Restricciones Psicofísicos de lo Noético.....	71
Estrategias de Afrontamiento.....	72

Diagnóstico Alterno.....	75
Iatrogenia e Hiperreflexión.....	76
Diagnóstico Interactivo e Integrativo.....	78
Pruebas Psicodiagnósticas.....	78
Integración de los Datos.....	80
Descripción de las Sesiones.....	86
Sesión 4 - 23 de Julio 2020.....	86
Sesión 5 - 31 de Julio 2020.....	88
Sesión 6 - 6 de Agosto 2020.....	89
Sesión 7 - 13 de Agosto 2020.....	90
Sesión 8 - 20 de Agosto 2020.....	91
Sesión 9 - 28 de Agosto 2020.....	92
Sesión 10 - 4 de Septiembre 2020.....	94
Análisis de Caso.....	96
El Estado y la Movilización de los Recursos Noológicos en un Paciente con Personalidad Antisocial.....	96
Característica de una Personalidad Antisocial.....	96
Autocomprensión.....	101
Autorregulación.....	104
Autoproyección.....	112
Diferenciación.....	113
Afectación.....	115
Entrega.....	119

La Experiencia de la Ansiedad en un Paciente con un Modo de Ser Antisocial.....	121
Pereza.....	122
Impulsividad.....	124
Discusión y Conclusiones	128
Consideraciones Adicionales.....	141
Referencias.....	143
Anexos.....	155
Anexo 1: Transcripciones.....	155
Anexo 2: Tabla de Análisis de Discurso.....	335

Resumen

Este estudio de caso único expone a través de un análisis cualitativo enfocado desde la logoterapia, el estado de los recursos psicológicos de un paciente con modo de ser predominantemente antisocial, enmarcado dentro de un cuadro de ansiedad con tendencia a la impulsividad, tanto al inicio como en el transcurso de un proceso psicoterapéutico. Partiendo de esto, se hizo especial hincapié en la movilización de los recursos psicológicos desde la restricción hacia la apertura, a través de la identificación de los detonantes, las conductas impulsivas y las sensaciones de culpa que proceden de situaciones desencadenadas por la ansiedad.

Por medio del presente estudio, se pudo identificar cómo las amenazas ante la identidad construida del “yo”, las conductas aprendidas durante la juventud y el choque perceptual y cognitivo entre las diferencias que se encuentran entre lo que se espera del mundo y lo que sucede en realidad, juegan un papel protagónico dentro del desarrollo y mantenimiento de las sintomatologías impulsivas dentro de este cuadro de ansiedad. De igual manera, se expone cómo las dinámicas y los roles dentro de los círculos familiares y sociales influyeron en su momento para el desarrollo de la ansiedad, al igual que presentar un grado de protagonismo dentro del mantenimiento de la ansiedad como una sintomatología nociva que afecta directamente el bienestar de Juan y la manera en la que se percibe así mismo y a la realidad. De esta manera, se resalta cómo la ansiedad, enmarcada dentro de un modo de ser predominantemente antisocial, restringe los recursos psicológicos específicos incluidos dentro del autodistanciamiento y la autotranscendencia, exponenciando la impulsividad dentro de una persona con un modo de ser antisocial.

Tomando lo anterior como punto de referencia, este estudio expone la importancia de hacer un trabajo de movilización hacia la apertura de los recursos noéticos específicos que abarca el autodistanciamiento. Una vez se hayan movilizado parcialmente el estado de estos recursos de autocomprensión, autorregulación y autoproyección, se movilizaran los recursos específicos de la autotranscendencia (diferenciación, la afectación y la entrega), los cuales dentro de este caso se identifican en un estado mayor de restricción, puesto que para Juan es más difícil reconocerse frente al otro y reconocer al otro como un legítimo ser, cuando todavía se es impredecible ante sí mismo.

Palabras Claves

Recursos noológicos (autodistanciamiento - autocomprensión, autorregulación, autoproyección, autotranscendencia- diferenciación, afectación, entrega), modo de ser antisocial, ansiedad, impulsividad.

Introducción

El estudio cualitativo de caso único llevado a cabo con Juan, analiza a través de entrevistas no estructuradas la experiencia de la ansiedad y las conductas impulsivas en su vida, a través de una mirada psicológica desde un enfoque logoterapéutico. Partiendo de esto, se buscó identificar y analizar las causas que conllevaron a la aparición de un cuadro nocivo de ansiedad, al igual que las conductas que hoy por hoy mantienen esta experiencia en su vida. Esto se hizo con el fin de poder cumplir con el propósito de este proceso terapéutico, el cual se centró en la movilización de los recursos de autodistanciamiento y autotrascendencia, de la restricción a la apertura, buscando así modificar la experiencia de la ansiedad, al igual que las respuestas impulsivas observables dentro de las conductas del paciente.

Juan es un adulto joven de 22 años que vivió un consumo de marihuana por dos años, situación que según él tuvo muchas repercusiones dentro de su vida. Actualmente lleva 6 años de abstinencia, rehabilitado desde el 2014, momento en el que es ingresado a una fundación con el fin de atacar este problema de raíz. Juan llega a consulta porque ha sentido que se encuentra recaído en conductas desde hace ya un tiempo y siente que de seguir así podría volver a consumir en cualquier momento, poniendo en riesgo todo lo que ha avanzado hasta el día de hoy. Esta situación, la cual incrementa la intensidad en cuanto a la manera en la que Juan experimenta la ansiedad, desencadena en él una serie de sensaciones como el sin sentido, la pereza, la irritabilidad, entre otras, aspectos que tienen un gran impacto en su estado de ánimo, al igual que en su vida laboral, familiar y social, influyendo en la manera cómo él se relaciona con su pasado, experimenta su presente y proyecta su futuro.

A través del proceso llevado a cabo con Juan, es posible identificar cómo al analizar una personalidad antisocial, se puede observar cómo los recursos psicológicos dentro de este modo de ser y en este caso en particular, tienden a la restricción cuando la sintomatología de la ansiedad, generada durante un periodo de abstinencia de sustancias psicoactivas (SPA), es abrumadora y las respuestas ante esta experiencia desagradable son automáticas e impulsivas. Estas sensaciones y reacciones, generan en él una visión limitada y errada sobre sí mismo, propiciando así un círculo vicioso que lo lleva a restringir el despliegue de sus propios recursos.

Por estas razones expuestas anteriormente, Juan decide iniciar este proceso terapéutico, al igual que contribuir con este estudio de caso, con el fin de rellenar vacíos teóricos-bibliográficos dentro de la logoterapia, respecto a cómo se ven afectados los recursos psicológicos en presencia de un cuadro nocivo de ansiedad, dentro de un proceso de mantenimiento de la abstinencia, en el caso de una personalidad predominantemente antisocial.

Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud, tanto la ansiedad como la depresión, son uno de los problemas psicológicos más habituales que afectan la capacidad de trabajo y la productividad de muchos seres humanos en la actualidad (Organización Mundial de la Salud, 2019). Para el “Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático” (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986)” (Sierra et al., 2003, p14).

Sin importar el enfoque bajo el cual se analiza la psiquis humana, muchos estudios se han realizado en torno a la ansiedad dentro de la psicología clínica, debido a su relevancia a la hora de entender la relación entre la cognición y el comportamiento en los seres humanos. Al ahondar en la literatura respecto a esta temática, es posible evidenciar cierta comorbilidad entre los trastornos de ansiedad e impulsividad. No obstante, y desconociendo las causas, dicha comorbilidad no ha sido mayormente estudiada dentro del enfoque logoterapéutico-humanista existencial, sobre todo en pacientes con un modo de ser predominantemente antisocial. Partiendo de este vacío teórico, este estudio de caso pretende complementar la teoría ya existente por medio de la exposición del presente caso, con el fin de poder evidenciar la manera en que este modo de ser experimenta la abstinencia, la ansiedad y la impulsividad.

Por otro lado, la logoterapia, al proponer una visión bio-psico-espiritual del ser humano, invita a la psicología a darle una nueva mirada a su sujeto de estudio, entendiendo que el organismo psicofísico puede enfermar como consecuencia de lo heredado, lo vivido o lo aprendido. Sin embargo, a pesar de que estos “cuerpos”, puedan verse afectados o restringidos por múltiples causas, para la logoterapia el espíritu es aquel núcleo sano que yace dentro de cada ser, al cual se puede apelar para movilizar y sanar tanto aspectos psicológicos, como ciertas somatizaciones expresadas a través del cuerpo físico. Para lograr dicha movilización y aprovechar esta potencialidad del espíritu, el trabajo del logoterapeuta consiste en movilizar los recursos noológicos, buscando generar sensación de bienestar más allá de las circunstancias, a través de la búsqueda de sentido y el desarrollo de una vida auténtica.

Partiendo de lo anterior, este enfoque terapéutico comprende los recursos noológicos como “el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el Autodistanciamiento y la Autotrascendencia” (Martinez et al., 2010, p 258); los cuales brindan a cada individuo la oportunidad de conocerse a sí mismo, al igual que relacionarse y dejarse afectar por el mundo, buscando generar así un impacto positivo dentro de este. Bajo esta misma lógica, los resultados arrojados por medio de este estudio, busca aportar ciertas estrategias que ayudarán a brindarle a pacientes similares a Juan, una mirada crítica y sincera de sí mismos, al igual que la posibilidad de visualizar su futuro de manera esperanzadora y generar la capacidad de oposición ante el cuerpo psicofísico, logrando así responder adecuadamente ante la vida propia y sus circunstancias.

De igual manera, este estudio busca contribuir en la identificación de técnicas para la movilización de la diferenciación, la afectación y la entrega, logrando que personas con un cuadro de ansiedad patológica se dejen afectar positivamente por el mundo (los otros y las experiencias), para así permitirles reconocerse en su autenticidad, reconocer a otros como seres legítimos y que de esta manera puedan entregarse con plenitud a esta experiencia impredecible que es la existir.

Cabe resaltar que bajo el propósito tanto terapéutico, como académico del presente estudio, se hará especial hincapié en la impulsividad, ya que esta característica es una de las estrategias de mayor riesgo para este tipo de individuos, puesto que está altamente correlacionada con comportamientos delictivos, consumo de sustancias psicoactivas y heteroagresividad. Como bien es explicado por Gutierrez, “la impulsividad también se relaciona con comportamientos como la búsqueda de sensaciones, (Zuckerman, Bone, Neary, Mangelsdorff y Brustman, 1972) relacionados con la necesidad de experimentar variadas y difíciles situaciones en donde el deseo de vivir riesgos físicos y sociales constituye la motivación y el eje básico de la conducta” (Gutierrez et al., 2013, p 146).

Preguntas Orientadoras

¿Cómo se presentan los recursos psicológicos, en términos de restricción y apertura, en un paciente con un cuadro de ansiedad con un modo de ser predominantemente antisocial?

¿Cómo se modulan las reacciones impulsivas con la movilización de los recursos psicológicos en un paciente con un cuadro de ansiedad?

Área Problemática

Dentro de la bibliografía consultada para el desarrollo del presente estudio, se encontró como el modo de ser antisocial es principalmente tratado por los académicos a partir de su potencialidad dentro del espectro de comportamiento delictivo y criminal. A pesar de esto, es importante señalar que no es posible categorizar a todas las personas antisociales como criminales, ya que esto depende de acciones y consecuencias concretas, más allá de la presencia de ciertos rasgos dentro de la personalidad. Sin embargo, se ha podido ver que personas con este modo de ser predominante, presentan un mayor riesgo a caer en conductas criminales o delictivas, dependiendo de las condiciones psicológicas, biológicas y sociales a las que están expuestos en el transcurso de su vida .

Con el fin de dimensionar la prevalencia de las características de este modo de ser dentro de la población nacional, a través de la cuarta Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia, realizada en el 2015 por la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, se pudo observar que “el 53.3% de la población de 18 años en adelante, tienen 1 o 2 rasgos de personalidad antisocial (impulsividad o falta de planificación, hostilidad, irritabilidad importante, agitación, agresión o violencia, falta de empatía por los demás o de remordimiento por dañar a otros, toma de riesgos innecesarios o conducta peligrosa sin tener en cuenta la seguridad propia o de los demás)” (MINSALUD et al., 2015, p 255), resaltando mayor presencia de esta características en hombres que en mujeres, (55,8% vs 50,8% en las mujeres).

Debido a la alta prevalencia de personas con una o más características de la personalidad antisocial a nivel poblacional, algunos estudios se han realizado buscando determinar qué factores bio-psico-sociales influyen dentro del desarrollo de este modo de ser, al igual que buscan entender que determina su grado de apertura o de restricción. Dentro de un artículo de consulta virtual desarrollado por la Clínica Mayo de Estados Unidos, se afirma que las causas que originan el trastorno antisocial de la personalidad no son claras hasta el momento. No obstante, a través de este estudio, se señalan algunas variables que parecen incidir directamente a la hora de desarrollar una patología de la personalidad antisocial. Dentro de las características señaladas por esta institución, exponen como: ser diagnosticado durante la infancia con desórdenes de conducta, tener un historial familiar de desórdenes antisociales y/o estar expuesto tanto a abusos o negligencia como a un ambiente inestable, violento o caótico social y/o familiar durante la infancia, pueden ser factores de riesgo para el desarrollo de este modo de ser (Mayo Clinic, 2020).

Al observar el repertorio expuesto anteriormente respecto a las conductas características de una personalidad antisocial, es posible observar que la impulsividad es una de las características más problemáticas para este modo de ser. En presencia de la impulsividad, las personas suelen reaccionar de manera reactiva y sin pensar al sentirse amenazado, exacerbando cualquier rasgo de agresión, rabia, irritabilidad o falta de empatía, convirtiéndolos en personas potencialmente peligrosas, tanto para sí mismo como para los demás. A pesar de esto, con el fin de resaltar y darle el lugar correspondiente a este síntoma, Gutierrez, et al (2013) señala que ésta, a pesar de ser una sintomatología propia del modo de ser antisocial, también acompaña otros trastornos psiquiátricos, siendo imposible solo adjudicar este rasgo a este modo de ser:

“Por tanto, aunque el comportamiento impulsivo puede existir en sí mismo como rasgo de personalidad, convive frecuentemente con determinadas patologías psiquiátricas. Concretamente, los problemas atencionales, falta de inhibición y control, acciones específicas motoras no planeadas así como actos o comportamientos sin planificación (Patton et al., 1995) son parte de cuadros psiquiátricos más amplios. De esta forma, tendríamos el trastorno de personalidad antisocial, en donde un alto nivel de impulsividad suele ser uno de sus más importantes componentes, lo que mantendría la hipótesis de que los individuos con mayores índices de impulsividad muestran un patrón neurobiológico distinto de aquellos con niveles menores (Moeller et al., 2001). Este trastorno se asocia a adicciones, como en el caso del cannabis, especialmente entre adolescentes”(Gutierrez et al., 2013, p 148).

Esta comorbilidad señalada entre el modo de ser antisocial y el uso de SPA, indica una problemática en Colombia debido a los altos índices de consumo en los jóvenes de este país y la relación directa que existe entre el consumo y conductas delictivas. Al analizar las estadísticas de consumo a nivel nacional arrojadas a partir del *Estudio Nacional de Consumo de Sustancia Psicoactivas en Colombia-2013* realizado por el Gobierno Nacional de la República de Colombia, se confirma que:

“El uso reciente o durante el último año de alguna droga ilícita fue reportado por el 3.6% de los encuestados, lo que equivale a unas 839 mil personas.

El mayor consumo de sustancias ilícitas en el último año se presenta en el grupo de 18 a 24 años, con una tasa del 8.7%, seguido por los adolescentes con una tasa del 4.8% y las personas de 25 a 34 años, con una prevalencia del 4.3%."

(Ministerio de Justicia y del Derecho et al., 2014, p 15).

Paralelo a esto, el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario - INPEC, dentro de su *Informe Estadístico de Población Reclusa a Cargo del INPEC*, reportan que a junio del 2019 es posible evidenciar que el 37.7% de la población en los 132 establecimientos penitenciarios de seis regionales, son jóvenes de 18 a 29 años de edad (INPEC, 2019). Por lo tanto, ambos estudios señalan cómo los jóvenes son una población vulnerable en cuanto al consumo de sustancias y conductas delictivas, principalmente por presentar mayormente características de un modo de ser antisocial en restricción, debido a su falta de madurez y socialización.

Por otro lado, es importante señalar que tanto la ansiedad como la impulsividad dentro de los jóvenes, es una de las principales causas y consecuencia en muchos casos del consumo de sustancias a temprana edad, pudiendo desencadenar círculos viciosos que no brindará ninguna clase de bienestar a la persona en el transcurso de su vida. Contreras Olive, et al. (2020) en su artículo *Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas* para la Revista Cubana de Medicina Militar, afirma que "el consumo regular y prolongado de una sustancia puede conducir a la aparición de diversas enfermedades psiquiátricas. Según la literatura revisada muchos pacientes con dependencia a sustancias

pueden tener síntomas depresivos y de ansiedad, en mayor o menor grado de duración, a lo largo de su evolución” (Contreras Olive et al., 2020, p 8).

Metodología

Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único

La investigación cualitativa ha sido un método de aproximación empleado dentro de las ciencias sociales para estudiar al ser humano y sus particularidades. Este método ha sido la principal elección de los investigadores para la observación y el estudio del ser humano y sus relaciones, puesto que “la palabra “cualitativa” implica un énfasis en las cualidades o características de entidades, en sus procesos y significados” (Durán, 2012). Los datos obtenidos a través de este métodos “deben ofrecer profundidad y detalle del caso, ya que emergen de una descripción y registros cuidadosos” (Patton, 1980) por parte del investigador. “Para Denzil y Lincoln (2005) y Gurdían (2010) la investigación cualitativa es una actividad que localiza al observador en el mundo(...), lo que significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en su ambiente natural” (Anguera Argilaga, 1986, p 24-25).

Paralelo a esto, “Stake (2005) señala que el estudio de caso es una forma común de hacer investigación cualitativa. Ya en 1978 este autor, uno de los pioneros en la aplicación del estudio de caso, señalaba que su popularidad se debía a su estilo y a su utilidad para la exploración de quienes buscan leyes explicativas” (Durán, 2012). Este método ha sido aplicado para el desarrollo de investigación cualitativa por disciplinas como la psicología, ya que permiten concentrarse en el individuo desde una mirada interactiva, subjetiva y experiencial.

De esta manera, el investigador desde la psicología clínica busca adentrarse en la experiencia del otro para así entender la realidad de éste a partir de sus propios significados. Cabe resaltar que, paralelo a este proceso de comprensión de la realidad del otro, en la relación entre el investigador y el investigado cada uno se van convirtiendo para el otro en un “objeto” significado, que replica, impacta y afecta la realidad de ambos, influyendo así en la manera en la que ambos comprenden y existen en el mundo. Este método de investigación ha permitido un análisis más detallado, desde una lente subjetiva e interactiva, del fenómeno de estudio (el ser humano), frente a aquello que lo afecta y los procesos que deliberadamente llevan a ciertos estados emocionales.

Es en esta medida, el presente estudio busca acercarse a la realidad percibida por un paciente con rasgos de personalidad predominantemente antisociales, en presencia de una sintomatología patológica de ansiedad, para observar las respuestas que presenta, tanto a nivel comportamental, como a nivel experiencial frente a la ansiedad, en la medida que se movilizan los recursos psicológicos a través de un proceso psicoterapéutico. Cabe señalar que no existe una amplia bibliografía respecto a este modo de ser en sus diferentes matices fuera de la patología; al igual que no existen muchas referencias desde la logoterapia que señalan una correlación entre este modo de ser, la ansiedad y las respuestas impulsivas.

Técnica: Entrevista a Profundidad

Dentro de la investigación cualitativa, la entrevista es una técnica que ha sido una herramienta de gran utilidad para el abordaje y desarrollo de este modelo investigativo, ya que el objetivo de este enfoque cualitativo no es “probar una hipótesis ni medir efectos, sino que su objetivo se centra en describir lo que ocurre en nuestro alrededor para así entender los fenómenos sociales”(Murillo Torrecilla et al., 2006). De esta manera, esta técnica permite “plantear preguntas que ayuden a reconstruir la realidad tal como la observan los sujetos de un sistema social definido (Sampieri y Cols, 2003)” (Murillo Torrecilla et al., 2006), buscando generar así conocimiento desde adentro, y no como un observador externo.

Dependiendo del objetivo que se quiera alcanzar desde la investigación, esta técnica ofrece tres variables posibles: la entrevista estructurada, semiestructurada y no estructurada. Si como investigador se pretenden obtener datos específicos y concretos, las entrevistas estructuradas y semiestructuradas son la mejor opción, ya que por medio de preguntas directas se le exige al entrevistado dar respuestas concisas, orientadas dentro de temáticas específicas. Si por el contrario lo que se busca es una mayor capacidad de maniobra durante la entrevista y profundidad dentro del relato, se implementa el modelo no estructurado, puesto que gracias a esta manera de entrevistar, se posee mayor flexibilidad a la hora de orientar el diálogo.

Partiendo de esto, es posible señalar que para el abordaje y elaboración del presente estudio se utilizó la entrevista a profundidad como técnica principal, puesto que esta brinda la oportunidad de llegar a mayor grado de detalle, permitiendo al entrevistador hacer uso de sus

habilidades para maniobrar dentro del diálogo y así alcanzar el objetivo propuesto, ya sea desde la estructura propuesta o saliéndose de ésta. Asimismo, gracias a la implementación de esta técnica dentro de este estudio de caso, se logró “comprender más que explicar, maximizar el significado, alcanzar una respuesta subjetivamente sincera más que objetivamente verdadera y captar emociones, pasando por alto la racionalidad” (Murillo Torrecilla et al., 2006), permitiendo una mirada más clara y profunda respecto a la realidad y las experiencias que Juan reporta durante las sesiones..

Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico

Siguiendo esta línea de pensamiento frente a lo planteado anteriormente y bajo la lógica de esta investigación cualitativa de caso único, se escogió como procedimiento de análisis el enfoque fenomenológico-interpretativo o hermenéutico, con el fin de obtener mayor comprensión de los significados del otro, en relación con su propia experiencia. “La fenomenología desarrollada por Edmund Husserl a fines del siglo XIX y principios del XX, constituye una nueva dimensión paradigmática, opuesta tanto al positivismo como a toda ciencia sin sujeto” (Paoli Bolio, 2012), brindando herramientas a la hora de comprender y estudiar diferentes tipos de fenómenos, pero sobre todo, uno tan complejos como lo es el ser humano.

Como una propuesta novedosa y queriendo oponerse al distanciamiento frente al objeto estudiado y a la condición de asepsia creada alrededor de la objetivización de la realidad propuesta dentro del positivismo, Husserl propone una nueva mirada a los fenómenos en donde “no se busca contemplar al objeto mismo, sino la forma en que es captado por el sujeto desde su

intencionalidad y puesto en perspectiva espacio-temporal” (Paoli Bolio, 2012). En otras palabras, bajo esta perspectiva, el todo es más que la suma de sus partes, ya que cualquier sujeto es más de lo que es por sí mismo, puesto que constantemente se está construyendo y reconstruyendo a partir de cualquier relación que tiene con todo aquello que lo rodea.

Partiendo de esta idea, Husserl propone la reducción fenomenológica, conocida también como *epoché*, como una disposición en donde se busca primero reconocer los sesgos propios de la realidad, poniéndolos entre paréntesis, para así estar abierto a cualquier concepción de realidad posible, así sea ajena a la propia. Por medio de esta disposición, Husserl propone un acercamiento más profundo frente a la experiencia del otro, ya que se puede reconocer lo “contaminado” dentro de lo personal, buscando así evitar “contaminar” el relato del otro bajo los sesgos propios. Por lo tanto, Husserl expone cómo a partir de la actitud fenomenológica, se genera una oportunidad para estudiar cada caso como único y novedoso, dejando atrás los preconceptos, buscando así que el investigador se entregue de lleno dentro de estas experiencias relacionales.

Sabiendo que nunca se podrá tener una total comprensión de la experiencia del otro, ni que es posible tener la lente de la objetividad frente a la realidad, es inevitable que en toda relación con un otro se caiga en la interpretación, puesto que toda información generada por un objeto externo, primero será procesada por el “ser” a partir de lo aprendido, lo vivido y lo heredado. Es por esto que “al estudiar el comportamientos, las actitudes y las diversas situaciones que involucran al ser humano y a la complejidad de la sociedad, se requieren procedimientos libres, no estructurados y más bien sistematizados con características

cualitativas” (Ruedas Marrero et al., 2009) que le permitan al investigador profundizar en las experiencias y la visión construida de la realidad de cada individuo en particular.

Parado desde esta postura, muchas disciplinas humanistas han utilizado la hermenéutica como técnica para analizar al ser humano, ya que esta palabra hace referencia al arte de la interpretación. “De acuerdo con Martínez y Ríos (2006), desde la óptica del acceso al conocimiento, la hermenéutica sostiene la no existencia de un saber objetivo, transparente y desinteresado sobre el mundo. Tampoco el ser humano es un espectador imparcial de los fenómenos, cualquier conocimiento de las cosas viene mediado por una serie de prejuicios y expectativas que orientan y limitan nuestra comprensión” (Ruedas Marrero et al., 2009),

Ambos enfoques de estudio, tanto la fenomenología, como la hermenéutica, buscan hacer énfasis en la misma problemática a la hora de trabajar con seres humanos: comprender que existen límites y sesgos personales en toda relación interpersonal, que siempre van a generar una distancia objetiva entre quien experimenta y quien es un espectador la experiencia del otro. Como bien lo dice Martínez, buscar “conservar lo humano de los fenómenos humanos es precisamente lo que el enfoque fenomenológico, tal como lo han propuesto Husserl y Scheler, han intentado hacer” (Martínez Ortiz, 2013).

Población

La metodología utilizada dentro de esta investigación, busca adentrarse en las diferentes áreas que componen la historia, la actualidad y los proyectos de un solo individuo, en relación

con los significados adjudicados dentro de su realidad y el nivel de afectación que le genera aquello que lo rodea. Más allá de buscar tendencias bajo una muestra representativa, este estudio de caso único prioriza la particularidad sobre la generalidad, ya que se concentra en analizar, hacer un seguimiento y describir el proceso de movilización de los recursos psicológicos en un paciente con un cuadro de ansiedad, dentro de un modo de ser predominantemente antisocial.

Bajo el propósito de este estudio, Juan acepta participar puesto que considera que su caso puede aportar al conocimiento dentro de la academia frente a la personalidad antisocial y las respuestas de carácter impulsivo. Es por esto que Juan al inicio de este proceso firmó un consentimiento informado (anexo 1) aceptando la participación dentro de este estudio bajo las condiciones que aquí se postulan. Cabe señalar que para efectos de confidencialidad, el nombre Juan es un pseudónimo utilizado para hacer referencia al paciente, cuya identidad prefiere que permanezca oculta.

Marco Conceptual de Referencia

Logoterapia

La logoterapia es una vertiente teórica de la corriente psicológica Humanista Existencial, cuyo enfoque se concentra, como bien lo dice su nombre, en el sentido como fuente de bienestar. “El término logoterapia, como lo explica el padre de la logoterapia Viktor Frankl (1993), proviene de la palabra «logos» que significa sentido, significado o propósito” (Rozo, 1998, 359). De esta manera, Frankl busca poner el foco de atención en la voluntad de sentido por encima de la voluntad de placer o de poder, rectificando que existe otra fuerza incluso más potente, que impulsa e intenciona la conducta del ser humano, brindando coherencia e identidad en su existir. La voluntad de sentido juega un papel central en la teoría de Frankl, puesto que desde la logoterapia, la finalidad de la vida del ser humano consiste en encontrar el sentido propio de la existencia, poder responder a los “para qué” que constantemente plantean los diferentes escenarios de la vida. Esta esencia propia del sentido, yace en la capacidad de cada ser humano de ser responsable, es decir, de poder dar respuesta ante las diversas situaciones que le plantea la vida, al igual que poder responder con las habilidades ante estas preguntas existenciales (Etchebehere, 2014).

A diferencia de otras corrientes, la logoterapia parte de una visión bio-psico-espiritual del ser humano; propuesta que introduce la dimensión espiritual como otra variable a tener en cuenta dentro del estudio del comportamiento (Domínguez, 2001, p 182). Cabe resaltar que esta propuesta revolucionaria en su momento, no era un tema tratado por otros enfoques terapéuticos,

puesto que el estudio de la dimensión espiritual correspondía principalmente tanto a la teología como a la filosofía.

Partiendo de esta lógica, cabe señalar que bajo esta visión del ser humano que propone este enfoque terapéutico, la logoterapia explica la dimensión social del ser humano desde la existencia, puesto que “existir” desde su etimología implica salir de sí, de lo propio, en un encuentro con un otro (Domínguez, 2001, p 186). Como lo afirma Levinas, un filósofo judío francés del siglo XX: en toda relación humana “el otro me interpela directamente, me interroga, y al hacerlo me insta a salir de mi mismidad o ensimismamiento y responder a esa llamada que me hace a mí, situado frente a mí” (Fernández Guerrero, 2015, 433). En otras palabras, se puede afirmar que por el hecho de estar vivo, se está obligado inevitablemente a la interacción con otros seres, ya que es sólo a través de esta interrelación que es posible diferenciar lo propio de lo ajeno, lo interno de lo externo y al “yo” del “no yo”, estableciendo así una relación de inversa afectación constante entre el individuo y el entorno que lo rodea.

Basada en una teoría principalmente filosófica y existencialista, la logoterapia propone una manera novedosa de ver y estudiar al ser humano, trayendo consigo nuevas alternativas de cómo la psicoterapia podría acercarse a su objeto de estudio (el individuo) desde el acompañamiento en sus dolencias psíquicas y espirituales más profundas. Viktor Frankl (26 March 1905 – 2 September 1997), un neurólogo y psiquiatra vienés, judío y estudiante de medicina de la Universidad de Viena (Schlatter, 1999), al cual ya se ha hecho mención en párrafos anteriores, dedicó los inicios de su carrera a estudiar la depresión y el suicidio en su ciudad natal en el año 1936 (Schlatter, 1999, p 429), ya que las estadísticas respecto a estas

problemáticas andaban en alza principalmente en los jóvenes de la capital por aquellas épocas (Frankl, 1994, p32).

En pleno ejercicio y desarrollo de su teoría, en 1942 durante la Segunda Guerra Mundial, Frankl es enviado a los campos de concentración donde sobrevive los siguientes 3 años de su vida en condiciones fuera de lo imaginable (Schlatter, 1999, p 429). ¿Qué lo mantuvo con ganas de vivir a pesar de todas las condiciones a las que allí estuvo sometido? Durante este tiempo en el cual Frankl estuvo privado de su libertad, llega a comprender que como lo afirmó el filósofo alemán Friederich Nietzsche: “quien tiene un para qué vivir, puede soportar casi cualquier cómo”(Nietzsche, 2004, p 35). Es bajo estas condiciones que Frankl observa como el sentido de ayudar a otros, de continuar el desarrollo de su teoría y seguir luchando por preservar su dignidad como ser humano a pesar de las circunstancias, le permitió reconocer el poder del sentido, del *logos*, en relación con el bienestar y la sanidad mental hasta en las condiciones más extremas.

Estos “para qué”, dentro de la concepción de Frankl, se encuentran albergados dentro del núcleo sano de las personas, entendido este núcleo como el espíritu donde está lo auténtico, lo libre, lo esencial de cada ser como persona. Para Frankl, el espíritu contiene dentro de sí “la capacidad de ser consciente, la intuición, la capacidad de amar, la imaginación, la libre voluntad, la voz interior y las capacidades de distanciarse de sí mismo y de la situación, así como de trascender los límites y el sufrimiento mismo, descubriéndoles sentido” (Salomón Pardes, 2014). Bajo esta lógica de pensamiento, Frankl propone la existencia de “tres grupos de valores que

permiten encontrarle sentido a la vida hasta su último instante: los valores creadores, los valores vivenciales y los valores actitudinales” (Velásquez Córdoba, 2007, p 317).

En primer lugar están los valores creativos, los cuales involucran el hacer, es decir, la acción concreta que realiza cada ser dentro de la temporalidad y espacialidad que se habita. Estos valores hacen referencia principalmente a la capacidad creativa de cada individuo, ya que es a través de esta potencialidad que cada ser humano posee la capacidad de dejar plasmada su propia esencia, o parte de ella, en aquello que realiza (Domínguez, 2001, p 194).

En segundo lugar, Frankl menciona los valores de experiencia, los cuales se encuadran dentro de las vivencias en relación con un objeto o con un legítimo otro, donde se involucra el encuentro y la experiencia del momento presente. Para este enfoque, este valor es aquel que se resalta principalmente ante experiencias relacionales o contemplativas (Domínguez, 2001, p 194).

Por último, y como uno de los pilares que sostiene la logoterapia, los valores de actitud se refieren precisamente a la capacidad humana de aceptar que hay cosas en la experiencia de vivir que no dependen de nosotros, siendo imposible intervenir sobre lo interno, por lo cual se requiere “la capacidad de cambiar uno mismo ante la realidad” (Domínguez, 2001, p 195). Este principio se basa en la existencia de situaciones que inevitablemente llevan a las personas a experimentar malestar, dolor o sufrimiento; la pérdida de un ser querido, una enfermedad o una ruptura amorosa, entre otras, son situaciones que sobrepasan la capacidad de control del ser humano. Es por esto que dentro de la logoterapia, para lograr sobrellevar dichos malestares, al no poder

alterar los factores externos, cada individuo puede incidir en la actitud que mantiene ante cada circunstancia de la vida, pudiendo encontrar respuestas satisfactorias a las distintas situaciones que se presentan en el transcurso de la vida (Flores Herrera, 2009).

Es por esto, y con base en lo expuesto anteriormente, que la logoterapia ofrece una visión ontológica del ser humano que sitúa a su objeto de estudio como un ser bio-psico-espiritual, racional y emocional, autoconsciente y autotranscendente, que busca el desarrollo de su autenticidad mientras impregna su esencia dentro del mundo que habita, a través de acciones significativas y coherentes que le confieren identidad y desarrollo. Asimismo, observa al individuo como arquitecto de su propia realidad a través de la expresión de su libertad, frente a aquello que lo intenta determinar, haciéndolo responsable de sus acciones, (Noblejas de la Flor, 1994, p 29 - 117), de su respuesta ante los obstáculos que plantea la existencia.

Bajo esta lógica, la logoterapia afirma que el sufrimiento plantea situaciones que le exigen al ser humano adaptabilidad, invitándolo a buscar alternativas ante los diferentes problemas experimentados en el transcurso de la vida. Partiendo de lo anterior, desde el quehacer como logoterapeuta se busca poder salir de sí para encontrarse con el otro, invitándolo a movilizar aquellos recursos sanos dentro de sí que lo llevan a poder oponerse a lo determinado, para así alcanzar su potencial existencial desde la voluntad de sentido (Domínguez, 2001, p 174).

Recursos Noológicos

Ahora bien, resaltando el énfasis que hacía Viktor Frankl sobre la dimensión espiritual del ser humano, la logoterapia acuñó los conceptos de autodistanciamiento y autotrascendencia como las partes dentro de este núcleo sano del ser humano, al cual se apela dentro de la terapia, puesto que ahí se albergan los recursos que cada individuo posee para movilizar su propio bienestar (Martinez et al., 2010, p 258-259) . El concepto de los recursos noológicos constituye “uno de los grandes aportes de Frankl a la psicoterapia contemporánea, siendo común encontrar en la literatura psicoterapéutica de diferentes corrientes, elementos que hacen referencia al autodistanciamiento y la autotrascendencia, aunque sin hacer justicia histórica a Frankl como uno de sus padres” (Martinez et al., 2010, p 257).

“Los recursos noéticos (también conocidos como recursos noológicos), al hacer referencia a capacidades específicamente humanas y al constituir los principales elementos para desarrollar una psicoterapia centrada en el sentido, son sin lugar a duda una pieza fundamental de profundización y estudio para los logoterapeutas” (Martínez Ortiz, 2013, p 5). Como bien es abordado desde esta teoría, a diferencia de los animales los cuales son definidos por la reacción ante sus instintos, el ser humano posee la capacidad de oponerse a estos, pudiendo definirse a sí mismo más allá de lo determinado. Esto quiere decir, por ejemplo, que si un perro tiene hambre y le ponen algo de comer frente a él, se lo va a comer inevitablemente. Sin embargo, el ser humano puede oponerse a este instinto biológico por elección propia, por más que su cuerpo le esté exigiendo comer (Rivas García, 2012), en caso de tener un propósito que sea más grande al deseo o la necesidad de alimentarse. Esta capacidad, denominada por Frankl como el

“antagonismo psiconoético facultativo” es la capacidad de oposición del espíritu, de poder decidir por encima de lo “determinado”. En otras palabras, es la potencialidad de aspirar a ser libre (Frankl, 1994, p 86).

La libertad, a diferencia de lo que se puede llegar a creer, no es la potestad de hacer lo que se quiera. La logoterapia se enfoca en esta característica del ser humano como la capacidad de oponerse ante aquello que busca determinar al “ser” (Salomón Paredes, 2013, p 48-49). No habría por qué liberarse, si no hubiera algo que estuviera intentando restringir dicha posibilidad. Como bien lo afirma el filósofo alemán Max Scheler (1874-1928), “la propiedad fundamental de un ser "espiritual" es su independencia, libertad o autonomía existencial -o la del centro de su existencia- frente a los lazos y a la presión de lo orgánico, de la "vida", de todo lo que pertenece a la "vida" y por ende también de la inteligencia impulsiva propia de ésta. Semejante ser "espiritual" ya no está vinculado a sus impulsos, ni al mundo, sino que es "libre frente al mundo circundante", está abierto al mundo, según la expresión que nos place usar.” (Ureña Pajarito, 2010).

Asimismo, “para Frankl (1994a), otro aspecto significativo de lo espiritual, es su capacidad de ser potencia pura, ya que esta facultad no posee una realidad sustancial. Esta dimensión (espiritual) es reconocida como mera posibilidad de manifestación que se reconoce en (la medida de) su accionar” (Martínez, 2005). En otras palabras, esto quiere decir que el ser humano tiene la posibilidad en sus manos de moldear su “ser” para lograr alcanzar su propio bienestar; pues bien como lo expresa “Frankl (1994c) en su libro Logoterapia y análisis existencial: “El hombre se decide, toda decisión es autodecisión y la autodecisión en todos los

casos es autoconfiguración. Mientras configuro el destino, la persona que soy configura el carácter que tengo “se” configura la personalidad en la que me convierto” (Martínez, 2005).

Siguiendo con esta línea de ideas, cabe señalar que a diferencia del “animal, el cual está ligado a su medio ambiente, el hombre (por su parte) no posee entorno, sino un «mundo». Cada individuo irrumpe del medio ambiente «al» mundo y traspasa ese mundo trascendiendo al super mundo” (Martínez Ortiz, 2013, p 2). Aquel «mundo» dentro del cual habita cada ser humano, del que habla el logoterapeuta colombiano director de la Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido en Colombia (SAPS), Efrén Martínez, está subjetivizado por la intencionalidad o la catexis que cada individuo deposita dentro de los sujetos y objetos, correspondientes dentro de el entorno en que se habita. Esto convierte al ser humano en más que una mera variable dentro de una interacción de múltiples variables circunscritas dentro de un entorno, dándole responsabilidad y libertad frente a su accionar.

Llegado a este punto y comprendiendo los recursos noológicos como aquellas “características antropológicas básicas de la existencia humana, entendidas como potencialidades inherentes que constituyen al ser humano en persona” (Martínez Ortiz, 2013, p 5), es importante señalar que la expresión de estas recursos es posible únicamente gracias a la “autotrascendencia, en primer lugar, y, en segundo lugar, a la capacidad para distanciarse de sí mismo” (Martínez Ortiz, 2013, p 5). Estos recursos, tanto el autodistanciamiento como de la autotrascendencia, son los principales factores que le permiten al ser humano el despliegue total de su libertad, ya que como lo plantea “Max Scheler, el filósofo que más influyó en el pensamiento de Viktor Frankl: (...) que la persona la persona, (cada individuo), existe únicamente en la realización de actos

intencionales, considerando el mundo como el correlato objetivo de la persona” (Martínez Ortiz, 2013, p 1).

Autodistanciamiento

Como bien fue expresado anteriormente, la libertad de cada ser humano yace en la responsabilidad que cada quien tiene frente a su propia existencia, es decir, de trabajar en sí mismo, de moldearse para construir una versión mejorada de sí, que se adapte con mayor facilidad ante las diversas dificultades que plantea el hecho de estar vivo.

Es por esto que desde la terapia enfocada desde el “logos”, es a través de la movilización de los recursos noológicos que cada ser humano emprende el camino hacia el despliegue de su capacidad de observarse a sí mismo en relación con lo interno y lo externo, de autorregularse y poder proyectarse dentro de un futuro esperanzador (Martínez Ortiz, 2013, p 5-6). De la misma manera, desde este enfoque se evalúa y se trabaja la capacidad de diferenciarse del otro, de dejarse afectar por aquello que sucede en su entorno, por lo que lo rodea y así modificar su comportamiento para entregar algo a «su mundo», como una expresión de su autenticidad para beneficio de algo más allá de sí mismo. Estas habilidades descritas anteriormente, hacen referencia a los recursos que se incluyen dentro del autodistanciamiento y la autotrascendencia (Martínez Ortiz, 2013, p 5-6).

Al hablar del autodistanciamiento, se hace mención a “la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos

emotivo-cognitivos” (Martínez Ortiz, 2013, p 5). Bajo esta línea lógica, Martínez afirma que “ lo espiritual nunca se diluye en una situación; siempre es capaz de distanciarse de la situación sin diluirse en ella; de guardar distancia, de tomar postura frente a la situación (Frankl, 1994a)” (Martínez Ortiz, 2013, p 5). El autodistanciamiento, al igual que la autotrascendencia, yacen dentro de cada individuo en un estado que oscila entre la restricción y la apertura. Los recursos en restricción, como lo afirma su nombre, están cerrados, es decir, bloqueados, lo que implica que su uso es torpe o limitado, aspecto que no brinda bienestar a la persona. Por otro lado, los recursos en estado de apertura permiten el despliegue de la dimensión noética, confiriendo sentido y realización a la persona (Martínez Ortiz, 2013, p 16).

Esta capacidad de verse a sí mismo, gracias a la manifestación de la autoconsciencia, le da la facultad a cada individuo de ser protagonista y observador en simultáneo de su propia vida, invitando a la persona a promover su diálogo interno, a cuestionarse los motivos que impulsan sus acciones y a proyectar un futuro a partir de las vivencias pasadas y actuales (Martinez et al., 2010). El autodistanciamiento como recurso está compuesta por tres recursos específicos entendidos como la autocomprensión, la autorregulación y la autoproyección, los cuales han sido objeto de estudio desde la logoterapia. Estos han sido de gran importancia dentro del desarrollo de la logoterapia, ya que uno de los propósitos dentro de este enfoque terapéutico consiste en poder reducir los bloqueos o interferencias que puedan existir dentro de la relación interna que se experimenta entre el actor y el observador en el mismo ser (Martinez et al., 2010), a través de la movilización de los recursos noéticos.

Autocomprensión. Martínez (2013), describe la autocomprensión como “la capacidad (que tiene cada persona) de verse a sí mismo en situación y en sus circunstancias particulares. (De igual manera), es la capacidad que tiene la persona de darse cuenta de lo que le sucede, de lo que piensa y de lo que siente. (Asimismo, describe este recurso como) la posibilidad de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de revisarse atemporal y a-espacialmente, de identificarse y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento”

Es gracias a este recurso que es posible que el ser humano pueda evaluar sus propias conductas y ser más que sólo un conjunto de reacciones determinadas por su entorno. Esta capacidad es una condición necesaria para la evaluación y la interrelación dentro de nuestra especie como seres humanos. Sin embargo, cabe señalar que existen ciertas patologías como el trastorno evitativo de la personalidad, fobias sociales, trastorno obsesivo compulsivo, entre otros, que aparentemente pareciera que tuvieran un alto nivel de autoconocimiento debido al alto porcentaje de pensamientos autorreferentes. No obstante, en dicho proceso no se da la aceptación de lo captado. En otras palabras, en los procesos de hiperreflexión, como sería en los ejemplos mencionados anteriormente, la persona lucha y se esfuerza precisamente para no aceptar lo dado a la conciencia (Guirao, 2012), contrario a lo que busca la autocomprensión que es verse y modificarse según lo dado a la conciencia.

Autorregulación. En segundo lugar, el recurso de la autorregulación hace referencia al concepto del antagonismo psiconoético facultativo, mencionado anteriormente. Este recurso, indispensable a la hora de tratar cualquier consulta psicoterapéutica, busca que el individuo logre “tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de reconciliarse con lo

psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso. Es la capacidad de ser proactivo y no reactivo ante lo que se piensa o se siente, al igual que permite la capacidad de poder detenerse y pensar, de poder aplazar o detener la satisfacción de instintos. Palabras más palabras menos, se reconoce la autorregulación “como el generador de la autodisciplina humana” (Martínez Ortiz, 2013).

Bien como lo describe Martínez, la autorregulación es aquella parte del autodistanciamiento que permite al hombre alejarse de los instintos y no identificarse con ellos (Martínez Ortiz, 2013). Esta facultad específicamente humana, es el medio por el cual se busca generar “aceptación frente al malestar psicofísico y la incertidumbre sin lucha ni huida, aumentando la tolerancia al malestar, sin entender por ello una tendencia masoquista o de búsqueda de sufrimiento” (Martínez, 2016).

Sin embargo, este recurso implica más que sólo la regulación de los procesos biológicos, emocionales o cognitivos. Para lograr una apertura real de este recurso, es indispensable que los motivos de la autorregulación estén asociados con el sentido, entendido este como la “percepción afectiva y cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, dando coherencia e identidad personal” (Martínez, 2007).

Autoproyección. Como último recurso dentro del autodistanciamiento, está la autoproyección, entendida como “la capacidad de imaginarse a sí mismo de otra manera, de verse en el futuro siendo distinto a como se es en la actualidad. Es la facultad de verse a sí mismo como proceso y no (como un) mero suceso, de creer y concebir que se puede cambiar,

que se puede llegar a ser mejor persona. Para Frankl la autoproyección es una condición fundamental, planteada en las bases profundas de la logoterapia” (Martínez Ortiz, 2013, p 10).

Este concepto de autoproyección está estrechamente relacionado con “la motivación para el cambio y la transformación dentro del proceso terapéutico. Es gracias a este recurso que es posible la puesta en marcha de una voluntad de sentido que contempla elegir la versión de sí mismo que se desea, sin fantasías evitativas, ni como una forma de voluntad de placer o de poder” (Martínez Ortiz, 2013, p 10). Bajo este orden de ideas, la autoproyección fomenta dentro del individuo la capacidad de “evaluar lo dado a la conciencia, observando lo que realmente implica dicha proyección y reconociendo y aceptando el precio a pagar en el proceso deseado de cambio” (Martínez Ortiz, 2013, p 10).

Gracias a que los seres humanos se pueden ver a sí mismos dentro de un futuro esperanzador, es posible trabajar desde la logoterapia para trazar la línea que se necesita caminar para alcanzar la culminación del proceso deseado. Entre más fuerte sea el deseo de llegar a esa versión de sí que se desea y se proyecta en el futuro, más motivación habrá para atravesar las múltiples adversidades que se puedan presentar en el transcurso del camino. Llegado a este punto, es posible volver a la referencia que se hizo anteriormente frente al postulado de Nietzsche, quien afirma que, “quien tiene un para qué, puede soportar casi cualquier cómo” (Nietzsche, 2004, p 35); rectificando que cada individuo tiene sobre sí cierto grado potestad frente a su propio futuro.

Autotrascendencia

Al igual que el autodistanciamiento, la autotrascendencia es el otro gran pilar que fundamenta los recursos noológicos. Dentro de la autotrascendencia se encuentran los recursos de diferenciación, afectación y entrega, recursos noéticos específicos que hacen mayor énfasis en los procesos relacionales; a diferencia del autodistanciamiento el cual atiende principalmente procesos internos y personales. Partiendo de la definición que plantea la RAE sobre la trascendencia, la cual es definida como: “1) penetración, perspicacia, 2) resultado, consecuencia de índole grave o muy importante o 3) aquello que está más allá de los límites naturales” (RAE, 2020), la logoterapia aborda la trascendencia del ser como “la capacidad intencional de la conciencia (que posee cada individuo) para dirigirse hacia algo o alguien significativo, detonando el hecho de que el ser humano siempre apunta, y está dirigido, hacia algo más que sí mismo, (de su propia naturaleza), es decir a los significados de realización o a encontrarse con otros seres humanos a quienes amar (Frankl, 1988)” (Martínez et al., 2010, 259).

Como seres gregarios, los seres humanos poseen casi que de manera intrínseca la responsabilidad de obrar y responder por el entorno social y ambiental en que se encuentran. Como bien lo expone Pablo Etchebehere, Licenciado en Filosofía por la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino: “en primer lugar podemos decir que uno es responsable ante ya sea ante algo o, más propiamente, ante alguien” (Etchebehere, 2014, p 21). Como resultado de esta tensión que genera el estar obligado a dar respuesta, el ser humano es expuesto ante la dicotomía de decir entre el “deber ser” y “el querer ser”, obligando al ser humano a definirse a partir de estas posibilidades latentes.

Para Frankl, es gracias a esta experiencia que se le obliga al ser humano a salir de lo egosintónico para el encuentro con lo egodistónico a través del sentido, puesto que según este autor, es aquí en la autotranscendencia es donde yace una de las mayores fuentes de bienestar a las que un ser humano puede aspirar, ya que ahí radican las bases del verdadero amor. Es por esto que “la autotranscendencia es la segunda capacidad humana, denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto a sí mismo para realizar un sentido o para lograr un encuentro amoroso en su relación con los otros seres humanos.(1999)” (Martínez Ortiz, 2013, p 12).

La autotranscendencia, así como lo expone Martínez (2013), “forma parte de la esencia del hombre como la habilidad que orienta el ser “hacia”, sea alguna cosa, alguien, una obra, un hombre, una idea, o sea hacia una persona. Sólo en la medida en que somos intencionales, somos existenciales; sólo en la medida en que el hombre está espiritualmente con algo o con alguien, junto a otro ente espiritual así como junto a un ente no espiritual, sólo en la medida de tal estar junto a, el hombre está consigo mismo (Frankl, 1994c)” (Martínez Ortiz, 2013, p 12).

Diferenciación. Siguiendo esta línea de pensamiento, y como primer recurso específico de la autotranscendencia, la diferenciación denota “la capacidad de reconocer al otro como un legítimo otro. Es decir, es la capacidad de diferenciar entre el yo y el tú, sin que medie ningún concepto teórico (Buber, 1998)” (Martínez Ortiz, 2013, p 13). Esta facultad que le permite al ser humano salir de sí para encontrarse con el otro, le brinda al ser la posibilidad de reconocerse como un ser auténtico dentro de un mundo lleno de seres auténticos. Cada persona representa un

universo en su autenticidad, y bien, como se mencionó anteriormente, al ser un ser social, está obligado a interactuar con estos diferentes mundos.

Poder reconocer la diferencia entre lo propio y lo ajeno, entre el “yo” y lo que no hace parte de ese “yo”, “le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de una forma adecuada” (Martínez Ortiz, 2013, p 13). Esto le da la posibilidad al ser de identificar qué “características le pertenecen a la persona y cuales son prestadas, logrando así mantener límites interpersonales adecuados, donde se respeten las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado; en otras palabras, permitiéndoles ser (Martínez Ortiz, 2013, p 13).

Adicional a esto, y en concordancia con lo anterior, al analizar este recurso el cual permite a los seres humanos vivir auténticamente, es posible observar cómo “el hombre tiene la capacidad de conocerse y de conocer a los demás, a profundidad, de tal forma que pueda desarrollar nuevas capacidades creadoras” (Colín Castro, 2009). Una cosa es poder aceptar que el otro es diferente a “yo” y otra es aceptar la responsabilidad que implica reconocerse a sí mismo como un ser único y auténtico en la existencia de la raza humana. De esta manera, la logoterapia busca movilizar hacia la apertura estas dos facultades, tanto al reconocimiento del otro frente a uno, como al reconocimiento de uno frente a la mirada del otro, puesto que ambos componen en sí mismo el recurso acuñado por Frankl como la diferenciación.

Afectación. Al estar los recursos de la autotrascendencia más enfocados en los aspectos relacionales de la existencia, en segundo lugar, la afectación “es lo que Frankl llama Voluntad de

sentido (Frankl, 1999a, 1994b) y es esta la tensión entre el ser y el deber-ser, entre el ser humano y el sentido y los valores” (Martínez Ortiz, 2013, p 14).

Este recurso es el encargado de que los seres humanos puedan relacionarse con lo ajeno a sí mismo, desde una dimensión emocional-afectiva. Básicamente, “la afectación es ese impacto emocional que se produce cuando se está junto a un valor o al sentido, es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido captado y de resonar afectivamente en su presencia (..)” (Martínez Ortiz, 2013, p14). En otras palabras, “es la capacidad de vivir esa tensión entre el ser y el deber-ser” (Martínez Ortiz, 2013, p 14), ya que al verse afectado por algo, está siendo invitado a la realización de una acción consecuente con la emoción evocada.

Entrega. Por último y para poder tener un entendimiento más profundo respecto a la afectación, es indispensable relacionar este concepto con el tercer sub-recurso de la autotranscendencia, la entrega, puesto que “la afectación invita a la acción, es decir a la realización del sentido” (Martínez Ortiz, 2013, p 15), aspecto característico de la entrega. Partiendo de lo anterior, este recurso es definido como la “(...) capacidad de sacrificarse, servir, entregarse a una tarea, persona o misión altruista” (Martínez Ortiz, 2013, p 13) pudiendo vislumbrar el sentido intrínseco que lo moviliza a la acción para algo más allá de sí mismo.

Sólo una verdadera apertura de este recurso permite un compromiso real con la causa que se elija, ya que sólo cuando existe una verdadera entrega, se logra tener los “para qué” necesarios ante los distintos “cómos” que se puedan presentar en los caminos. De esta manera es posible observar cómo la diferenciación, la afectación y la entrega juegan un papel definitivo en

el proceso de la materialización de cualquier sentido. Como lo expone Martínez, “el hombre no llega a ser realmente hombre y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí mismo o se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona. (1992)” (Martínez Ortiz, 2013, p 14)

Modo de Ser

Ahora bien y siguiendo con la mirada que hace Martínez respecto a la logoterapia, para poder entender el núcleo sano del ser humano (el espíritu) es indispensable diferenciar entre la persona y la personalidad. Para Frankl (1994a), la “persona” es “aquello que puede comportarse libremente, en cualquier estado de cosas. Es esa dimensión del hombre que es capaz de oponerse siempre, oponerse a cualquier posición: no sólo a una posición externa, sino también interna; pero la posición interna es exactamente eso que se llama disposición (así se denomina a veces el carácter)” (Martínez, 2005).

A diferencia de la persona, la personalidad es la expresión de la persona desde el organismo psicofísico, entendido este cuerpo a partir del carácter y el temperamento, siendo lo genético, lo congénito y lo experiencial dentro de cada ser humano. Siguiendo con esta línea de pensamiento, en primer lugar, el temperamento hace referencia el “a la suma de influencias biológicas heredadas en la persona que aparecen de forma continua a lo largo de la vida” (Martínez, 2005). Por otro lado, y como es citado por Martínez en su libro *Los modos de ser inauténticos*, “el carácter se refiere a las características adquiridas durante nuestro crecimiento y posee la connotación de un cierto grado de conformidad con las normas sociales (Millon 2001)”.

El carácter en particular, es aquella porción del ser que se encarga de configurar las experiencias vividas y decididas. Para el psiquiatra y genetista norteamericano Robert Cloninger, “el carácter sería un conjunto de características que se van estructurando a lo largo del desarrollo a través de mecanismos socioculturales aprendidos, como valores, metas, estrategias de afrontamiento y creencias” (Serra, 2016). Bajo el enfoque de la logoterapia, la persona posee la capacidad de oponerse o identificarse ante su temperamento o carácter. Esto para Martínez, es la expresión de lo espiritual, de la persona dentro de cada individuo.

“Por ello, la persona tiene un carácter y un temperamento, pero la persona puede oponerse a ellos, allí radica su dinamismo; mientras que el carácter y el temperamento se van haciendo estáticos” (Martínez, 2005).

Como bien lo expuso Frankl (1992) “los rasgos de personalidad son una mezcla de temperamento y carácter que constituyen el organismo psicofísico de la persona, en una unidad en donde los genes influyen en la respuesta ambiental, pero al mismo tiempo el ambiente influye en la expresión de los genes; sin embargo en los trastornos de la personalidad esta estructura psicofísica se ha hecho rígida, impidiendo la expresión libre y auténtica de la persona” (Martínez, 2005).

Los modos de ser, o los rasgos de personalidad, hacen referencia principalmente a la lógica de respuesta que se puede observar dentro de una persona ante los estados emocionales que producen ciertas situaciones del cotidiano vivir. Bajo este enfoque psicoterapéutico, más

específicamente desde el análisis que hace de las personalidades el psicólogo Efrén Martínez, existen diversos modos de ser: narcisista, límite, dependiente, obsesivo, evitativo, histriónico, antisocial, paranoide, esquizoide y esquizotípico, los cuales, dependiendo de los recursos biológicos heredados, los hechos traumáticos por los que tuvieron que pasar y las facultades que cada persona posee para lidiar con cada una de estas situaciones, influye en el grado de apertura o restricción, de autenticidad o inautenticidad, que existe en su personalidad (Martínez Ortiz, 2011, p 23-35). Cabe señalar que no se está hablando de un concepto binario sino dimensional, ya que no se puede hablar sólo de personalidades en completa apertura o en completa restricción.

La logoterapia relaciona el bienestar psicológico con una personalidad auténtica o mayormente en estado de apertura, ya que gracias a esto la persona confiere “propiedad” sobre sí mismo. Propiedad en este caso hace referencia “a un estar abierto y apropiarse de lo que está ahí, se trata de una capacidad para abrazar al ser tal como está en el presente, abierto a la experiencia de existir (Martínez, 2008, Spinelli, 2005, Cohn, 2002)” (Martínez Ortiz, 2011, p 29). Por otro lado, la inautenticidad está relacionada con una disposición más impersonal donde no es posible decidir, ya que en el estado más extremo, el ser se vuelve un mero efecto de su entorno. En este caso, el ser no es capaz de asumir ninguna postura frente a su propia angustia, llevándolo simplemente a reaccionar frente a su medio y no a decidir frente a su accionar. Con esto, cabe señalar que bien como lo afirma Martínez, “nuestro modo de ser nunca estará desprovisto de angustia ya que es precisamente el estado de angustia que permite enfrentarla, más no eliminarla de por vida, puesto que es la angustia, al mismo tiempo, (es) la que le permite a la persona transitar de la inautenticidad a la autenticidad” (Martínez Ortiz, 2011, p 30).

Partiendo de lo anterior, se puede afirmar que mayores grados de inautenticidad se han visto directamente proporcionales con la presencia de psicopatologías. El no poder apropiarse de sí mismo, ni de su propia regulación, ni de su futuro, siendo incapaz de afectarse y entregarse a algo más allá de sí mismo, son factores que juegan un papel determinante en la aparición de los trastornos de personalidad. Algunos resaltan el impacto de experiencias difíciles como motivo del desarrollo de psicopatologías, sin embargo, cabe señalar que “las experiencias adversas sólo causan problemas psicopatológicos cuando hay un temperamento que facilita la vulnerabilidad (Paris,2007)” (Martínez, 2011, p 25). Es decir que los trastornos de la personalidad, no son sólo una consecuencia de una situación específica o de un rasgo heredado, sino que son también lo que se ha hecho con estos, ya que frente a cualquiera de estas situaciones siempre habrá una “persona”, un núcleo sano, que tiene la capacidad de autodistanciarse y autotrascender para tomar postura frente a lo heredado, lo vivido y lo decidido.

Modo de Ser Antisocial

Cada modo de ser, cada individuo tiene sus propias características y una historia que permite observar los detonantes o factores que influyeron en la expresión y el moldeamiento, tanto del temperamento como del carácter. Cabe señalar que bajo los propósitos de este trabajo, se hará especial hincapié en el modo de ser antisocial, omitiendo el resto de modos de ser señalados anteriormente, debido a que la persona que decidió participar en este estudio presenta como base de su personalidad un modo de ser principalmente bajo estas características. Poder conocer con mayor detalle las tendencias que priman en la personalidad antisocial, le permitirán al lector comprender y mirar desde otra perspectiva la experiencia subjetiva de cómo una persona

con este modo de ser siente, piensa y habita «su mundo»: sus relaciones familiares, sociales, con la autoridad, además de la manera en que lidia con las sensaciones agradables y desagradables en su cotidianidad.

Haciendo una revisión bibliográfica respecto a este modo de ser en particular, se pudo observar que la academia en general se ha encargado de estudiar el trastorno de personalidad antisocial en su espectro más restringido. El interés de los estudios se ha centrado en la patología debido a que esta personalidad desde la restricción está altamente correlacionada con el vandalismo, el consumo de sustancias, la delincuencia, las conductas desafiantes, la sociopatía y la psicopatía, conductas que disparan interés casi que de inmediato debido a sus impacto en la dimensión social-relacional del ser humano. Como bien lo expone el Centro de Psicología de Madrid, la diferencia entre los rasgos de personalidad y la presencia de un trastorno, radica en que los trastornos “son alteraciones estables y desadaptativas en el funcionamiento de la personalidad que no necesariamente producen cuadros clínicos. Se diferencian de los rasgos de la personalidad en cuanto se desvían de los límites culturalmente esperados y aceptados, convirtiendo en problemáticas las relaciones afectivas y la adaptación a la realidad del individuo” (PSISE, -)

Bajo esta lógica y siguiendo la línea de lo expuesto anteriormente, es posible afirmar a partir de lo analizado, que el caso abordado en el presente estudio expone un mayor grado de restricción que de apertura en cuanto al modo de ser antisocial. Sin embargo, dentro de este estudio no se hace referencia a esta restricción como un trastorno, ya que se parte del principio

de que ciertas etiquetas pueden llevar a la iatrogenia en cuanto que haya una mal-identificación o sobreidentificación con el diagnóstico.

Para los psiquiatras, M. Roca Bennasar, M. Bernardo Arroyo y H. Arnillas Gómez, una persona con trastorno disocial o antisocial de la personalidad “se caracteriza por su impulsividad, sus relaciones emocionalmente superficiales y su tendencia a la mentira y a la manipulación” (Roca Bennasar et al., 2004, p 570). Dentro de este mismo artículo, se destaca cómo el concepto “antisocial” ha sufrido varios cambios históricos, ya que en un principio este trastorno se centraba “en las conductas de daño e irresponsabilidad social. (Con el pasar de los años,) los autores psicodinámicos destacaron como más importante la incapacidad para sentir culpa y la indiferencia hacia los sentimientos ajenos. De esta forma, en las clasificaciones actuales, DSM-IV y CIE-10, el diagnóstico se centra en estas dos características, restando importancia a la criminalidad o conductas legalmente conflictivas,” (Roca Bennasar et al., 2004, p 570) ya que estas pueden ser vistas como resultado de los patrones de conducta más que como características en sí mismas.

De la misma manera, según la Clínica Mayo, una entidad norteamericana dedicada a la práctica, educación e investigación clínica, dentro de los trastornos de la personalidad antisocial es posible observar conductas tales como: “1) indiferencia hacia las necesidades o los sentimientos de los demás, 2) mentiras, robos, uso de apodos, estafas constantes, 3) problemas legales recurrentes, 4) violación constante de los derechos de los demás, 5) comportamiento agresivo, a menudo violento, 6) indiferencia hacia la seguridad propia y de los demás, 7)

conducta impulsiva, 8) irresponsabilidad constante y 9) falta de remordimiento por el comportamiento” (Mayo Clinic, 2016).

Por otro lado, el manual diagnóstico DSM-V, atribuye estas características como representativas de este trastorno de la personalidad: “A. Patrón dominante de inatención y vulneración de los derechos de los demás, que se produce desde los 15 años de edad (en donde se manifiesten una o más de las características asociadas. Ver DSM-V) B. El individuo tiene como mínimo 18 años. C. Existen evidencias de la presencia de un trastorno de la conducta con inicio antes de los 15 años. D. El comportamiento antisocial no se produce exclusivamente en el curso de la esquizofrenia o de un trastorno bipolar” (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014, p 363).

Estas conductas, dependiendo de su cantidad y frecuencia, al igual que del número de características con las que se identifique una persona, son la base sobre la cual se puede determinar la presencia de un trastorno o simplemente indicar las tendencias temperamentales y de carácter en el comportamiento de una persona (Esbec & Echeburúa, 2014).

Partiendo de estas definiciones que permiten una visión más estructural respecto a qué es el trastorno antisocial de la personalidad, es posible observar cómo este modo de ser siente una amenaza por las personas o situaciones en donde se percibe por debajo o tratado como un ciudadano de segunda categoría. Ante esta amenaza, su respuesta tiende a estar relacionada con priorizar su propio beneficio, llegando a pasar por encima del otro, en caso de ser necesario. Para este individuo no existe un sistema de leyes válido que restrinja su conducta, más allá de en

algunos casos el construido por sí mismo, llevándolo en muchas ocasiones a maltratar a otros o tener problemas con la ley, ya que se considera sabio en su propia opinión (Caballo, 2004, p 115-116). Tomando esto como marco de referencia, es posible señalar que este modo de ser alberga dentro de sí un malestar frente a la postura de límites, ya que muchas veces el malestar se acrecienta en la medida que se le dice que puede hacer y qué no.

Es importante señalar que cada modo de ser tiene estrategias de afrontamiento característicos (término acuñado por la logoterapia), o mecanismos de defensa, que utiliza para lidiar con los malestares que encuentran en las situaciones del diario vivir (Martínez Ortiz, 2011, p 51). Estas estrategias, en su reincidencia, definen ciertos patrones de conducta que enmarcan a cada individuo dentro de uno o más modos de ser. En primer lugar están las estrategias de afrontamiento de primer nivel, haciendo referencia a estrategias más arcaicas o primitivas que generan un alivio más inmediato, ya que buscan actuar sobre el cuerpo físico generando un cambio abrupto e inminente (Martínez Ortiz, 2011, p 60). Algunas conductas como la heteroagresividad, la impulsividad, las autolesiones o el consumo de sustancias son algunas de las estrategias con mayor prevalencia en el modo de ser antisocial (Martínez, 2005).

Por el otro lado, y siguiendo con la mirada en los aspectos que enmarcan principalmente los comportamientos en restricción de este modo de ser, las estrategias de segundo nivel hacen referencia a estrategias más elaboradas, ya que no se concentran en el plano físico-biológico como las anteriores, sino que estas inciden más en la dimensión psicológica propia o relacional del individuo (Martínez Ortiz, 2011, p 62). Por ejemplo, es posible observar conductas como la

manipulación, la intimidación, conductas delictivas e indiferencia, como referentes de las estrategias de segundo nivel en este modo de ser (Martínez, 2005).

Mirando el otro lado de la moneda, y fuera de lo que se puede encontrar dentro referencias bibliográficas que hablan sobre este tema, al poner el foco en el lado de la “luminosidad” o la apertura, este modo de ser cuenta con características adaptativas que le permiten verse a sí mismo, autorregularse y proyectarse como ingeniero de su propio futuro. Dentro de estas características, conocidas como estrategias de tercer nivel, es posible resaltar la asertividad que poseen estos individuos para poder criticar las injusticias que percibe en su entorno. De la misma manera, logra saber cuándo actuar y cuándo abstenerse, cuando hablar y cuando no, ya que para este modo de ser es más importante poder generar un impacto real, más allá de tan solo lograr expresar su sentir o su pensar frente a una situación en particular (Hikal, 2012, p 883). Por último este modo de ser en la apertura, tiene la potencialidad de llegar a ser un gran líder, ya que cuenta con habilidades que le permiten tener planes estructurados, basados en su inconformidad frente a ciertos órdenes “mal” establecidos (Hikal, 2012, p 882).

Como última categoría de las estrategias de afrontamiento, las estrategias de cuarto nivel hacen referencia a las capacidades de autotrascendencia mencionadas en el postulado de los recursos psicológicos. Bajo esta lógica, la persona con un modo de ser antisocial en un estado de autenticidad, es capaz de pasar de ser su prioridad, pudiendo ver necesidades más allá de sí mismo, siendo empático con las necesidades de los otros, capaz de generar y/o liderar grandes movimientos si así se lo propone. Grandes personajes como Mandela o Gandhi son ejemplos de este modo de ser en un estado de apertura, ya que fueron en contra de lo establecido para generar

un cambio que contribuyera con el bien común. Hoy por hoy no se encuentran referencias bibliográficas que analicen y expongan la apertura de este modo de ser.

Por lo tanto, es posible observar que no se puede definir a una persona como “sana” o “enferma” sólo por pertenecer a un modo de ser o a otro; lo que define el grado de bienestar personal, social, de adaptabilidad y recursividad frente a su conducta, es la manera en la que regula los impulsos de primer y segundo nivel, al igual que qué tan abiertos o restringidos se encuentren sus estrategias de afrontamiento de tercer y cuarto nivel. Como bien lo expone Martínez: “la tarea definitivamente vale la pena, pues una persona desplegada en su esencia y sentido es capaz de responder a las demandas externas con flexibilidad suficiente para cambiar las estrategias cuando quiera, tiene una actitud activa, alerta y vigilante, llevando sus labores con persistencia y decisión, con el fin de alcanzar sus logros y orientar su conducta hacia ciertas metas, es decir, elabora planes, estrategias y elige la mejor alternativa dentro de las múltiples opciones que se presentan o que él crea (Caponni, 1997)” (Martínez Ortiz, 2011, p 71-72).

Ansiedad

Llegado a este punto, es importante precisar el concepto de la ansiedad para así poder tener un mayor entendimiento frente a las vivencias reportadas por Juan durante el proceso terapéutico a través del desarrollo de este estudio de caso. La ansiedad es un concepto que en la actualidad ha pasado a tener gran relevancia en la salud mental, ya que como lo afirma el médico psiquiatra colombiano Jose A. Posada (2013), “según el Estudio Nacional de Salud Mental, Colombia, 2003, los trastornos de ansiedad encabezan la lista con un 19,5%” (Posada, 2013, p 1)

de prevalencia en la población Colombiana entre los 18 y los 65 años. Debido a su altos niveles de incidencia en la población, este concepto ha pasado solo de pertenecer al estudio de la psique, filtrándose dentro del lenguaje cotidiano, generando ideas erradas respecto a qué es realmente y cuál es su propósito dentro de la evolución y existencia humana.

Como bien lo expresa el psiquiatra y psicoanalista colombiano Simón Brainsky en su libro *Manual de psicología y psicopatología dinámica*, “uno de los fenómenos definitorios de la esencia humana lo constituye la ansiedad”. A diferencia de lo que se cree respecto a ésta, este mecanismo ha tenido un papel fundamental dentro del desarrollo psíquico de la especie humana, puesto que, como lo menciona este autor, este fenómeno no es solamente patológico; es también el motor de la vida psicológica, en la medida en que representa un conflicto, o es el reflejo de este. “No hay vida psíquica sin conflicto, (es por esto que) no se puede concebir al ser humano sin la angustia” (Brainsky, 1986, p 28).

El conflicto intrapsíquico es sin lugar a duda el motor que moviliza la existencia. Como bien lo expone Sartre en *El Ser y la Nada*: “no se trata de una angustia que conduzca al quietismo, a la inacción. Se trata de una simple angustia, que conocen todos los que han tenido responsabilidades” (Sartre, 1973, p 4). Tener que buscar soluciones ante el malestar, tener que decidir, o reconocerse incapaz de poder decidir frente a las distintas situaciones de la vida, son las principales causas que llevan a las personas a experimentar ansiedad. Decidir algo implica de por sí dejar de decidir otras cosas, es decir, dejar a un lado posibilidades u opciones que también podrían haber sido convenientes o beneficiosas. No poder tenerlo todo, sitúa al ser humano dentro del angosto mundo de la escogencia, trasladandolo del mundo de las posibilidades a la

realidad de la selección. La angustia, como bien lo expone el filósofo Søren Kierkegaard (1813-1855), es el vértigo de la libertad.

Para comprender mejor la experiencia de la ansiedad, el Diccionario de la Real Academia Española señala que este “término proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986)” (Sierra et al., 2003, p 14-15). Desde su etimología, la palabra angustia y angosto provienen del latín *angustus* que quiere decir estrecho (Martínez, 2011, p 128). A manera de complemento, Brainsky define la ansiedad como “una sensación de expectativa dolorosa frente a un “algo” desconocido, pero cuya naturaleza se presiente” (Brainsky, 1986, p 28).

A diferencia del miedo que tiene como función advertir de peligros inminentes en busca de la preservación de la vida y la especie, la ansiedad por su parte tiene como propósito advertir al individuo sobre aparentes amenazas que puedan vulnerar su vida, especialmente su identidad psicológica, entendida esta como la imagen que cada quien ha construido de sí mismo. Como lo señala Sierra et al.: “si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986). Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras, (...) (Cambell, 1986; Thyer, 1987)” (Sierra et al. 2003, p 15).

Estas amenazas, de cierta manera efímeras, no presentan una línea lógica de acciones posibles para la mitigación del riesgo percibido; contrario a lo que sucede con el mecanismo del miedo, el cual ofrece tres opciones como reacciones plausibles: luchar, huir o hacerse el muerto. Esta falta de claridad en cuanto a vía de respuesta, puede desembocar en soluciones innovadoras ante los problemas percibidos, o por el contrario, puede generar respuestas desadaptativas, impulsivas o inhibitorias que vulneren el autoconcepto del individuo como consecuencia de los resultados obtenidos. Como diría Brainsky, es “el manejo de las situaciones y su calidad lo que eventualmente conduce a la estructuración o rompimiento de la personalidad”. (Brainsky, 1986, p 29).

Tomando como referencia lo expuesto anteriormente, se presume que debido a la falta de educación emocional que existe en la actualidad, muchas personas ven en la ansiedad una emoción que les atemoriza, paraliza o genera una automatización en los patrones de conducta frente a ciertos estímulos recurrentes. Como bien lo afirma este psiquiatra, psicoanalista colombiano, “todo hombre desea lo que no puede tener y nace para morir. El poder vivir en un núcleo social cualquiera implica renunciaciones inevitables de la instintividad individual” (Brainsky, 1986, p 28). Poder vivir bajo esta lógica permite al ser humano comprender sus limitaciones, aumentando así su capacidad de autodistanciamiento y autotranscendencia.

Impulsividad

Como se señaló anteriormente, la ansiedad puede tener repercusiones en las conductas de un individuo, ya que la percepción de amenaza, lleva a la persona a buscar dar solución al problema identificado o por lo menos dar calma al malestar experimentado, sin pensar mucho en el método seleccionado para llegar a este fin. Un método frecuentemente utilizado para lidiar con el displacer por ciertos modos de ser es la impulsividad, entendida esta como un patrón comportamental el cual “consiste en el actuar rápido e irreflexivo, atento a las ganancias presentes, sin prestar atención a las consecuencias a mediano y largo plazo” (Squillace, et al., 2011, p 10) . Cabe señalar que “el concepto de impulsividad aquí no se relaciona sólo con un actuar irreflexivo sino también, con una motivación dirigida por la sensibilidad a las señales de recompensa o alivio” (Squillace, et al., 2011, p 10).

Asimismo, para el psicólogo alemán Hans Eysenck (1916-1997), esta característica del comportamiento “es un concepto complejo compuesto por tres factores diferenciables (adicionales a la impulsividad en sí mismo), tales como la toma de riesgos, la capacidad de improvisación y la vitalidad (Eysenck, & Eysenck, 1977; Eysenck, & Eysenck, 1978; Eysenck, 1987)” (Squillace, et al., 2011, p 10).

Al hablar de la toma de riesgos por su parte, “se refiere a la búsqueda de actividades que conllevan la posibilidad tanto de obtener recompensas como castigos” (Squillace, et al. 2011, p 10). En segundo lugar, la capacidad de improvisación, señala la capacidad que posee un sujeto para actuar sin planear (el sujeto utiliza aquellas estrategias que son automáticas dentro de su

repertorio de respuestas ante las amenazas). Por último, la vitalidad está relacionada con la energía y capacidad de actividad con la que cuenta un individuo. Dentro de esta categorización, “Eysenck integra la Toma de Riesgos y la Vitalidad como una tendencia a la Búsqueda de Aventuras (venturesomeness)” (Squillace, et al., 2011, p 10), o también conocido como búsqueda de sensaciones, aspecto altamente estudiado dentro del modo de ser antisocial.

Partiendo de lo anterior, es posible señalar que este modo de ser presenta “la necesidad de experimentar variadas y difíciles situaciones en donde el deseo de vivir riesgos físicos y sociales constituye la motivación y el eje básico de la conducta” (de Sola Gutiérrez et al., 2013, p 146). Dentro de esta búsqueda de sensaciones, una persona con un modo de ser predominantemente antisocial con respuestas impulsivas ante situaciones que generan tensión o ansiedad, puede incurrir fácilmente, tanto en el uso de alcohol o sustancias psicoactiva (Squillace, et al., 2011, p 11), como en peleas y conflictos con las autoridades, hechos que pueden atentar contra su bienestar.

Llegado a este punto, cabe señalar que bien, como lo expresa “Dickman, a partir de un estudio correlacional, (es posible distinguir) en dos clases distintas de impulsividad. Por un lado la Impulsividad Funcional IF se relacionaría con el entusiasmo, la toma de riesgos, altos niveles de actividad y audacia (Dickman, 1990; Dickman 2000). Por otra parte, la Impulsividad Disfuncional ID se relacionaría con conductas desordenadas e improductivas que no conducen a beneficios para el individuo” (Squillace, et al. 2011, p 12). Gracias a lo anterior, es posible concluir que al igual que la mayoría de características humanas, la impulsividad contiene dentro de sí de manera simultánea, características potencializadoras de bienestar y características que se

podrían entender bajo la lente de la restricción e inautenticidad, dependiendo de qué manera sea utilizado cada recurso.

Formulación de Caso Logoterapéutica

¿Qué es la Formulación de Caso Desde la Logoterapia?

La formulación de caso dentro de la psicoterapia es una herramienta utilizada para poder orientar cada uno de los casos, al igual que poder observar las diferentes áreas y variables que juegan un papel dentro del caso tratado. Para Ricardo Bernardi, médico psiquiatra y psicoanalista de la Asociación Psicoanalítica del Uruguay, “la formulación clínica del caso (fcc) es una manera de conceptualizar y presentar los casos clínicos que busca poner de manifiesto, en forma concisa y breve, la forma en la que determinado clínico o equipo está encarando el diagnóstico y tratamiento de determinado paciente, destacando las características particulares de ese caso” (Bernardi, 2013, p 158)

Para Martínez, “la psicoterapia centrada en el sentido cuenta con una estructura teórica acerca de la praxis que describe los procesos de la persona, una teoría del enfermar y una teoría del cambio (Martínez, 2007); desde allí, la evaluación terapéutica representa la valoración de las potencialidades y restricciones de una persona en un momento histórico-social, con una conceptualización de la noodinámica y concepción del mundo del consultante, así como las posibles rutas que faciliten el cambio y el despliegue de una personalidad auténtica” (Martínez Ortiz, 2011, p 75).

De esta manera, “la formulación de caso en la psicoterapia centrada en el sentido es la construcción diagnóstica desarrollada entre el terapeuta y el consultante, sistematizando los datos

que constituyen una evaluación adecuada desde esta perspectiva, con el fin de optimizar la terapéutica y aumentar la calidad del abordaje (Martínez, 2007, 2009b)” (Martínez Ortiz, 2011, p 79)

Historia Clínica - Información General

- Nombre: Juan Rodriguez (pseudónimo para proteger su identidad)
- Fecha de Nacimiento: 23 de Mayo de 1998.
- Lugar de Nacimiento: Bogotá.
- Nivel de Escolaridad: Bachiller.
- Edad Cumplida: 22 años.
- Actividad Laboral Académica: Inmobiliaria.
- Dirección de residencia: Bogotá
- Fecha de Inicio del Proceso: 02 de Julio 2020
- Fecha de Cierre del proceso: 02 de Noviembre 2020
- Terapeuta a cargo: Felipe Isaza Valencia

Motivo de Consulta

“Siento que llevo ya un tiempo recaído. No necesariamente porque volví a consumir sino en pequeños aspectos, desde mi actitud hacia los hábitos. Además no quiero seguir siendo impulsivo, eso me ha traído muchos problemas. Quiero volver a ser como era, una persona buena, tranquila”.

Examen Mental

- Orientación: Orientada autopsíquica y alopsíquicamente.
- Memoria: Sin alteraciones en consolidación y reproducción de la información.
- Fisiognómica y Mímica: Presenta aseo y cuidado personal adecuado. A veces un poco desarreglado con la barba. En el transcurso de las sesiones ha tenido un aumento de peso notorio.
- Estado de Ánimo: Tímido, no muy expresivo. Con el paso de las sesiones se ve más suelto. Por lo general aparenta tranquilidad.
- Lenguaje: Presenta un lenguaje a un ritmo constante. Dentro de este se puede evidenciar la jerga de calle. No hay presencia de bradilalia o taquilalia.
- Inteligencia: Aparentemente promedio.
- Pensamiento: Aparente flujo normal del pensamiento. No aparenta bradipsiquia o taquipsiquia.
- Movimiento: No presenta mucho movimiento al hablar. En algunas ocasiones utiliza sus manos para acompañar lo que dice. Durante varias ocasiones presenta movimientos repetitivos (prender un encendedor) como signo de ansiedad o emocionalidad frente a lo que dice. Respecto a este punto cabe señalar que las sesiones fueron virtuales y no presenciales por motivos del Covid-19.
- Hallazgos Psicosomáticos: Subida de peso por manejo de ansiedad. Fumar más cuando hay ansiedad o estrés de por medio. Ahogamiento por fumar a causa de la ansiedad.

Datos Familiares

Juan es un joven de 22 años de edad. Es hijo de Carlos de 51 años y de Martha de 44 años. Actualmente vive con su madre, su hermana mayor Camila de 29 años, junto con sus con sus dos hijos Pedro de 7 años y Julian de 3, a los que afirma querer mucho. Los padres de Juan se separaron cuando él tenía 4 años de edad. La relación entre su madre y su padre nunca ha sido buena según recuerda Juan.

Su madre es una mujer que Juan resalta como trabajadora, directa y estricta. Ella ha dedicado su vida a sus hijos, sus nietos actualmente y su trabajo. Martha es contadora y actualmente trabaja en una empresa que se encarga de la investigación del sector inmobiliario en Colombia. Respecto a la relación con su madre, afirma que con ella puede hablar de cualquier cosa, viéndola como una persona que lo puede apoyar y aconsejar cuando sea necesario. Juan reporta que Martha es estricta ya que constantemente le está poniendo límites, aspecto que genera tensión en la relación ya que a Juan no le gusta seguir órdenes aparentemente sin sentido, o donde el “sale perdiendo”. Juan afirma que la mayoría de conflictos que tiene con su madre son de este estilo. A pesar de los malentendidos, Juan menciona que la relación que tiene con ella es muy importante para él. De hecho, Juan actualmente trabaja en la misma empresa en donde trabaja su mamá, ya que después de finalizar su proceso de rehabilitación en el internado, su madre lo ayuda a conseguir un puesto dentro de esta empresa.

Por otro lado, a diferencia de la relación que tiene con su madre, con su padre no tiene una buena relación. Como lo describe Juan, más que una mala relación, no tiene una relación con

su padre. Menciona que Carlos no ha estado muy presente en su vida y que la relación, que como reporta Juan “en vez de estar ahí presente, sólo aparecía si de pronto necesitaba algo”.

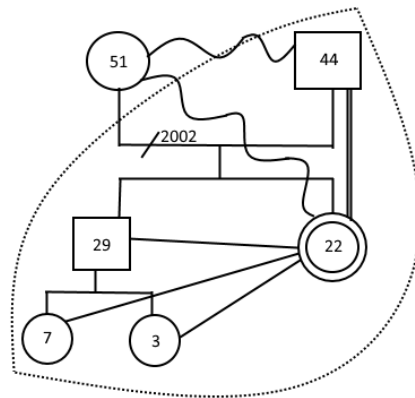
Actualmente la relación entre los dos es muy distante, situación que Juan no tiene ningún interés en cambiar, ya que ve a su padre como alguien que no estuvo y que no hace falta que esté hoy por hoy. Juan menciona que recuerda la angustia de los conflictos que había en su hogar entre sus padres cuando él era más pequeño, ya que las discusiones eran agitadas. No había golpes, pero sí había maltrato verbal y muchos gritos, comenta Juan. Al hablar sobre su padre, menciona que cuando su mamá ya no supo qué más hacer frente a su consumo de marihuana, le dijo que tenía dos opciones para ver qué hacer con esta situación, la primera era empezar un proceso para recuperarse de su adicción en un internado y la segunda opción era irse a vivir con su papá, a lo que prefirió el internado.

Afirma que desde que tiene memoria ha visto una relación complicada entre su madre y su padre. Comenta que se separan en el 2002, estando él todavía muy pequeño, y no vuelven a vivir juntos hasta la fecha. Actualmente, afirma, que las cosas son más tranquilas entre ellos gracias a la distancia, sin embargo, el contacto que mantienen se restringe estrictamente a lo necesario. Desde la adolescencia hasta la actualidad, Juan comenta que prefiere mantener también distancia, ya que su padre no muestra mucho interés hacia él.

Por último, con su hermana afirma tener una buena relación. Juan menciona que la quiere y que cuando ella se va, él muchas veces cuida a sus sobrinos. Para Juan sus sobrinos son una parte especial de su vida. Afirma disfrutar los momentos que pasa con ellos, destacando que con el mayor comparte el gusto que tiene por el fútbol. Por su parte Julian, el menor de sus sobrinos

con tan solo 3 años, actualmente sufre de problemas respiratorios, razón por la que hay que estar más pendiente y ser más cuidadoso con él en estos tiempos de pandemia. Afirma que hay que tener cuidado ahorita con el virus, ya que él puede ser un paciente de alto riesgo. No reporta relaciones cercanas con abuelos, tíos o primos.

Genograma



Debilidades de la Historia

- No tiene buena relación con su padre. No reporta haber tenido por parte de él una figura paterna ni un ejemplo a seguir Juan afirma que no está para más allá de darle cosas materiales
- Estuvo en un centro de rehabilitación entre mayo del 2014 y agosto del 2015, hace 6 años por consumo de marihuana. Juan reporta que inicia su consumo de marihuana en noveno grado del colegio. Afirma que su consumo dura aproximadamente 2 años, entre el 2012 y

el 2014. Su madre lo envía en el momento en que se entera que Juan se gastó el dinero de la matrícula del colegio saliendo con sus amigos, dejando de asistir a clases.

- Juan ha tenido problemas de impulsividad desde hace unos años, principalmente cuando consume alcohol. Esto lo ha llevado a meterse en muchas peleas, ya que como afirma él, hay un punto en donde ya no se puede controlar. Hace unos meses lo apuñalaron en un brazo por enfrentarse ante un grupo de personas que le estaban diciendo cosas en la calle.
- No se encuentra estudiando actualmente ya que retiró todas sus clases. Afirma que a él eso de estudiar no le gusta. Sin embargo, mencionó que el periodismo deportivo le gustaría. Por otro lado le gustaría estudiar para poder apoyar a personas que están pasando por procesos de adicción.
- Recae frente a su consumo de marihuana una vez. Este episodio le reafirma que él debe estar alejado del consumo debido a lo que esta sustancia genera en él.
- Amigos se han separado de él por el hecho de su impulsividad, ya que muchas salidas terminan en peleas por causa de él.
- Terminó una relación amorosa. La ruptura ha sido muy fuerte para Juan. En su relación amorosa tuvo conflictos a causa de su impulsividad. Cree que eso es una variable determinante de por qué terminaron su relación.

Dificultades Actuales

- Control de impulsos. Meterse en conflictos verbales o físicas constantemente.
- Consumo de alcohol que propicia la impulsividad. Consume aproximadamente 3 veces por semana. Casi siempre se “prende” o se emborracha”. Afirma que le cuesta detenerse una vez ha empezado a tomar.
- Presenta un cuadro de ansiedad generado principalmente por una sensación de desesperanza frente a su futuro ya que no sabe qué quiere hacer realmente. Asimismo, siente que no posee los recursos para poder lidiar con los problemas de su vida actuales y en el futuro.
- Ambigüedad y duda frente a la relación con su ex novia, ya que él la llama o ella lo llama a él, lo que genera inestabilidad en Juan, ya que no pasa nada real entre ellos dos. Respecto a este punto Juan afirma que sabe que no es muy conveniente para él que siga saliendo con esta mujer.
- Se siente “recaído” en muchos aspectos. No cuida su aspecto físico (se siente gordo y dejado. Es decir, con el pelo y la barba sin cuidar), le cuesta apoyar en su casa, le da pereza. Descuida su alimentación, comiendo principalmente comida grasosa, muchas harinas y azúcares, lo que lo lleva a subir de peso.
- De día trabaja y en la cuarentena estricta busca salir algunos días con sus amigos ya que se siente desesperado en el encierro. Cuando lo invitan le cuesta decir que no, sabiendo en algunos casos que sería mejor no salir.

Evaluación por Áreas

Salud:

- Malos hábitos alimenticios. Reporta un gusto especial por la comida chatarra y los azúcares. No tiene horarios definidos de alimentación. Su madre también presenta problemas de sobrepeso.
- Fuma cigarrillo. Dependiendo de los niveles de estrés y ansiedad, a veces se fuma una cajetilla en un día.
- Consume alcohol entre 1 y 3 veces a la semana actualmente. Reporta que ha habido épocas en las que toma todos los días de la semana entre semana.
- Actualmente no realiza actividad física. Sin embargo, reporta que por el trabajo tiene que hacer largos recorridos a pie.
- Actualmente no consume SPA. Lleva 6 años sin consumir.
- En una sesión comenta que sufre de epilepsia. No comenta si está medicado o no. No se profundizó en este aspecto.
- Afirma que quiere empezar a hacer ejercicio en la casa ya que se siente gordo pero le cuesta mantener la constancia con este propósito.

Descanso:

- Se acuesta entre las 9 y 11 de la noche, dependiendo del cansancio acumulado del día. Se levanta entre las 6 y las 7 de la mañana. Reporta que su sueño es constante, sin muchas interrupciones. Sin embargo, afirma que a veces se siente cansado al despertar.

Trabajo:

- Se dedica a recolectar información sobre el mercado inmobiliario en algunas zonas de Bogotá. Día de por medio hace recorridos a pie por estas zonas recolectando dicha información. No se ve trabajando en esto toda su vida, ya que no le apasiona lo que hace. Afirma que desearía hacer algo distinto, como periodismo deportivo o ayudar a otros adictos en proceso de recuperación como consejero terapéutico o trabajo social, aunque actualmente no está estudiando.

Social:

- Juan se considera a sí mismo como una persona sociable. Le gusta estar con sus amigos, pasar tiempo con ellos y afirma que confía mucho en aquellos que siempre han estado ahí para él. Siente que hay personas que lo quieren y se preocupan por él. Sin embargo, reporta que algunas personas se han alejado por su carácter. Confía en sus amigos como en su familia. Reporta que cuando lo invitan a salir le cuesta decir que no, aunque sepa en ciertas ocasiones que es mejor quedarse en su casa.

Afectivo/Sexual:

- Terminó recientemente una relación que tenía con una mujer con la que duró 8 meses. Actualmente no reporta tener relaciones afectivas o sexuales con nadie.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético

- Restrictores de expresión somática de origen psíquico: Subida de peso por causa de la ansiedad.
- Restrictores de expresión somática de origen somático: No presenta.
- Restrictores de expresión psíquica de origen psíquico:
 - Personalidad antisocial. Presencia de comportamientos impulsivos y desafiantes.
 - Ansiedad (sensación de no poseer recursos para afrontar las actuales y futuras situaciones de la vida) impulsividad y sensación de desesperanza frente al futuro
- Restrictores de expresión psíquica de origen somático: No presenta

Estrategias de Afrontamiento

Dentro de la logoterapia, las estrategias de afrontamiento son el término que se refiere a los mecanismos de defensa utilizados por las personas para distensionar el malestar o lograr de la consecución de un placer o bienestar determinado.

- **Estrategias de Primer Nivel.** Estas estrategias se caracterizan por actuar de manera inmediata al distensionar rápidamente el malestar, estrategias que están altamente relacionadas con el cambio abrupto en el estado sensorial del cuerpo, es decir, la dimensión biológica del ser humano. Dentro de este caso es posible evidenciar:

- Heteroagresividad. (peleas), autolesiones (golpes a las paredes), consumo de cigarrillo y alcohol.

- **Estrategias de Segundo Nivel.** Estas estrategias, menos inmediatas, son más elaboradas ya que buscan distencionar el malestar psicológico que se experimenta dentro de las diversas situaciones de la vida. Estas respuestas buscan alterar el comportamiento propio o ajeno, con el fin de conseguir algo esperado. Dentro del comportamiento de Juan, es posible evidenciar:
 - Retar, ser osado, imponerse, discutir, enfrentarse, sentirse “más” que los otros, tanto en su opinión como en su “fuerza”.

- **Estrategias de Tercer Nivel.** Estas estrategias hacen referencia a los recursos de autocomprensión, donde la persona puede verse a sí misma en situación (sin sobre-identificarse, o abstraerse),regular su comportamiento encaminada hacia un propósito deseado y proyectarse a sí mismo dentro de un futuro esperanzador.
 - Autocomprensión: Media. Hace 6 años, cuando estuvo interno, Juan desarrolla este recurso permitiéndole verse a sí mismo como un tercero a través de un ojo crítico. Durante el proceso de recuperación como adicto, Juna pudo identificar muchas facetas de sí; desde cómo han visto su cambio desde su núcleo familiar, hasta como lo ven sus amigos. Hasta el momento es posible observar cómo esta

información le ha servido principalmente para reconectarse con esa esencia que se vio afectada por las necesidades que Juan vivía en sus épocas de consumo.

- Autoproyección: Media. Llega a terapia desesperanzado con lo que va a pasar con su vida. A pesar de esto, durante las sesiones ha mencionado que le gustaría estudiar periodismo deportivo o apoyar a personas que como él que están pasando o pasaron por un proceso de adicción.
- Autorregulación: Media. En su vida cotidiana cede fácilmente ante las situaciones o sus impulsos. Sin embargo, utiliza técnicas como la reestructuración de pensamientos (técnica que aprende en su tiempo en el internado) para así sobrellevar su recuperación como adicto.
- **Estrategias de Cuarto Nivel.** Estas estrategias están relacionadas con los recursos de la autotranscendencia. Esto implica la capacidad de entenderse como único, al reconocer a los otros, a cada uno como un ser auténtico, permitiéndose afectar así por lo que sucede a su alrededor, (parte indispensable en la orientación hacia el sentido), lo que conlleva a la entrega a la realización del propósito de manera auténtica.
- Diferenciación: Baja. Le cuesta escuchar y reconocer que no tiene la razón. Para él, la influencia de las personas cercanas y su opinión, genera en Juan motivación para el cambio.

- Afectación: Media. Ha creado una coraza pero es una persona sensible. Parte de esto está relacionado con el motivo de consulta.
- Entrega: Baja. Le es difícil entregarse a un proyecto ya que no tiene motivaciones para hacerlo. Falta una conexión con aquello que es valioso para él.

Diagnóstico Alterno

Juan es una persona sensible que se preocupa por ver a la gente a su alrededor bien. Le preocupa fuertemente que sus amigos o su familia sufra por causa suya. Esta es la razón por la que Juan desea iniciar con un proceso psicoterapéutico, al ver que nuevamente está recayendo en conductas que antiguamente conllevan a situaciones familiares estresantes que él no quiere volver a repetir. Siguiendo bajo esta lógica, Juan reporta que la gente a su alrededor lo ve como una persona amigable, capaz, sociable, colaboradora y preocupada por los otros que están junto a él.

Juan quiere trabajar en sí mismo. Quiere tomar las riendas buscando herramientas para saber qué hacer cuando ciertos estados emocionales y mentales aparecen, ya que durante su proceso de recuperación y los 6 años de abstinencia, ha tenido que lidiar con situaciones que habrían podido afectar su proceso, demostrando así las capacidades y los recursos que posee Juan, sin embargo, menciona que cada vez se hace más difícil esta tarea. Adicional a esto, Juan quiere prepararse como consejero terapéutico o trabajador social para poder brindar apoyo a personas que como él están pasando por un proceso de recuperación frente a la adicción de

sustancias psicoactivas. Trabajar en él es una pieza importante para Juan para poder contribuir positivamente en el proceso de las personas que él pueda apoyar.

Adicional a lo mencionado hasta el momento, la relación que tiene Juan con su mamá es una motivación para el cambio que lo acompaña durante el proceso. El poder restablecer la confianza con su madre, mantener los fuertes lazos que tiene con ella y poder traerle más gozos que tristezas, son razones que impulsan a Juan a conseguir los cambios deseados.

Iatrogenia e Hiperreflexión

- Hiperreflexión: Juan tiene constantemente pensamientos alrededor de una recaída. El pensamiento de volver a consumir esta en su cabeza constantemente, no como un deseo sino como un temor de las consecuencia que aquel acto acarrearía, al igual que los efectos que pueda tener sobre él, ya que como él reporta, la marihuana ya no le genera efectos placenteros, sino todo lo contrario.
- Procesos anteriores: Juan duró un periodo de 2 meses en el internado. Aquí Juan reporta que aprende herramientas que le sirven para poder mantener la abstinencia fuera del internado. Sin embargo, reporta que estando ya fuera, uno de los fines de semana que Juan iba de visita, tiene un problema con uno de los terapeutas de la fundación, lo que lo hace dejar de ir allá. Juan solía volver a este lugar cuando sentía que necesitaba una recarga de motivación y energía frente a su proceso.

- Interconsultas: no ha habido hasta el momento. No se ven necesarias dentro del proceso.
- Expectativas del consultante:
 - “Quiero poder controlar mis impulsos. Pensar antes de actuar. Creo que así voy a tener menos peleas con mi mamá y por fuera de la casa”.
 - “Quisiera poder volver a tener el control sobre mi abstinencia. Siento que cuando me “dejo” ya no me importan las cosas y empiezo a pensar mucho en fumar, así sea un poquito. Yo se que no es malo, pero para mí ya no es lo mismo, no me hace bien, pero a veces siento que estoy vulnerable a volver a consumir”.
- Autorreferencia: Durante las sesiones con Juan sentí mucha empatía, ya que en algunos aspectos de cómo percibimos la vida encontraba similitud entre los dos. Tales sensaciones como no saber para donde coger, cuál es el siguiente paso a dar, dudar de lo que es capaz y sentir que se quiere algo distinto a lo que el medio puede ofrecer, son sensaciones que estaban influyendo fuertemente en Juan, en su estado de ánimo y en la manera como afronta las diferentes situaciones de su vida.

Creo que detrás de esa armadura que aparenta ser serio y “agresivo”, Juan es una persona noble, con un corazón grande que se preocupa por la gente que está a su alrededor. Su madre, sus sobrinos, su hermana y sus amigos son los pilares de su vida y gracias a ellos Juan pone ciertos frenos porque sabe que cuando ellos le hablan o le dicen las cosas, se la dicen porque quieren lo mejor para él. Esto lo ayuda a reflexionar, aspecto que lo invita a mirarse a sí mismo, haciendo que poco a poco vaya desarrollando cada vez

más esta habilidad, comprendiendo mejor eso de “hablar consigo mismo” y cómo son esas voces que hablan en su interior en las diferentes situaciones”.

Siento que a pesar del diagnóstico en donde se puede presentar características de una personalidad antisocial, podría desesperanzar en cierta medida la efectividad de tratamientos, Juan tiene deseo de trabajar por sí mismo para sentirse mejor y acercarse a ese ser “bueno” (como lo reporta el en el motivo de consulta) que alguna vez fue, con menos espinas que hacen que a las personas les sea difícil comunicarse con él.

Por último, me gusta el compromiso de Juan y las reflexiones que hace y trae después de las sesiones. Siento que dentro de las sesiones se ha logrado la movilización de los recursos psicológicos tomando como referente la comparación entre lo que Juan reporta durante las primeras sesiones y lo que se dialoga ya en las últimas sesiones.

Diagnóstico Integrativo e Interactivo de los Datos

Pruebas Psicodiagnósticas

Para efectos de este caso, observando el enfoque seleccionado para abordarlo y la situación actual y global del paciente, como terapeuta decidí no aplicar ninguna prueba psicotécnica por las siguientes razones. En primer lugar, se optó por no aplicar ningún tipo de test de la personalidad puesto que la tendencia a una personalidad antisocial con rasgos oposicionistas e impulsivos eran evidentes por la historia relatada por el paciente. Por esta razón,

y observando todo el relato que este hacía, se cree que tanto las preguntas arrojadas en los test como los resultados habrían podido influir en la adherencia al tratamiento, ya que todo lo que aparece en las bibliografías virtuales respecto a la personalidad antisocial hace referencia al trastorno y no al espectro de características que se presentan en personas con dicha personalidad.

Siguiendo bajo esta lógica, se partió del hecho que un resultado de un test podría confirmar ciertas dudas que el paciente tiene de sí mismo, al igual que acentuar ciertas creencias que este ha construido en el tiempo sobre sí mismo. Es por esto que para este caso en particular, donde Juan reporta desear dejar de sentirse identificado con esa imagen que ha construido de sí mismo en los últimos años, me parece innecesario exponerlo a un resultado que se usa con el fin de corroborar una “identidad” o un perfil de su personalidad.

Por otro lado, Juan reporta haber estado en un proceso de 2 meses en un internado, tiempo que según él, le sirvió para generar estrategias que lo ayudaron a manejar estados de ánimo que antes se le dificultan. Sin embargo, siente que algunas situaciones de la vida lo llevan a sentirse desmotivado, sensación que lo lleva a sentir desesperanza, y por ende a sentir que no tiene las herramientas para afrontar los retos, o situaciones que él cree que la vida le va a presentar. Esto que comenta, lo lleva a querer consumir nuevamente, viendo esta estrategia de afrontamiento de primer nivel de alguna manera como un recurso que antes lo había ayudado a sentirse mejor, pero que hoy por hoy sabe que no es lo mismo que fue.

Partiendo de esto, se buscó trabajar fuertemente en la relación terapéutica con Juan, buscando mostrarle que lo práctico de la psicología va más allá de lo técnico, o de un

diagnóstico, centrándose en las experiencias y la relación que se tiene con cada experiencia, dependiendo de si se le da una mirada desde o hacia el futuro. Siguiendo bajo esta línea de pensamiento, más allá de partir de un número arrojado por una prueba psicotécnica que indicará el estado actual de los recursos noéticos de Juan, dentro del proceso terapéutico con Juan se buscó partir del reporte de sensaciones relacionadas con su discurso, que, a través de nuevas vivencias y de la comprensión de ciertos procesos, al igual que poder desarrollar la capacidad de distanciarse de sí mismo para poder verse y observar las situaciones en tercera persona, fue mostrándole al Juan los avances de su propio proceso.

Sin embargo, la decisión tomada para este caso en particular no busca cuestionar ni poner en duda la utilidad de las pruebas psicodiagnósticas dentro de los procesos terapéuticos. Esta decisión, correcta o incorrecta, se tomó por los criterios mencionados anteriormente, con el propósito de buscar la mayor beneficencia para el proceso del paciente. De haber utilizado las pruebas, se podría tener un respaldo cuantitativo de lo que se recolectó por medio de recursos cualitativos. Se espera que con el lenguaje utilizado dentro del presente trabajo y con la exposición realizada sobre los conceptos dentro del marco conceptual referencial presentado en las secciones anteriores, se logre exponer el caso con el menor grado de limitaciones, más allá de la corriente bajo la cual se analice este proceso presentado.

Integración de los Datos

Juan es un joven de 22 años de edad que actualmente trabaja en una empresa que hace investigación del mercado inmobiliario, recogiendo información de viviendas y oficinas en venta

o en arriendo en ciertos barrios de Bogotá. Actualmente Juan vive con su madre Martha, su hermana Camila y sus sobrinos Pedro y Julian. Con su padre lleva mucho tiempo sin relacionarse. Menciona que su padre nunca se ha mostrado afectuoso ni interesado por lo que él hace o deja de hacer. Juan reporta que en vez de estar ahí para él, solo aparece en algunos momentos en que Juan o su madre necesita alguna ayuda económica con su hijo. Desde pequeño recuerda que sus padres tenían muchas peleas entre ellos, situación que angustiaba a Juan.

Por otro lado, la relación con su madre es buena, ya que Juan afirma quererla mucho y sentir mucha confianza en ella. Sin embargo, en algunos momentos, a consecuencia de ciertas conductas de Juan, como el consumo de marihuana, las peleas en la calle y el no ayudar en la casa ni hacerle caso a su mamá, la relación entre ellos dos se hace tensa. En cuanto a su hermana, Juan tiene una buena relación con ella aunque no muy cercana. Menciona Juan que con sus sobrinos tiene una buena relación y la pasa bien cuando los cuida. A pesar de esto, a veces siente que esto no lo deja hacer cosas que él quisiera hacer, mencionado que no es su obligación cuidarlos.

Juan llega a consulta porque siente que está recaído hace mucho tiempo, no porque hubiera vuelto a consumir sino porque sentía que estaba volviendo a pensar bastante en la marihuana y que sentía que en cualquier momento podía recaer; más allá de reconocer que él ya sabe que la marihuana no es buena para él. Siguiendo con este motivo de consulta, Juan comenta que lleva 6 años de abstinencia y que no ha sido fácil. De hecho, comenta que una vez recayó y que esto había sido muy duro para él. En primer lugar, el efecto que tuvo la marihuana en él no era el que él esperaba, al contrario, lo hizo sentir paranoico, asustado y con culpa de lo que había

hecho. Asimismo, no fue fácil contarle a su mamá y reconocer que había fallado pero que se había dado cuenta que esa sustancia no era para él.

A pesar de esto que relata Juan, actualmente se siente desmotivado, sin visión hacia su futuro, ansioso y sin herramientas para afrontar la situación que está viviendo y las sensaciones que aparecen gracias a este escenario. Adicional a esto, meses atrás había tenido un problema en la calle, que como menciona Juan, por estar borracho y discutiendo con una gente que le estaba diciendo cosas mientras caminaba por ahí, terminó apuñalado en un brazo, suceso que detona una señal de alarma en Juan lo que lo lleva a buscar ayuda.

Al hablar de su historia personal, Juan afirma que desde su adolescencia ha tenido conflictos con su madre debido a la constante desobediencia, ya fuera porque no estaba de acuerdo, por pereza, o por retarla y ver los límites a los que podía llegar. Conflictos similares se presentaron con otras personas en el transcurso de su adolescencia, sin embargo nunca llegó a temas mayores. Cuando Juan empieza a consumir alcohol la cosa cambia, ya que en esos entornos y bajo los efectos de esta sustancia, Juan reporta que se volvía más agresivo y propenso a responderle mal a alguien que estuviera buscando problemas. Por esta razón, Juan se ve metido en muchas peleas de bares, donde lo golpeaban o él golpeaba a otros. Cuando todo esto empezó a suceder, Juan comienza a alejarse de algunos amigos y a perder a otros, ya que ellos ya no estaban dispuestos a aguantar que cada vez que salieran a tomar con Juan, éste terminará discutiendo o agarrado a los golpes con alguien.

A los 16 años Juan comienza a consumir marihuana. Durante esta época, Juan reporta que empieza a consumir todos los días, situación que en su casa se vuelve insostenible por lo que Juan terminó internado durante 2 meses en un centro de rehabilitación de adicciones ese mismo año. Es internado después de que su madre, ya habiendo tenido muchos episodios en donde ella se daba cuenta que Juan estaba consumiendo, se entera que él se había gastado el dinero que le había dado para pagar su año escolar comprando marihuana. Con este suceso, Martha se entera también de que Juan ha dejado de asistir durante varios meses al colegio, que él salía de su casa en la mañana y volvía en la noche pero que realmente ella no sabía qué estaba haciendo su hijo.

Después del tiempo del internado, Juan afirma que no quiere volver a consumir marihuana, que sabe que ésta, por más que le guste, no le hace ningún bien a él. Comenta que durante estos meses había aprendido ciertas estrategias, como la reestructuración de pensamientos, para lidiar con algunos de los síntomas típicos de los procesos adictivos. Después de culminar su proceso, Juan queda estrechamente relacionado con la gente que allí conoce y con el centro, por lo que él sigue asistiendo algunos fines de semana, con el propósito de “recargar fuerzas” y al mismo tiempo ayudar y dar ánimo a otras personas que como alguna vez estuvo el, están en la primera etapa que implica dejar la sustancia que se acostumbraba consumir. Después de un tiempo de estar asistiendo bajo esta modalidad, Juan tuvo un altercado con uno de los psicólogos del centro, por lo que decide no volver, ya que no se siente cómodo.

Por otro lado, Juan menciona que estuvo saliendo con una mujer que le gustaba, pero que recientemente habían terminado su relación. Juan reconoce que la relación era conflictiva, poco clara y que le genera mucha ansiedad e inestabilidad. Es por esto que hoy en día Juan siente que

está más expuesto que en otras ocasiones a una recaída ya que la manera que estaba lidiando con su proceso de abstinencia y la relación con esta mujer se vieron afectados, teniendo desenlaces inesperados frente a lo que Juan pensaba.

Bien como se expuso anteriormente dentro del relato, Juan presenta algunas estrategias de afrontamiento de primer nivel tales como: consumo de alcohol, consumo de cigarrillo, heteroagresividad, o autolesiones (darle puños a las cosas). Por otro lado, sentirse sabio en su propia opinión, ir en busca de los límites de las situaciones o las personas y buscar hacer lo que se le plazca, son estrategias más elaboradas que estarían dentro de las de segundo nivel. Asimismo, y siguiendo esta lógica, Juan presenta rasgos de un modo de ser predominantemente antisocial ya que a través de las diversas entrevistas se pudieron evidenciar algunos de los criterios que aparecen en el DSM-V para la descripción y diagnóstico de este trastorno. Comportamientos resaltados tales como: impulsividad o fracaso para planear con antelación, irritabilidad y agresividad, que se manifiesta por peleas o agresiones físicas repetidas, incumplimiento de las normas sociales respecto a los comportamientos legales, que se manifiesta por actuaciones repetidas que son motivo de detención y desatención imprudente de la seguridad propia o de los demás, son algunas de las características que se pueden ver dentro del repertorio de conductas de Juan.

Paralelo a esto, Juan no presenta ninguna afección de salud relevante y no reporta una situación como tal en su familia, tanto física o mental, más allá del sobrepeso que presenta su madre. Aunque no presenta hábitos sanos como tal, Juan tiene un sueño constante, sin muchas interrupciones, aunque en algunos casos afirma que se siente cansado después de haber dormido

“bien”. Respecto al área de la comida, Juan afirma que le gusta la comida chatarra más que todo. Juan se preocupa por su peso, ya que sabe que presenta cierta disposición, sin embargo, no se evidencia horarios definidos de comida y sus cuidados tienden a ser poco mantenidos.

Juan comenta que tiene varios amigos y algunos amigos muy cercanos como Camilo y Ruben (pseudónimos utilizados para proteger su identidad), dos grandes amigos en los que Juan menciona que siempre puede confiar. Reporta que ellos dos siempre lo van a aconsejar pensando en su bien, como su mamá, así él a veces no esté de acuerdo con lo que le digan. Siente que no quiere alejar a más de sus amigos por sus comportamientos, siendo esto una motivación para el cambio que impulsa a Juan en este proceso.

Por último, Juan quiere mejorar las cosas en su casa y la relación que tiene consigo mismo y con su futuro. Desea poder manejar sus impulsos, poder discutir sin tener que llegar a conflictos más grandes, tener planes para el futuro y así poder estar más tranquilo en su vida diaria. Este deseo de cambiar y dejar de identificarse con eso que siempre ha estado relacionado es un fuerte motivo para Juan en este proceso de generación de herramientas para lograr con este fin deseado.

Descripción de las Sesiones

Para el desarrollo del presente estudio de caso, se registraron 7 sesiones de psicoterapia, con el fin de dar respuesta a las preguntas orientadoras, las cuales surgieron a partir del motivo de consulta expuesto por el paciente durante la primera sesión y de un análisis diagnóstico durante las primeras 3 sesiones de consulta. Estas sesiones luego fueron transcritas y adjuntadas dentro de este documento en la parte de Anexos.

Habiendo hecho un encuadre terapéutico en la primera sesión y después de escuchar qué era lo que esperaba Juan del proceso terapéutico, finalizando la tercera sesión se le propone a Juan ser parte de este proyecto de grado, a lo cual accede firmando el consentimiento informado donde se exponen cada una de las cláusulas necesarias para la participación dentro de este estudio.

Por cuestiones de la emergencia sanitaria del Covid-19 y las restricciones impuestas por el Gobierno Nacional, todas las sesiones se desarrollaron de manera virtual a través de la plataforma Zoom, herramienta que brindó facilidad a la hora del registro de las sesiones.

Sesión 4: 23 de Julio - 2020

La sesión empieza retomando lo que Juan venía contando la sesión anterior respecto a su ex novia, la cual lo había llamado, moviendo muchas emociones y dudas en él. Se profundiza en el “para qué” de su deseo de volver a hablar con ella, dando un abre bocas a la manera en la que

Juan ve el mundo y la manera en que su cabeza opera ante un “problema”. De la misma manera, se aprovecha la situación que está presentando con su ex novia para observar el grado de apertura o de restricción que Juan presenta en cuanto a la manera que él se vé a sí mismo, al igual que la manera que cree que otros lo ven (autocomprensión).

Asimismo, Juan expone cómo es una persona más susceptible de “malas decisiones” bajo el estado de embriaguez. Partiendo de esto, el tema de la impulsividad de Juan resalta; aspecto central dentro del proceso. De la misma manera, Juan menciona que este fenómeno ha sido tanto positivo como negativo en su vida. Ejemplificando a que se refiere con dicha afirmación, habla sobre la vez que estuvo internado, algunas historias de peleas y cuando lo apuñalaron, entre otras situaciones que han marcado su vida.

Siguiendo bajo este análisis, se profundiza en la manera en la que Juan experimenta dentro de sí la impulsividad y qué estrategias utiliza para evitar que esta lo domine, haciendo evidente cómo esta emoción ha influido en las distintas áreas de su vida. Por último, Juan afirma que quisiera volver a ser como era antes. Volver a ser tranquilo, recochero y alegre; no amagado como siente que está ahorita que se siente recaído .

Sesión 5: 31 de Julio - 2020

Juan comenta que durante el fin de semana, cuando estaba de fiesta, borracho, llama a su ex novia. Su ex novia no le contesta. Sin embargo, llega a consulta pensativo alrededor del tema, sintiendo que no debió haberlo hecho, ya que siente que se dejó llevar por el impulso, sensación

que le genera cierto grado de arrepentimiento. Partiendo de esto, nuevamente se profundiza en algunas de las consecuencias que han acarreado sus reacciones impulsivas a través de su vida.

Tomando esto como punto de partida, durante la sesión Juan expone algunas dificultades que él tiene en su diario vivir generados principalmente por la pereza, la impulsividad y la ansiedad, al igual que menciona algunas herramientas, tanto adaptativas como desadaptativas, que utiliza para regular sus propios estados de ánimo, en relación con un propósito o con una intención (autorregulación). Bajo esta lógica se busca resaltar qué impulsos le han faltado y qué recursos podría utilizar Juan para lograr aquellas cosas que él ha deseado para sí mismo; impulsos adaptativos, buscando así reafirmar lo que Juan había expuesto en sus propias palabras durante la sesión pasada sobre los dos tipos de impulsividad que él identificó; la impulsividad “positiva” y la “negativa”.

Dentro de su relato, Juan cuenta cómo ha utilizado algunas estrategias que se han hablado en terapia y cómo estas le han servido en situaciones que está viviendo.

Sesión 6: 6 de Agosto - 2020

Juan inicia hablando sobre la tarea que se había dejado la semana pasada. Comenta que durante la semana que transcurrió entre la sesión anterior y ésta, hizo lo que nunca antes había hecho. Comenta que hizo cosas que antes le costaban mucho más hacer, ya fuera por pereza, por terquedad o por indisposición. Siguiendo con esta línea de pensamiento, Juan comenta que estar haciendo cosas, le permitió no estar tanto en su cabeza, no escuchar tanto a “la loca de la casa”,

ya que estos días menciona que le ha dado duro lo de su ex novia. Profundizando en el tema de su ex novia, se busca entender como Juan lidia con los eventos del pasado que no fueron como él quisiera que hubieran sido y cómo estos eventos afectan hoy su presente y su manera de entender a las personas y las situaciones.

A través de la sesión, se ahondó en los temas de cómo se puede lidiar con el pasado y el futuro en el presente, sin que estos lo angustien o lo paralicen. Por medio de esta profundización, Juan comenta algunos momentos de su pasado, comparándolos con su momento actual y con lo que él deseaba de sí mismo para su futuro cuando era más joven. Dentro de su relato menciona algunas de sus historias amorosas y sus problemas con el estudio relacionado luego con su inicio en el consumo de sustancias.

Adicionalmente, Juan reporta cómo él experimenta el sentirse recaído, qué cosas cambian cuando él se siente así y qué cosas ha hecho antes y qué está haciendo ahora para lidiar con esta sensación. Hablando respecto a esto, sale la monotonía como un tema que desmotiva a Juan cuando él se siente recaído, llevándolo a ver el presente sin sentido. Asimismo, analizamos como Juan considera que el único “huevo preciado” que debe cuidar a capa y espada, es mantener su abstinencia. Sin embargo, al parecer otros aspectos de su vida se pueden descuidar, pero para él esto no acarrea las mismas consecuencias.

Bajo esta visión, se busco horizontalizar lo valioso para Juan, buscando que atienda su bienestar emocional, su impulsividad, su disciplina, sus relaciones sociales y familiares con la

misma fuerza que atiende su abstinencia, ya que, qué estos campos estén desatendidos, influye en la sensación de estar recaído.

Por último, al retomar los temas tratados durante la sesión sobre la influencia del peso del pasado y del deseo sobre futuro en relación con el presente, se busca que Juan dude sobre la manera que está viviendo y bajo ese impulso comience a vivir una vida hoy que construya la vida que él desea el día de mañana. (autoproyección).

Sesión 7: 13 de Agosto - 2020

La sesión inicia retomando la tarea que se dejó la sesión pasada. Juan comenta que esta vez no hizo la tarea principalmente porque ya había hecho un ejercicio similar cuando estuvo internado, además de que no sintió “la inspiración” para hacerla. Hablando sobre el ejercicio que había hecho, Juan comenta que 5 años atrás se veía ahora con trabajo, terminando la carrera, viajando, siguiendo en abstinencia, con ganas de comprar vivienda y con una chica. Se da cuenta de cómo algunas cosas están como él lo esperaba, comparándolo con lo que había proyectado cuando estaba en la fundación. Sin embargo, Juan concluye que las cosas que no ha hecho pesan más que aquellas que ha logrado.

Partiendo de lo anterior, se aborda cómo Juan ha trabajado para alcanzar sus logros y que lo ha limitado para no alcanzar aquello que ha deseado, revisando algunas situación que Juan comenta. Con esto, Juan entra a pensar cuales son sus proyectos de aquí a 5 años y como esta vez

esos objetivos que se plantee sean más plausibles. Adicionalmente, se profundiza en el precio a pagar por cada una de esas cosas que Juan desea lograr.

Sesión 8: 20 de Agosto - 2020

La sesión inicia alrededor de la tarea que se le había dejado a Juan la semana pasada en donde Juan debía escribir sus sistema de reglas bajo el cual él se rige. Al profundizar en las reglas que rigen la vida de Juan, se hace una confrontación en cuanto a la coherencia de las reglas, entendiendo como hay situaciones en las que aplican perfectamente, pero en otros momentos no son tan “sagradas”.

Adicionalmente, y siguiendo con lo que se venía hablando la sesión pasada, se hace un paralelo entre estas reglas y las limitaciones que se pone Juan respecto a su futuro. Se revisan los “para qué” del sacrificio por lograr las metas, al igual que qué tan valiosos son los deseos de Juan por volver a sentir las riendas de su vida, tanto en el estudio y en lo laboral como en lo personal y relacional.

Por último, se hace un recuento de los avances dentro del proceso y se habla respecto a la sensación de Juan dentro de las terapias y los cambios que esto ha tenido dentro de su vida cotidiana.

Sesión 9: 28 de Agosto - 2020

En busca de la movilización del recurso de la afectación, la sesión pasada se le pidió a Juan que hiciera un registro de aquellas cosas que lo afectaron durante la semana y de qué manera. Al inicio de la sesión se hace una revisión de la tarea. Juan comenta que ver un niño en la calle recogiendo basura le generó miedo por el hecho de pensar que él o sus sobrinos pudieran pasar por una situación similar. Por otro lado, habla de la sensación de felicidad que le produce estar con sus amigos y que no haya problemas. Igualmente comenta que esta semana invitó a sus sobrinos a comer, situación que le brindó mucha alegría y nostalgia, principalmente por el hecho de ver cómo la perspectiva del mundo cambia en la medida que se va creciendo.

Con este ejercicio Juan logra exponer aquellas cosas que lo movilizan emocionalmente, permitiendo visualizar la jerarquía de valores que rige a Juan. Analizando este tema, él menciona cómo se siente alegre porque un amigo de él tuvo a su hijo, pero igualmente comenta que esto le da susto, ya que un niño es una responsabilidad muy grande. Alrededor de este tema y utilizando la analogía del hijo como base para entender, partiendo de esta una situación hipotética, que la vida no es solo de él, se habla acerca de su responsabilidad con las otras personas, su familia y sus amigos y como para lograr ser la persona que quiere llegar a ser, no puede seguir viviendo sólo para sí, para su propio bienestar, creyéndose sabio en su propia opinión . Con esto se profundiza en qué variables dependen de él para lograr el cambio que él desea en su vida y cuáles de esas variables no dependen de él, al igual que permitió conversar alrededor de cómo Juan ha asumido su responsabilidad que le corresponde.

Al tratar este tema, Juan comenta que en el pasado ha pagado precios por cosas que ha hecho, como lo fue perder a la novia que tenía hace un tiempo. Bajo esta mirada, se discute cómo un error es fuente de experiencia y más allá de la culpa que un error pueda generar, sólo se tiene el presente para resarcir aspectos del pasado. ¿Cuáles son esos aspectos a cambiar para ser esa persona que quieres ser?

Finalizando, Juan reporta que ha habido muchas veces que él quisiera decir que no ante las situaciones y sin embargo no lo logra. Habla de cómo esto afectó su pasado y como esto es algo que necesita cambiar para poder avanzar hacia donde desea llegar. Poder tener prioridades que primen más allá de sus ganas de pasarla rico.

Sesión 10: 4 de Septiembre - 2020

Al iniciar la sesión se hace una revisión de la semana de Juan, viendo como se han movilizadas las cosas a partir de lo que se había hablado a través del proceso. A partir de esto, Juan reconoce el valor de encargarse de cambiar lo que puede cambiar sin esperar que el resto cambie o no. Juan comenta que anda más tranquilo, manejando las cosas con más calma, pensando antes de actuar, diferente a como Juan llegó durante las primeras sesiones.

Hablando de otros temas, menciona que ha habido cambios en su actitud frente a las distintas áreas de su vida. Reporta que el diálogo interno ha cambiado, llevando a que ahora pueda superar su incomodidad para llegar a eso que él realmente desea. Comenta que en el trabajo ha podido ver estos cambios ya que cuenta que últimamente andaba desanimado. Sin

embargo, reporta que ahora hay más días que encuentra motivación para trabajar, a diferencia de antes donde muchas veces ganaba la pereza, cosa que se ha expandido en diversas áreas de su vida.

La sesión gira alrededor de entender en qué momento está Juan de su vida y que disposición quisiera adoptar a partir de lo que ha podido observar en su vida en estas 10 semanas. Por esta razón, Juan habla sobre sus proyectos a corto, mediano y largo plazo. Mantener su trabajo, reducir la deuda que tiene con la empresa donde trabaja y empezar a estudiar son los grandes planes que tiene Juan para su futuro. Tomando esto como referencia, se busca profundizar en las situaciones con el fin de desenredar las ideas que están asociadas a la planeación y realización de estos proyectos, con el fin de incentivar una acción intencionada por parte de Juan.

Para finalizar, Juan menciona que a pesar de los cambios positivos que ha sentido, siente que es importante cambiar su actitud frente a la fiesta, no siempre decir que si cuando lo invitan y no siempre emborracharse cuando sale. Juan aprovecha para decir que ya no se siente recaído hace un tiempo y que eso lo tiene bien. Buscando incentivarlo en su autonomía, se le propone que el mismo se ponga una tarea para hacer durante las dos semanas que vienen.

Análisis del Caso

Dentro del análisis realizado con el fin de profundizar en el caso de Juan, a partir del material recolectado por medio de las entrevistas, las grabaciones y las transcripciones, se resaltan dos categorías para mayor indagación, las cuales permiten dar respuesta a las preguntas orientadoras: el estado y la movilización de los recursos psicológicos en un paciente con personalidad antisocial y la experiencia de la ansiedad en un paciente con este modo de ser. Estas dos categorías, centrales a la hora de comprender y tratar el caso de Juan, permiten observar a través del relato, fragmentos extraídos de las transcripciones realizadas para cada una de las sesiones terapéuticas (Anexo 2) , con el fin de poder desmenuzar lo dialogado y así tener una mayor comprensión del caso.

El Estado y la Movilización de los Recursos Psicológicos en un Paciente con Personalidad Antisocial

Característica de una personalidad antisocial

Buscando comprender el modo de ser de Juan, a través de su relato, se pudieron identificar ciertos rasgos y conductas que corresponden con los criterios diagnósticos de una personalidad antisocial. Dentro de este repertorio de conductas, se pudieron evidenciar comportamientos tales como la heteroagresividad, el consumo de sustancias y las conductas desafiantes e impulsivas, como principales rasgos de este modo de ser, llevando a Juan priorizar lo propio por encima de lo ajeno en la mayoría de las situaciones.

Juan dentro de su historia reporta cómo en repetidas ocasiones se vio involucrado en peleas, discusiones o conflictos, situaciones que llevaron a Juan vivir una serie de sucesos que acarrearán consecuencias a nivel social y físico en él. Durante una sesión Juan comentó: *“Una vez me gane un botellazo por dejarme llevar de... pues de la emoción, del impulso del momento. De dárme las ahí de guapo de: “¡ay! yo puedo con todos”. ¡Tun! Me pegaron un botellazo en la cabeza, me rompieron la cabeza y que gracias a Dios no pasó a mayores, porque pues la cabeza no es que sea tan breve”*.

Juan en el transcurso de las sesiones expone situaciones similares en donde por “medir fuerzas” con otras personas, especialmente cuando está bajo los efectos del alcohol, se deja llevar por la impulsividad, siendo incapaz de controlarse: *“yo soy muy retador y es lo que yo quiera y como yo quiera y...pues, si usted tiene otra opinión diferente pues nos... me va a valer. Y más cuando estoy obviamente con efectos del alcohol, pues, es...más aún”*.

Al igual a como es resaltado en la cita anterior, en otras ocasiones Juan utiliza adjetivos tales como retador, prepotente, sabio en su propia opinión, terco y anarquista para describirse a sí mismo, sintiendo que él puede seguir su propia ley, viviendo el presente, sin medir las consecuencias a futuro; *“(...) Es eso, es que soy como... anarquista, jajaja. Las normas conmigo, las reglas conmigo... me cuesta, me cuesta como... También, soy como muy prepotente, creería yo, cómo: “ahhg”*.

Bajo esta misma lógica, al profundizar en esa sensación de impulsividad, la cual es expuesta por Juan en varias ocasiones a través del proceso, afirma que le cuesta mucho controlarse cuando esta sensación se apodera de su cuerpo; *“pues, que ya se conoce uno y...y no, yo creo que no... No, ya cuando llega el ataque ya chao, llorelo”*. Es por esto que, gracias a lo expuesto anteriormente por Juan, es posible observar como él nuevamente hace referencia a las muchas situaciones que le ha tocado vivir y a las consecuencias que le ha tocado asumir, como resultado de estos ataques que lo llevan a reaccionar ante las situaciones bajo los principios equivocados.

Como un ejemplo de esta impulsividad, Juan habla de su consumo, de como inició por curiosidad sin medir las consecuencias y como al adentrarse dentro de este mundo, este evolucionó más rápido de lo que él se hubiera imaginado, llevándolo a personas y situaciones hostiles; *“lo que pasa es que mi consumo no fue como el normal, el que digamos... usted para la marihuana, usted llega hoy y por ahí en 2 o 3 meses vuelve a probar, ¿si me entiende? Paulatinamente. Yo desde que consumí fue todos los días, todos los días yo consumía y consumía y por eso es que cambié mucho. Pues en ese momento toca hacerse como el fuerte, ¿si me entiende? (...)”*.

No obstante, al mirar el otro lado de la moneda, enfocándonos en la apertura de este recurso más allá de su restricción, es posible observar que las personas con este modo de ser cumplen con características que, de manejarlas bien, pueden ser grandes cualidades a la hora de desenvolverse dentro del mundo. Partiendo de lo anterior, se buscó observar en qué medida Juan reconoce esta potencialidad dentro de su manera de ser. Discutiendo respecto a esto con Juan, en

una oportunidad mencionó: “(J) No sé, toda la vida ha sido he sido muy terco. No pues la prepotencia... no, no es la prepotencia, es más creer que yo puedo con todo. O sea yo puedo con esto y ya. (F) ¿Eso es algo que le ha servido en su vida? o le ha hecho... ¿le ha hecho más zancadillas? o las 2... (J) No, yo no creo que sirva. O sea, pues sí... o sea es como que también... es pues... también hay veces que hay que dar la pelea, como dice usted, a veces hay que sacar uno su prepotencia y “no, yo tengo la razón y es así y sé que estoy acertado yo y no usted” pero pues no siempre(...)”.

Tras conversaciones de este estilo, se logra visibiliza como Juan a través del diálogo logra movilizar este recurso desde el cuerpo mental, brindándole cierta perspectiva frente a sus características, su modo de ser y sus recursos, dándose cuenta cómo depende de él utilizar estas características a su favor y no en su contra; es decir, utilizar su modo de ser de manera adaptativa y desadaptativa . Por ejemplo, con el fin de evidenciar esta potencialidad, se le pide a Juan que exponga su sistema de creencias, ya que en varias ocasiones él se refiere a sí mismo como un anarquista. Como primera regla o “mandamiento” dentro de este sistema de reglas, Juan afirma que: “Pues... hasta el final. Me refiero a que siempre voy a hasta lo último, ¿si me entiende?”.

Ahondando respecto a qué tanto le ha servido esta regla en el transcurso de su vida, Juan contestó: “O sea pues, obviamente eso tiene muchas... como muchas... muchos pros y muchos contras, ¿no? Porque pues... digámoslo así, pues mi decisión (consumir) la llevé hasta el final, ¿si me entiende? O sea, me metí hasta el final y... pero pues también, ahí viene un pro, la recuperación también hasta el final y me he mantenido, ¿si me entiende? Entonces esa, creo que... que esa es la que más me ha servido. Yo diría”.

Tomando como punto de partida estas conversaciones alrededor de cómo sería este modo de ser desde la apertura, es posible observar como Juan ve posibilidades de cambio, dándose cuenta que no tiene que alejarse de quien es para llegar a ser esa versión que desea de sí mismo, ya que la cuestión principal radica en entender los recursos a su disposición, pudiendo diferenciar de qué manera puede ser beneficioso para él y de qué manera puede ser contraproducentes. Al hablar sobre la impulsividad, Juan menciona ; *“Pues la verdad yo no creo que la impulsividad sea del todo mala, ¿si? A veces hay que arriesgarse y hacer las cosas, ¿si? Pienso yo. Pero también hay que tener su freno. Y pues yo creo que esos frenos me servirían a mí como para, pues, en caso de oportunidades laborales, académicas, o pues viéndolo así también en otra relación, me servirían ... yo mismo frenarme, o sea, ¿si me entiende? No siempre dejarme ir. Por más que esté borracho, no, o sea, mantener mi postura. Y pues si algo no me gusta pues decirlo pero de otra manera, no siempre con la impulsividad, de una, lo primero que se le viene a uno “pum”, no ... es... Yo creo que me serviría para calmarme a mí mismo”*.

Por último, en una de las sesiones finales, Juan comenta que siente un cambio de actitud general en su vida. Al preguntarle al respecto de este tema Juan afirma: *“Pues yo creería que mi mamá lo ha notado, porque que día que le ayude en la casa y eso, sin renegar. O sea, porque pues uno siempre la ayuda pero ahí como “ahhg”, como para que esta vieja no joda, ¿si? Pero ahorita ya es como la disposición. Es diferente. Es como, el entusiasmo, el: “venga hagamos esto”, ¿sí?”*.

Autocomprensión

Al inicio del proceso, en las primeras sesiones, Juan hace referencia a algunos puntos que permiten observar el estado de su propio autodistanciamiento. En las primeras sesiones y con el fin de indagar más a fondo respecto a este recurso, se le pide a Juan que describa cómo siente que lo ven las personas más cercanas a él. En primer lugar menciona lo que cree que su amigo Camilo piensan de él; *“(habla entrevistador) (F) O sea, si usted tuviera que seguir la oración que yo voy a empezar que sería, Camilo diciendo: Cuando Juan toma, o cuando Juan es impulsivo, es... y qué diría Camilo. (J) Fastidioso. (F) ¿Algo más? O sólo eso. (J) No. Es mamón, es peleón. Diría “es una loca”.*

Por otro lado, al preguntarle qué piensa que diría Ruben, otros de sus grandes amigos, Juan menciona: *“diríaque yo soy bien, o sea, que yo soy una chimba, ¿si? Pero lo mismo, que es muy loco, que se deja llevar, o sea, que no, que se deja ir y que no debería. Pero que sí, diría que yo soy muy bacano y todo pero cuando ya me dejo llevar ya lo mismo. Yo creo también diría lo mismo como Camilo, “este man ya se pasa, es fastidioso”. No... Se desboca, diría, se desboca. No cree en nadie, diría. Reta a todo el mundo. Diría también que se cree del putas, jajaja.”*

De igual manera, se le pide que haga el mismo ejercicio con su mamá, a lo que responde: *“no... Se desboca, diría, se desboca. No cree en nadie, diría. Reta a todo el mundo. Diría también que se cree del putas, (risas)”*. Siguiendo bajo esta lógica, es posible observar que Juan se reconoce a sí mismo como alguien peleón, impulsivo, irritable, “fastidioso” y “mamón”

cuando se sale de sus casillas, especialmente cuando consume alcohol. Llevándolo a perder la cabeza y a generar conflictos que repercuten en su vida tanto a nivel social como personal.

Al preguntarle cómo se imaginaría que sería él si dejara de ser impulsivo, si no se dejara llevar, si no estallara tan fácilmente, Juan respondió: *“no, jajaja. No pues, severo, jajaja... Seria... noooo. Pues bacano. Una persona que se le puede hablar. Que pues acepta, digamos por decirlo así, consejos, criticas, sin alterarse. Que puede escuchar el... ¿cómo se llama esto? El punto de vista de otras personas sin que él vaya a estallar porque no es como él quiere, ¿si? Entonces sería bacano. Pues, yo creería que lo más importante... escuchar, el escuchar para mi sería importantísimo”*. En efecto, Juan puede reconocer qué aspectos le hacen falta para ser esa persona que podría llegar a ser y cómo se beneficiaría si pudiera llevar a cabo estos cambios que hasta el momento lo han hecho sentir recaído.

Adicionalmente Juan demuestra que reconoce que, en la medida en que se promueve el diálogo, tanto consigo mismo como con los otros, logra retrasar el tiempo de reacción entre el estímulo y su respuesta; *“¿Una señal? jajaja... Yo creo que me empiezo a morder los dientes... de abajo. ¿Se potencia?, ¿creería yo? O sea, es como ya: “hmmm” y ahí ya soy como “no, no, no la estoy embarrando, no”*. Por eso digo yo que el autoconocimiento. *Ya se yo que estoy a punto de prenderme, entonces... pum, me voy. “Parce dejame quieto, déjeme acá solo, no se que”*. Ya cuando ya el impulso está ahí, ya no, pues es lo que usted dice, es un momento, segundos, entonces, yo creería que ahí ya no se puede hacer nada”.

De esta manera, Juan señala cómo es capaz de verse a sí mismo en estas situaciones al momento de hacer un análisis a posteriori, pudiendo reconocer señales personales y contextuales que cambian al momento en el que aparece la impulsividad, perdiendo el control sobre su estado de ánimo. No obstante, Juan reporta que en otras ocasiones ha podido mantener el control sobre su estado de ánimo, ya sea porque ha utilizado estrategias conocidas o porque un tercero detiene la situación; *“yo cogí esa costumbre y cuando yo me siento que estoy como alterado o... a punto de estallar, yo me alejo, me fumo un cigarrillo y es como... bueno vamos a calmarnos”*.

Con esto, Juan demuestra grados de consciencia y de apertura dentro del recurso de la autocomprensión. Sin embargo, en la medida que transcurren las sesiones, Juan señala que su dificultad se centra principalmente en lo pragmático, en poder realizar aquello que desea y no quedarse a medias; *“la teoría la tengo clara, pues... creería yo... en varios aspectos. Lo que pasa es que es la práctica, sí, ya es más compleja (...) Hmmm (sonríe)”*. *No pues ahí tiene toda la razón, tiene toda la razón. Pues es que eso es siempre lo que me ha faltado. Es como él... la acción y no sé, no sé cómo generarla. La verdad no sé. Yo no le podría decir como: “no Felipe me detiene esto... no marica, nada, bastante, esto, lo otro, no sé, ahí sí no sé...”*

Por último, Juan expone la manera en que después de 10 sesiones puede verse a sí mismo, señalando que después del trabajo realizado, siente los cambios en su estado de ánimo y en su disposición; *“(...) últimamente he estado como más dispuesto, con todo en general. Con todo. Que conmigo mismo, qué... Pues la casa pues, que ya cómo volví a trabajar, ya se me dificultó volver a cocinar. Pero digámoslo así, que había pensado el fin de semana hacer algo...*

o sea así. Pues yo me siento tranquilo conmigo y bacano, o sea, ¿sí me entiende? Siento que pues... que estoy como logrando un equilibrio”.

Autoregulación

A través de las sesiones Juan expone algunas estrategias que antiguamente utilizaba para distencionar el malestar; *“hubo un tiempo que le pegaba cabezazos a la pared, o puños. Pues para desahogarme”*. Asimismo, dentro de su relato es evidente como el consumo de marihuana y de alcohol en su momento fueron estrategias de primer nivel que Juan utilizó de manera desadaptativa para regularse. En primer lugar, al hablar de la marihuana, Juan afirma: *“A mi la marihuana me fascina, a mi me encanta esa vaina, el estado me encanta, me fascina. (...) Yo desde que consumí fue todos los días, todos los días yo consumía y consumía y por eso es que cambié mucho”*. Partiendo de esto, es posible evidenciar como Juan desarrolla una dependencia a esta sustancia, ya que en este estado encuentra una manera rápida de lidiar con las sensaciones negativas.

Esta estrategia utilizada por Juan durante 2 años, lo lleva a adentrarse en un mundo donde vive diversas experiencias que lo terminan llevando a un centro de rehabilitación, en donde toma la decisión de dejar de consumir. *“(J) Ahorita cumplo, el 13 de agosto, cumplo 5 años de haber salido de allá. (F) ¿El 13 agosto cumple 5 años de sobriedad?(J) Si”*. Hoy por hoy Juan mantiene su abstinencia después de 6 años de compromiso, siendo esta tarea uno de los grandes logros de autorregulación que se pueden resaltar dentro de su historia. Cabe señalar que actualmente, mantener este logro es una de sus prioridades en la vida de Juan. Es por esto que, en

el momento en el siente que este compromiso se está viendo amenazado, decide acudir a terapia con el fin de aumentar su rango de respuesta bajo el conocimiento e implementación de nuevas estrategias; *“siento que llevo ya un tiempo recaído. No necesariamente porque volví a consumir sino en pequeños aspectos, desde mi actitud hacia los hábitos”*.

En segundo lugar, el alcohol ha jugado un papel protagónico en cuanto al estado de restricción en el que se encuentra este recurso en Juan, ya que como él lo menciona, bajo los efectos de esta sustancia su capacidad de decidir y de actuar conscientemente se reducen significativamente: *“pues mi mamá confía en mí, pero.... jajaj, ella no confía mucho en el yo tomado”*. Como bien es reportado por Juan, siempre le ha costado bastante ser medido con el alcohol; *“pero uno tiene que tomar como yo por ejemplo, hasta volverse mierda, hasta estar mal, ¿si me entiende? Entonces ahí es donde está mal ahí exceso. Y... así todos los días”*. Con esto, Juan expone cómo el patrón de salir a tomar todas las tardes después del trabajo, se había convertido en otra estrategia muy similar a la marihuana para manejar sensaciones displacenteras en su vida, exponiéndose a situaciones de riesgo debido a la manera en la que él se desenvuelve en estos contextos.

Durante las sesiones, Juan menciona una larga lista de conflictos y peleas que ha tenido, principalmente por la dificultad que tiene a la hora de conciliar situaciones tensas, aún más bajo los efectos del alcohol. En cierta ocasión, Juan menciona como después de haber salido con sus amigos el fin de semana, no recuerda qué pasó pero sus amigos le comentan que nuevamente había tenido un conflicto con una de las personas que estaba esa noche. Esto pone nuevamente en evidencia, como para Juan, sobretodo bajo los efectos del alcohol, le es difícil discernir a la

hora de actuar y autorregularse; *“yo hablé con él el lunes y yo lo llamé como que yo: “marica, qué pena, yo no sé que... Por favor me puede decir, ¿qué fue lo que pasó concretamente?” Y el man me decía riéndose como: “marica, yo no le creo que no se acuerde parce, yo no estaba borracho” y yo: “parce yo no me acuerdo”. Y me decía como que, si me porté mal y todo, (...)”*.

Durante las últimas sesiones, profundizando respecto a la manera en la que Juan se relaciona con el alcohol, reportó que este este uno de los temas que más se le han complicado, sabiendo que regular su consumo o abstenerse es un paso fundamental en el proceso de dejar de sentirse recaído y vulnerable ante sus impulsos; *“Cuando pues tenga un diploma, cuando esté ejerciendo, cuando esté ayudando a las personas, cuando vea un cambio en una persona que me motivó, ahí voy decir: “uy marica, valió no irme de farra ese día porque estoy estudiando”*. *Cuando tenga un trabajo en eso, o sea, diría como “uy marica, esto es bacano, esto es chimba y sí, valió el sacrificio” (...) porque “pues sí, realmente la farra es chimba, uno la pasa chimba, sí obvio, eso no se lo voy a negar. Pero... pero lo que en estos momentos... mi pensamiento, es lo que me está martillando, martillando es: “marica, el tiempo está pasando y usted está dejando pasar el tiempo. Usted no está pasando con el tiempo”*. Siguiendo esta línea de pensamiento, reflejando la opinión de Juan frente a este tema, este afirma: *“si... hay veces que ya como que, quisiera cambiar un poquito es el tema de de la farra... tema de la farra y de parchar y eso. De hecho... Pues yo... mi excusa hay veces es que como: “ay, pero es que yo estoy joven”, ¿sí? (...)”*.

A pesar de los deseos de cambio y de reconocer el impacto que el alcohol tiene sobre él, además de su dificultad para poder decirle que no a sus amigos cuando lo invitan a tomar o irse

de fiesta, Juan menciona que todavía siente que no ha querido dar el paso para generar este cambio que afirma desear. Durante una sesión, Juan afirma: *“me gusta la recocha, me gusta. Como que me llama... o sea, yo puedo estar acá y ahorita me llaman como: “bueno marica, casa, sola o qué, bum, vamos”, ¿si me entiende? Y yo quisiera empezar a decir “no”, jajaj, y no, no he podido. O no sé si es que no he querido, no... no sé. (...) Todavía yo creo que tampoco es que quiera del todo cómo... cómo dejar eso atrás del todo, ¿si me entiende? No he querido cómo también, dar ese paso, decir: “ahhg, ya dejemos esa huevonada”. Pues... una justificación, una excusa, que...tengo 22 años, entonces... Todavía estoy joven, todavía, pues, puedo disfrutar, ¿sí?”*.

Como principal herramienta, se busca que Juan disminuya la interferencia y la omisión de información que ocurre a la hora de tomar decisiones, logrando así aumentar el diálogo entre las voces que toman partido dentro de su cabeza. A través del proceso terapéutico, es posible observar cómo ciertas conductas heteroagresivas fueron disminuyendo en la medida en que Juan logra aumentar el uso de este recurso al verse expuesto en situaciones tensas o complicadas. Conversando con Juan, en cierta ocasión afirmó que el diálogo es una herramienta que puede servir para disminuir el conflicto, o por lo menos ser más acertado a la hora de lidiar con estas situaciones; *“pues creo que ahí pues, el diálogo primero conmigo porque no... pues cómo de pronto para decir lo acertado, ¿no? De pronto no volver a chocar (...)”*. No obstante, es posible observar cómo en algunos casos se intentó recurrir al diálogo buscando el objetivo deseado, sin embargo el impulso terminó siendo más fuerte generando una reacción en donde no hubo tiempo para procesar la información; *“y pues traté de explicarle que no y yo le explicaba que no, que*

no fumo, que no fumo, hasta que ya, el man se echó un plum y y me echó el humo en la cara y ya, y el diálogo se fue para la mierda y yo fui y le pegué al man”.

Siguiendo bajo esta línea, es posible observar como Juan no solo presenta reacciones impulsivas e incluso agresivas cuando se encuentra bajo los efectos del alcohol, sino que también existen situaciones en las que ya no tiene control del dinero, aspecto que entra a sumar dentro de las variables que lo confrontan frente a la manera en la que él se relaciona con el alcohol:

“porque digámoslo así, salí viernes y sábado, cosa que no hacía hace mil años, entonces gasté bastante dinero, jajaja. Entonces ahorita estoy, jajaj, estoy jodido, jajaja. (...) Me pagaron el viernes y 8 días después no tengo para comprarme una hamburguesa. Eso me cuestiona resto. Me pone a pensar harto. Pues porque, pues realmente yo no he querido cambiarlo”.

Buscando ahondar respecto a otras estrategias de primer nivel utilizadas por Juan para lograr distensionar el malestares, dentro del proceso terapéutico es posible evidenciar la misma tendencia adictiva en la manera en la Juan utiliza el cigarrillo, revelando en cierta ocasión la correlación que existe entre incremento de los estados de ansiedad y el aumento en cuanto a su consumo de cigarrillo; *“digamos, yo puedo durar 3 días sin fumar. Yo llevaba 3 días sin fumar hasta hoy. Me fume un cigarrillo y ya. Pero pues digamos, cuando ya tengo mucha ansiedad, ahí si, si ya...ishhh es violento”.*

De esta manera, Juan señala cómo este recurso le ha servido en muchas ocasiones para evitar reaccionar de mala manera, sin embargo resalta el costo a nivel de la salud que percibe en la implementación de esta técnica; *“yo no fumaba tanto por miedo, porque... yo sé, yo no le veo*

nada malo, pero es la salud. Para mí es el tema de la salud (...) el tema de fumarme un cigarrillo”, en otras ocasiones ha sido sido una herramienta que le ha servido para lograr “bajar las revoluciones” y volver a tener control de sí: “yo cogí esa costumbre y cuando yo me siento que estoy como alterado o... a punto de estallar, yo me alejo, me fumo un cigarrillo y es como... bueno vamos a calmarnos”.

Paralelo a la autorregulación enfocada dentro las estrategias de afrontamiento de primer nivel mencionadas anteriormente, es posible identificar ciertas problemáticas que Juan presenta a la hora de autorregularse en los temas académicos, ya que suelen superponer su voluntad de placer, los beneficios del momentos, por encima de los beneficios que él identifica a corto, mediano y largo plazo en estudiar; *“No pensar en el momento, sino que ya debo empezar a pensar más allá porque es que uno sin un cartón difícil, ¿no?”*. Juan en repetidas ocasiones afirma que nunca le ha gustado estudiar, no obstante a pesar de esto, sabe que para tener más oportunidades en su futuro estudiar es necesario; *“pues si quisiera estudiar pero “ahhg” de pronto ahí necesito otros 10 cauchos, jajaja, para el momento en que me de pereza pegarme bien duro porque el estudio es... a mi nunca me ha gustado realmente, pero sólo tener el cartón y salir es importante...”*.

A raíz de conversaciones alrededor de este tema, Juan se proyecta dentro del corto plazo estudiando, ya sea consejería terapéutica o trabajo social, empezando a tener más motivos que excusas a la hora de planificar su carrera académica; *“Entonces... si, el estudio a mi no me gusta, pero bueno, entonces si yo estudio algo y tengo un cartón, pues voy a tener oportunidades laborales o voy a tener un mejor estilo de vida, ¿si? Una estabilidad, ¿si me entiende? Más*

oportunidades. Entonces es... es pensar en eso, lo que en estos momentos que... como que me está picando el bichito de que, “marica, estudie porque se le está yendo ya”, ¿sí me entiende?”.

Con estos ejemplos y haciendo una revisión de las sesiones, es posible observar como Juan, a pesar de no estar en restricción total frente a este recurso, durante las sesiones se logra observar una movilización de la autoproyección hacia una mayor apertura. Claro está que dicha movilización no implica una apertura total del recurso, sin embargo, Juan revela cierto grado de apropiación, ya que como bien lo afirma, ciertas cosas de su vida van a cambiar en el momento en el que el pueda oponerse a sus deseos, para fluir con este proyecto que desde la autoproyección ve como una buena opción para sí mismo en el futuro. Frente a esto, Juan reporta: *“pues ahí sería la disposición, el empeño que le ponga a la vuelta, que por más que no me guste... yo creería que podría ser algo así como... digamos, hay días de m*** en la vida de uno, pero pues uno tiene que meterle la... pues la ficha, ¿si me entiende?”.* Otro ejemplo que demuestra lo anterior, es la afirmación que Juan hace durante la novena sesión cuando menciona: *“pues yo creo que sí. O sea, la decisión... pues yo creo que tendría el control yo mismo, pues porque si yo quiero cambiar pues... Es como una decisión, creo yo”.*

A partir de los ejemplos expuesto anteriormente, Juan permite visibilizar cuál es el estado de de su autorregulación, al igual que permite identificar las dificultades que expone como principales obstáculos para dar ese paso hacia el cambio que desea. Tomando estos ejemplos como referencia, se afirma como la movilización del recurso de autorregulación fluctuó en distintos momentos del proceso, sin embargo, más allá de esto, el logro consistió en permitirle a Juan poder contrastar vivencias, tanto en presencia, como en ausencia del diálogo consigo

mismo, con el fin de que el mismo ahora pueda tomar decisiones que le permitan acercarse a esa versión de sí que desea, impulsado por aquello que considera correcto.

Autoproyección

Desde el inicio del proceso terapéutico, en múltiples momentos Juan relata lo difícil que es para él hoy en día proyectarse en el futuro, ya que como bien lo reporta, lo más importante para él es vivir el momento presente, omitiendo en muchos casos las repercusiones que estas acciones puedan tener: *“(...) O sea, como que sólo pienso en el momento, ¿si me entiende? Entonces es como que me interesa el aquí y el ahora y el futuro...me vale madre realmente”*. Esta actitud es evidente en muchos fragmentos del relato que hace Juan respecto a su vida, algunos de ellos expuestos como ejemplos en otros apartados de este análisis.

Reflexionando alrededor de este tema y profundizando en el estado de este recurso, en cierta ocasión Juan resalta la insatisfacción que siente frente a la manera en la que está llevando las cosas actualmente en su vida, partiendo de las proyecciones que había hecho 5 años antes cuando estaba internado; *“No pues yo ya debería estar estudiando, o terminando, porque pues no sé cómo cuántos semestres son, Ehhh... consejero terapéutico, creo que se llama. No sé, es algo de terapeuta, o también había pensado en trabajo social. Ya debería tener decidido. Ya debería estar estudiando alguna de las dos. (...) Debería estar viviendo solo porque pues, no voy a estar todo el tiempo debajo de mi mamá, ¿no? Debería trabajar. Debería... Debería ehhh... estar pensando en tener un vehículo, una moto, un carro, que se yo, para transportarme. Qué más.... Ya debería haber ido al mar, que no conozco. Qué otra cosa...mmm... Debería tal vez, de*

pronto, estar apoyando a mi hermana en el tema de los sobrinos. De pronto, pues, ya deberían estar en un colegio, ¿no? Como pagando la pensión, que se yo, ¿si me entiende?”.

Partiendo de lo anterior, Juan reporta sus deseos de cambio, al igual que identifica algunas conductas que debería modificar para alcanzar lo que desea, afirmando que debería pensar más allá, ya que esta desatención respecto a su futuro, está afectando directamente la manera en la que actualmente vive su presente; *“No pensar en el momento, sino que ya debo empezar a pensar más allá porque es que uno sin un cartón difícil, ¿no? Pues creería yo, o sea creo yo que es difícil”.*

Diferenciaión

En el transcurso de las sesiones, Juan afirma que a él le cuesta escuchar el punto de vista de las otras personas, definiéndose así mismo como terco; *“yo ya sabia eso, obvio yo ya lo sabia pero yo...” pfff por favor, yo no pierdo ninguna, yo... lo que ustedes me dicen esta mal, yo estoy bien”, ¿si? O sea... Sabio en mi propia opinión”.* Asimismo, en otra ocasión Juan comenta: *“No sé, toda la vida he sido... he sido muy terco. No pues la prepotencia... no, no es la prepotencia, es más creer que yo puedo con todo. O sea yo puedo con esto y ya”.*

Adicionalmente, buscando comprender el estado de este recurso, Juan relata como ahorita en la cuarentena por la pandemia del Covid-19, ha tomado decisiones pensando sólo en él, sabiendo que estas podrían tener consecuencias en el bienestar de otros; *“pero digamos, acá en mi casa, pues mi sobrinito, el pequeñito, él tiene un problema respiratorio y él es muy propenso*

a que si le da eso, ya chao. Entonces... Pero pues en el momento de que me sale una propuesta... yo pienso todo esto, ¿si? Pero en el momento... bum, gana es el impulso, de “ ay, vamos, aquí...que... ¿que pasa? No pasa nada, pues yo soy joven, pues es viernes... que se yo”. Pero, ¿pues, si? ya después pienso como que “ahhg... parece que la estoy cagando feo”. Con esto es posible evidenciar que este recurso en Juan se encuentra principalmente en el espectro de la restricción sobretodo a priori, sin embargo es posible evidenciar la presencia de una actitud reflexiva ante estas situaciones.

Con el propósito de movilizar este recurso, se le propone el ejercicio a Juan de pensar cómo cambiaría su vida en el momento en el que él tuviera un hijo: *“(J)Yo sí quiero hijos, obvio, pero un niño es una responsabilidad grande. (F) ¿Y qué piensa de eso? ¿De esa responsabilidad? (...) (J) No, difícil... difícil tener un hijo. Es complicado porque...pues yo creo que para uno tenerlo, primero, debe tener cómo... responder, ¿si me entiende? Porque pues para traerlo a sufrir, pues ahí si no aguanta. Segundo, pues que uno ya... ya no puede pensar sólo en uno, ¿no? O sea, por decirlo así, uno ya tiene cola. Ya... ya hay que pensar en otro más. (...) Es bacano en el sentido de que uno, ver a la criatura ahí, “parce este chino tiene mi sangre”, o sea, yo soy el papá. Yo... yo tengo que ver por él, por... por lo que él quiera, ¿si me entiende? Yo tengo que apoyarlo. Yo tengo que aconsejarlo. Yo tengo que guiarlo, pues hasta donde yo pueda, ¿si me entiende? Darle el buen ejemplo”.*

Con este ejercicio, es posible observar que parte de la restricción que existe hoy en él, incide en gran medida en la etapa de la vida en la que Juan se encuentra. De todos modos, al verbalizarlo, Juan demuestra cierta inconformidad frente a esta situación, donde sigue viviendo

pensando únicamente en él; *“pues... una justificación, una excusa, que...tengo 22 años, entonces... Todavía estoy joven, todavía pues, puedo disfrutar, ¿sí? Yo sé que hay diferentes maneras de disfrutar, pero pues... pues esta es bacana y si, a mí me gusta. Y si, me ha traído muchas cosas malas, pero también momentos agradables, bacano. Pues yo creía que más bien no he querido sentar cabeza”*. Sobre lo anterior es posible afirmar que este recurso no tuvo gran movilización dentro de la consulta, sin embargo, se parte del hecho que gracias al trabajo de reflexión dentro de la terapia, con la madurez y el paso del tiempo tiempo va a ser más fácil y orgánico la movilización de la restricción a la apertura frente a la diferenciación ya que Juan posee los recursos necesarios para propulsar el accionar, siendo creador y no un espectador de su futuro.

Afectación

En los inicios de la consulta, Juan comenta que antes él se consideraba a sí mismo como una buena persona, mucho más tranquila, aspecto que como reporta Juan, cambió fuertemente cuando él empezó a consumir drogas, creando por decirlo así, una coraza en un mundo donde es mejor no ser vulnerable y sentir, puesto que todo esto se podría interpretar dentro de su medio como signos de debilidad; *“por eso es que cambié mucho. Pues en ese momento toca hacerse como el fuerte, ¿si me entiende? Como el que no se puede dejar ver la cara de nadie porque pues...uno conoce muchas personas malas, ¿si? Entonces uno también tiene que...porque si a uno también le ven la cara, pues lo van a coger a uno de huevón”*.

Partiendo de esto, Juan cuenta que él desea volver a ser como era antes, queriendo recuperar aquel lado sensible que durante este periodo de su vida intentó suprimir; “(...) *no quiero seguir siendo impulsivo, eso me ha traído muchos problemas. Quiero volver a ser como era, una persona buena, tranquila*”. Buscando profundizar, dentro del proceso se le pide a Juan que haga el ejercicio de registrar qué cosas en su vida cotidiana activaban su parte emocional y de qué manera; “(habla entrevistador) (F) *“Me gustaría que durante esta semana estuviera pendiente de qué cosas lo afectan emocionalmente a usted”*”.

Al adentrarse en los registros realizados dentro de la tarea, Juan llega a consulta contando: “(J) *al otro día que salí de trabajar y había un niño reciclador. Entonces estaba recogiendo cosas de la basura. Esa, uff... esa me marcó hartito, la verdad. (F) ¿Qué fue lo que lo marcó ahí? Qué pensó, qué sintió... (J) Ushhh, pues que ojalá nunca tenga que pasar por eso, ¿no? O sea... que digamos mis sobrinos que lleguen a pasar por eso o sea difícil, difícil. Fuerte, es fuerte la vaina porque, pues... pues eso no debería ser normal, ¿no? Ya en este país es normal, ¿no? pero no debería ser...*”. Tomando esto como referencia, es posible observar como el bienestar de su familia y de sí mismo es algo que moviliza emocionalmente, demostrando el peso y el valor que esta área tiene en su vida.

De la misma manera, Juan comenta que durante esa semana, otra situación que lo movilizó fue una noche que le dijo a su hermana que le pidiera domicilio a sus sobrinos, que él invitaba esta vez. Dentro de su relato Juan comenta: “(...)yo le dije a mi hermana como: *“llame y pida domicilio. Pídale a los chinos y a mí me pide una hamburguesa”*, que no sé qué. Y los chinos... Pues todos alegres, jajaja. Todos felices porque les iban a traer eso. Y eso corrían por

toda la casa. Apenas llegó fueron a recibir ellos. O sea pues, por una cosa tan pequeña, que para uno es normal, ¿no? Pero para esos niños es como, uff... Entonces ahí me dio como alegría. Como nostalgia”.

Como último ejemplo, Juan relata que durante esta semana recibió noticias de que uno de sus amigos acababa de tener su segundo hijo; “¡Ah! Pues de pronto que, a mi amigo el Julio, el que le dicho, le nació el hijo esta semana. Antier”. Al preguntarle cuál era su impresión de todo esto, Juan responde: “a mí eso obviamente me da alegría, pues porque es el hijo del amigo y pues el chino feliz. Pero también susto, jajaja. Cuándo será... O sea, cómo será cuando eso me pase eso a mí, ¿sí me entiende? Pues que un niño no, jajaja. Yo sí quiero hijos, obvio, pero un niño es una responsabilidad grande”.

Con base en este ejercicio propuesto como tarea con el fin de visibilizar el estado del recurso de la afectación en Juan, se logra no sólo apelar a su sentir, sino que también le permite visibilizar, los pensamientos que acompañan esta activación emocional, al igual que de las acciones reactivas que se suscitan como consecuencia de esta. Es así como, tomando como base el último ejemplo que expone Juan, se buscó profundizar en éste, indagando cómo sería para él una vida en donde no solo importa lo propio, sino también los otros; partiendo del escenario hipotético donde él tuviera que responder por su hijo hoy. Respecto a esto, Juan comenta: “*Jajaja, yo creo que... ajaja, que ya yo no llevaría todo al límite. O sea ya me cuidaría más, en el sentido de que digamos.... Pues ya no me arriesgaría en la calle. Pues porque... O sea ya no estaría peleando por ahí porque, uno no sabe un golpe mal dado, lo matan a uno, (suena entrecortado)... Pues yo creo que uno ya empezaría a pensar en esas cosas. Ehhh... Digámoslo*

así, que... que el sueldo que uno gane, no... no todo va para las cosas de uno. O sea no: “ay, yo quiero esto, yo quiero lo otro, tararararan”. Yo creo que primero... yo creo que uno ya deja de ser la prioridad de uno. O sea, uno ya deja de ser su propia prioridad para tener la otra prioridad qué es el hijo”.

Paralelo a esto y con el fin de indagar aún más en este recurso, se pudo observar que desde el ámbito laboral, Juan afirma que le gustaría ayudar a otros en un futuro, ya sea desde el trabajo social o la consejería terapéutica; *“Obviamente uno es la prioridad, pero pues sí me puede ayudar a hacer que una persona...que tenga sus dificultades o qué sé yo, crezca o supere esas... esas dificultades, pues yo creería que uno se siente muy bien. Feliz. Yo creería que me sentiría feliz, me sentiría muy bacano el saber qué puedo... Qué puedo usar mis conocimientos para ayudar a una persona, es... sería... sería excelente”.*

Para finalizar, Juan expone cómo se siente hoy por hoy después de los diversos procesos personales que ha llevado desde que estuvo en la fundación hasta el día de hoy; *“Pues porque digamos, desde que empecé, yo ya he notado el cambio... yo creo que uno de mis... del momento que yo dije cómo: “tengo que bajarle y cambiar”, fue cuando me pegaron la puñalada. Ahí... pues yo creo que eso es un fondo, ¿no? Y... Yo dije como: “uy marica, estamos cagandola feo”. Y obviamente no... no es que me haya vuelto María Teresa de Calcuta, ¿no? Pero pues yo creo que sí, dentro de lo que yo puedo y mis posibilidades yo he cambiado y pues me sentido bien. Obviamente pues falta muchas cosas. Qué... que la impulsividad, que... sí, faltan muchísimas cosas, pero pues, yo creo que voy cambiando para bien”.*

Entrega

Tomando como referencia todo lo expuesto anteriormente, es posible ver como Juan proyecta el despliegue del recurso de la entrega en el futuro cuando empiece a materializar sus proyectos. Sin embargo, hoy por hoy salir de su egocentrismo y de vivir solo por el momento, sin importar el futuro ni las consecuencias a largo plazo, es un tema que le ha costado mucho a Juan, principalmente su tranquilidad, razón por la cual empieza a sentirse recaído y llega a consulta.

Profundizando en este aspecto, Juan menciona como le gustaría retribuir la ayuda que alguna vez le brindaron, pudiendo aportar desde su propia experiencia a otros que estén pasando por algo similar; *“(...) Yo creo que es la satisfacción, es muy grande. Y aparte de eso sería como, de una otra manera, devolver lo que en algún tiempo algunas personas hicieron por mí, ¿sí me entiende? O sea, el retribuir, ¿sí me entiende?”*.

Bajo esta misma línea, Juan afirma: *“me llama la atención. Pues porque... porque sería bacano ayudar a la gente, ¿no? O sea... y escuchar las problemáticas, conocer a las personas. Porque pues acá... acá juzgan porque “ay, el man fue y robó. Pero pues no saben el mal que está pasando, ¿sí me entiende?”* Este deseo por ayudar que se percibe en Juan, nace de haberse visto a sí mismo en necesidades y agradecido porque alguna vez alguien más dedicó su tiempo y energía en que él se sintiera mejor. Es por esto que este recurso tiene una gran potencialidad para su despliegue.

Ahora bien, remontándose a aquello expuesto en la autoproyección, es posible observar que Juan tiene sembrada dentro de sí la semilla de la incomodidad, llevándolo a sentir una tensión que sólo encontrará su punto de distinción al generar acciones encaminadas a la construcción de ese futuro esperanzador que anhela. Juan por lo general reconoce lo que debe hacer, logrando hacer buenas reflexiones frente a los hechos del pasado, al igual que posee una buena base teórica-experiencial que le permite ver con claridad lo ya vivido. No obstante, muchas veces prefiere no hacerlo, siendo este uno de los puntos centrales del proceso. En una sesión Juan afirma que lo más importante ahora es concentrarse en el siguiente paso, en los planes a corto plazo, lo cuales le permitirán encarrilarse dentro del camino en el que se visualiza, donde pueda desempeñarse como acompañante y colaborador de procesos similares al propio; *“pues materializar en eso, no... todavía no he materializado en nada... Pues yo pienso que el tema de... de cuidar el trabajo está bien. Pues porque yo ya cumplí el contrato ahorita y no me avisaron que no me renovaban. Entonces pues, ahí tengo otro año, y... y si yo cuido el trabajo, pues voy a empezar a materializar otras cosas... que pienso para un futuro, ¿sí?”*.

Estas acciones de primera línea le permiten demostrarse a sí mismo que él es capaz de materializar aquello que ahorita solo está en su cabeza, empezando así a edificar un futuro con oportunidades que se acerque a lo que él quiere para sí. Con base en esto, y con el fin de exponer la movilización de este recurso, ya habiendo terminado el proceso terapéutico, en una conversación que mantuve con Juan durante el 2021, me comentó que empezó a estudiar consejería terapéutica, situación que lo tenía motivado y contento.

La Experiencia de la Ansiedad en un Paciente con un Modo de Ser Antisocial.

Juan llega a consulta porque se siente recaído. Esta sensación que incentiva a Juan a iniciar este proceso terapéutico, es una expresión de la ansiedad que es producida por el hecho de reconocer estos cambios en sí mismo, sabiendo que ya antes estas mismas sensaciones que está reviviendo, lo llevaron a uno de los momentos más duros en su vida. Esta ansiedad se puede reflejar en las ganas que Juan tiene de consumir nuevamente: *“(...) o sea, yo no estoy recaído en el consumo porque no he querido, porque no quiero, porque no me gusta. Pero yo estoy recaído en conductas hace muchísimo...”*.

La ansiedad, visible en la cotidianidad de Juan, expuesta dentro del motivo de consulta, invita a profundizar en las maneras en la que experimenta esta sensación y la manera en la que esta se expresa tanto en lo personal como en lo social. Durante una sesión, al preguntarle a Juan qué conductas le revelaban a él que estaba recaído, contestó: *“Ehhh... la pereza es una. El contestar. Que todo me fastidia, que también me da igual todo (...) la rabia (...)Pues.... a lo bien, ya me quiero fumar un bareto hace rato, pues la verdad es la verdad”*.

Partiendo de la manera como Juan reporta la experiencia de ansiedad y con el propósito de analizar dicha experiencia, se resaltan dos síntomas principales que pueden ayudar a profundizar en la manera en que Juan vive esta sensación; estos síntomas son la pereza y la impulsividad.

Pereza

_____ Al llegar a consulta, Juan expone la pereza como uno de los principales síntomas que le alertan que está en proceso de recaída. Para él la pereza se expresa de diferentes maneras: “(...) *todo me fastidia, que también me da igual todo...*” “(...) *la pereza a mi me...pshhhh... me mata. Y siempre he sido muy apático. Pues...Siempre he sido muy perezoso*”. Partiendo de lo reportado por Juan, es posible observar como la apatía, el fastidio y la falta de importancia frente a las cosas, son maneras en la que se expresa esta sensación de pereza, puesto todas las anteriores incentivan a la no acción, al estancamiento y a la irresponsabilidad.

Profundizando en esta experiencia, Juan expone cómo la pereza ha sido un tema que lo ha acompañado toda la vida, que incluso su mamá dice que es porque ella lo crió así: “*Es más, estaba hablando con mi mamá de eso y es... jajaja, dice que, que yo soy perezoso porque me crió así. (...) a mi se me pide que vaya a hacer un mandado y que yo siempre “ahhhg”. Pero pues que voy, pero pues que no es con la mejor actitud, ¿no?*”. Dentro de su discurso Juan reconoce como le ha faltado responder ante lo propio, pasando muchas veces por irresponsable; “*entonces sería eso, es como tener responsabilidades más conmigo, eh... la pereza, jajaja. La pereza a mi me mata, me mata*”. De la misma manera, Juan revela que aquello que le hace falta, no radica en el contexto, si no que este depende completamente de un cambio de actitud por parte de él.

Como consecuencia de lo anterior, Juan durante el proceso terapéutico comienza a realizar ciertas acciones que lo invitan a salir de sí , sus creencias y su comodidad, para hacer parte y servir a otros. En cierta ocasión Juan expone algunas de las acciones que ha realizado con

el fin de oponerse a la pereza, logrando salir de su cabeza, enfocándose en las acciones; *“Hice aseo, hice el almuerzo... Pues, si había un mandado pues ir... es más, tenía que hacer una vuelta en la oficina que me pidió una compañera, pedir un certificado, y pues cuando me dijeron yo como que: “ahhhg, que pereza” pero pues no...yo dije, no pues vamos porque pues sí me quedo ahí pues va ser mal, si me quedo en la pereza pues... pero no, no, ahí vamos bien”*.

Al preguntarle sobre este tema respecto a sus proyectos del futuro, específicamente del estudio, Juan reporta que una de las principales limitantes hasta ahora para seguir adelante con este proyecto ha sido que a él le da mucha pereza estudiar; *“Entonces le dije, yo de una: “no me gusta estudiar”*. Adicionalmente, afirma que le da muy duro pensar que no puede irse a descansar o a pasar el rato con sus amigos después de trabajar si no que por el contrario le toca ir a estudiar; *“Sí pues, yo creo que es eso, es el sacrificio. O sea, yo creo que al salir de trabajar... pues muchas personas lo hacen, ¿no? Obvio. Pero pues... me da mucha pereza es... salir de trabajar... que uno pues en teoría como que se relaja, ¿sí? Y entonces en teoría como que se relaja. Entonces en vez de relajarse, toca coger un bus para ir a la universidad y...entrar y escuchar a los profesores y.... después, que ir a hacer trabajos, ahhh... Si, el sacrificio es el que me da pereza. Pero pues si yo no lo hago pues no estoy en nada”*.

Paralelo a lo anterior, Juan afirma también como esta pereza constantemente se interpone en sus deseos de hacer ejercicio, mantenerse saludable y lidiar con la ansiedad, ya que sabe que no ponerle atención a estos temas podría traerle consecuencias negativas a largo plazo: *“yo quiero empezar a hacer deporte y no necesito esperar a que haya un gimnasio, porque yo*

reconozco la importancia para... no se, lidiar con la ansiedad desde la actividad y no desde el comer o desde la pereza, sino haciendo algo”.

Es posible ver que durante el proceso Juan reconoce y actúa frente a esta sensación que ha estado tanto tiempo interfiriendo tanto en su vida cotidiana como en sus proyectos a largo plazo. Sin embargo, es observable cómo esto implica un alto esfuerzo para Juan, por lo que siente ansiedad de si va a ser capaz de seguir imprimiendo esta misma actitud de oposición a la pereza que ha tenido en pequeños aspectos, para lograr así culminar sus logros sin tanto malestar de por medio.

Impulsividad

Por último, la impulsividad es la otra cara de la experiencia de la ansiedad para Juan, comprendida dentro del proceso como la variable más determinante e influyente dentro del relato. Este comportamiento impulsivo, como bien se expuso anteriormente, es explicable hasta cierto punto como consecuencia de sus rasgos de personalidad. Sin embargo, en otras ocasiones, se puede ver que esta manera de reaccionar, va más allá de un modo de ser, respondiendo principalmente ante situaciones que le generan ansiedad ; *“La ira. Yo creo que esa es la más... pues es la ansiedad yo la camufló en eso (...)”*.

Al preguntarle qué es la ansiedad para él, Juan contestó; *“A mi se me hace que la impulsividad son... o sea como ataques. Entonces el ataque que le da a uno de hacer algo, y lo*

tiene que hacer, si o si o si... y pues uno se deja llevar porque de pronto a uno le gana la emoción, ¿no?”.

Siguiendo bajo esta línea, al preguntarle a Juan que cuándo la impulsividad le había jugado malas pasadas, contestó: *“¿Ejemplos? Jajaja. Nada pues muchas veces. Una vez me gane un botellazo por dejarme llevar de... pues de la emoción, del impulso del momento. De dármelas ahí de guapo de hay yo puedo con todos. Tun me pegaron un botellazo en la cabeza, me rompieron la cabeza y que gracias a dios no pasó a mayores porque pues la cabeza no es que sea tan breve. Y el impulso también digamosle cuando, digamos cuando es quincena. Bueno, cuando es quincena “mk vamos a ir a tomar, que no se que” “no pero que yo no tengo plata” “no yo le gasto todo bien marica, que no se que” y despues al otro día “parce me gaste toda la plata” “no tengo pasajes, me quede sin plata y tengo que esperar un mes”, si? Por el impulso de estar pues bacano, o o pues uno pensando que está ahí disfrutando”.*

Estos ejemplo utilizados por Juan para ejemplificar y explicar cómo ha vivido el la impulsividad y que consecuencias le ha traído, demuestran su reactividad en escenarios conflictivos, llevándolo a gastarse el dinero y en otras ocasiones a verse involucrado en peleas o situaciones de riesgo como consecuencia de la incapacidad de tomar distancia en esos momentos; *“el caso es que nosotros no teníamos plata ni nada. Nada. Estábamos líquidos y los manes nos daban trago, no, todo bien. Y en una de esas los manes dice “no, marica vamos allí pa mi apartamento” que no se que. Y un amigo y yo de una “que vamos marica” que no se que. Entonces ahí el impulso ganó porque como nos íbamos a tomar ahí con unos desconocidos o sea que ni idea. Y nos íbamos a ir, cuando el otro amigo de una nos regañó como “no, no qué les*

pasa” “vámonos ya” que no se que. Entonces, si no está el otro amigo...ishhh, yo creo que ahí, eso hubiera sido un ejemplo clarísimo de impulsividad porque yo creo que nada bueno hubiera pasado”.

No obstante, la heteroagresividad no es la única expresión de impulsividad evidente en Juan. Otras conductas como fumar o comer de manera impulsiva y compulsiva, son otras técnicas que Juan utiliza para lidiar con la ansiedad; *“digamos, yo puedo durar 3 días sin fumar. (...) Pero pues digamos, cuando ya tengo mucha ansiedad, ahí si, si ya...ishhh es violento”.* Sin embargo, Juan reconoce que estas estrategias lo perjudican más de lo que lo ayudan. Por ejemplo, al hablar sobre la comida, durante una sesión Juan reporta: *“Pues digamos, ahorita... me estoy dando cuenta que estoy un poco... muy subido de peso. Muy gordo, muy re gordo y veo fotos de hace 2-3 años... ishhhh... y ushhh... me ha pegado duro, jajaja. Digo como “uy marica, que estoy haciendo,jajaja. Estoy mal” Y pues yo creo que ahí viene camuflada la ansiedad. En comer y comer (...)*

Tomando como referencia esta problemática, durante una sesión Juan expone las distintas estrategias que utiliza hoy por hoy para manejar esta sensación: *“Reestructuro (“que es como... en este lado pongo el pensamiento negativo, pues por decirlo así, y en el otro lado el positivo”), digamos el... el tema de fumarme un cigarrillo, el tema también de hablar... el ... no reprimir, pues, porque si voy reprimiendo, pues se va llenando y se va llenando el vaso hasta que se desborda y pues esa no cómo es la gracias” (...)* *“El caminar me despeja, el caminar también es yoga. Pues porque yo ahí voy escuchando música” (...)* *“Yo me puse ahí también otra que sería*

hacer ejercicio, pues que no lo hago, pero pues yo creeria que seria una muy buena técnica para, pues... para calmar esa ansiedad o esos impulsos”.

Juan habla que la impulsividad es un tema que ha venido trabajando con estas herramientas desde que estaba en la fundación en su proceso de rehabilitación. A través de ejercicios de consciencia y regulación, como lo fue ponerse un caucho en la muñeca para que fuera un recordatorio de “hacer lo que la situación exige, solo si brinda identidad y coherencia”, se busco desarrollar y modular el diálogo interno que existe dentro de Juan. Gracias a esto, durante las últimas sesiones Juan afirma: *“No pues, yo.... yo....o sea, yo sí considero que he cambiado en el sentido de... de digámoslo así como... la impulsividad si la he cambiado. Todavía está, obvio, pero yo ya no busco problemas, evito al máximo los problemas, no le digo que yo ya sea una santa paloma, pero ya los evito al máximo, ya habló más (...)”* Esto permite observar un cambio evidente en la experiencia de Juan frente a la ansiedad y la impulsividad; *“Más tranquilo conmigo, ansiedad poca (...) yo ya no me siento recaído, jajaja. Sinceramente ya no. Ya me siento bien. Ya realmente me siento bien”.*

Discusión y Conclusiones

Gracias al análisis del discurso realizado anteriormente, es posible exponer cómo al llegar a consulta, Juan presenta una clara restricción en cuanto a los recursos noológicos, haciendo evidente la relación que existe entre el estado actual de sus recursos, el cuadro de ansiedad que presenta al llegar a consulta y las repetidas respuestas impulsivas y heteroagresivas típicas de la conducta antisocial. Asimismo, es posible exponer, gracias a este análisis, como la movilización de los recursos noéticos logró aumentar en Juan la sensación de bienestar y coherencia, reduciendo así las sensaciones asociadas a la ansiedad (producida principalmente por el deseo de retomar viejas conductas como mecanismo de defensa hacia un futuro incierto y difícil), al igual que la frecuencia e intensidad de las respuestas reactivas y agresivas ante situaciones de estrés, displacer o tensión.

Buscando contrastar el discurso del paciente con la teoría actual, en primer lugar respecto al modo de ser antisocial, fue posible observar como Juan, dentro de su relato, hace evidente ciertos rasgos de personalidad señalados por Martínez como conductas características del modo de ser antisocial: heteroagresividad, impulsividad, autolesiones o el consumo de sustancias, como algunas de las estrategias de primer nivel (Martínez, 2005) al igual que manipulación, intimidación, e indiferencia, principalmente como estrategias de segundo nivel (Martínez, 2005). Dentro de su discurso, son varias las historias contadas por Juan que resaltan estos rasgos de personalidad como principales mecanismos de respuesta ante distintos sucesos en su vida. De esta manera, al hacer referencia a estas historias, Juan expone el impacto que estas acciones han traído para su vida, tanto a nivel social como emocional: *“Una vez me gane un botellazo por*

dejar me llevar de... pues de la emoción, del impulso del momento. De dárme las ahí de guapo de: “¡ay! yo puedo con todos”. ¡Tun! Me pegaron un botellazo en la cabeza, me rompieron la cabeza y que gracias a Dios no pasó a mayores, porque pues la cabeza no es que sea tan breve”.

Al ahondar en los rasgos característicos del modo de ser antisocial en restricción, en relación con el discurso de Juan, es posible resaltar la correlación que existe entre estos rasgos y la dificultad existente para despliegue de los distintos recursos psicológicos en personas con este modo de ser. En primer lugar, al abordar los recursos del autodistanciamiento, es posible observar que la autocomprensión, en personas con este modo de ser en restricción se encuentra principalmente limitada. Así como lo señalan los psiquiatras M. Roca Bennasar, M. Bernardo Arroyo y H. Arnillas Gómez, una persona con trastorno disocial o antisocial de la personalidad “se caracteriza por su impulsividad, sus relaciones emocionalmente superficiales y su tendencia a la mentira y a la manipulación” (Roca Bennasar et al., 2004, p 570). Estas características, tanto la impulsividad como la falta de conciencia frente al bienestar del otro, son muestra clara de cómo este modo de ser cuenta con dificultad para verse en tercera persona en vivo y actuar bajo un sistema de valores, evidenciando una tendencia a las conductas reactivas y autocomplacientes, relacionadas con la restricción frente al recurso de la autocomprensión. Puesto que, así como lo afirma Martínez, este recurso representa “la capacidad (que tiene cada persona) de verse a sí mismo en situación y en sus circunstancias particulares. (De igual manera), es la capacidad que tiene la persona de darse cuenta de lo que le sucede, de lo que piensa y de lo que siente. (Asimismo, describe este recurso como) la posibilidad (que tiene cada persona) de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de revisarse atemporal y a-espacialmente, de identificarse y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento” (Martínez, 2013).

Partiendo de lo anterior, cabe señalar que Juan en múltiples ocasiones muestra cómo su perspectiva de las situaciones, en el momento en que estas suceden, son distorsionadas tanto como consecuencia de la impulsividad y la percepción errada que tiene de sí mismo, como de la prepotencia y el egoísmo al que él mismo se refiere. *“Yo soy muy retador y es lo que yo quiera y como yo quiera y...pues, si usted tiene otra opinión diferente pues nos... me va a valer. Y más cuando estoy obviamente con efectos del alcohol, pues, es...más aún”*. *“Las normas conmigo, las reglas conmigo... me cuesta, me cuesta como... También, soy como muy prepotente, creería yo, cómo: “ahhg”*. A pesar de esto, Juan es capaz de ver con mayor claridad las situaciones a posteriori, pudiendo reconocer cómo estos sesgos que le impiden autocomprenderse en momentos de tensión o conflicto, son menos grandes en el momento en el que la activación emocional se reduce. Gracias a esta capacidad que ha venido construyendo Juan, con el fin de poder analizar las situaciones objetivamente para así poder reconocer sus errores sin minimizaciones o exageraciones, Juan ha logrado trabajar en sí mismo, generando así cierto grado de despliegue frente a este recurso, ya que como lo afirma Martínez, la autocomprensión brinda le brinda a la persona *“la posibilidad de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de revisarse atemporal y a-espacialmente, de identificarse y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento”* (Martínez, 2013).

En segundo lugar, al abordar el recurso de la autorregulación, es posible observar que este recurso es uno de los principales afectados dentro de la restricción del modo de ser antisocial, ya que como consecuencia de la impulsividad, es muy difícil para las personas con este modo de ser *“tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de*

reconciliarse con lo psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso” (Martínez Ortiz, 2013). Como bien es señalado por Juan, muchas veces el no poder detenerse o poder pensar más allá del momento, lo llevó a situaciones en donde estuvo en riesgo, tanto su salud física como la de otros. *“Ya se conoce uno y...y no, yo creo que no... No, ya cuando llega el ataque ya chao, llórelo”*. Siguiendo bajo esta línea lógica, muchos autores señalan a la impulsividad es uno de los principales factores de riesgo que presenta este modo de ser, tanto para sí mismo, como para la sociedad, ya que como lo explica Gutierrez et al, “la impulsividad también se relaciona con comportamientos como la búsqueda de sensaciones (Zuckerman, Bone, Neary, Mangelsdorff y Brustman, 1972) (característico de la personalidad antisocial), relacionados con la necesidad de experimentar variadas y difíciles situaciones en donde el deseo de vivir riesgos físicos y sociales constituye la motivación y el eje básico de la conducta” (Gutierrez et al., 2013, p 146).

De igual manera, este recurso encuentra un alto grado de restricción dentro de este modo de ser debido a la correlación que existe entre la personalidad antisocial y el consumo de sustancias, pues bien como lo afirma Gutiérrez et al, el trastorno de personalidad antisocial “se asocia a adicciones, como en el caso del cannabis, especialmente entre adolescentes”(Gutierrez et al., 2013, p 148). Esto se hace evidente en el relato de Juan, ya que en cierta ocasión afirmó: *“A mi la marihuana me fascina, a mi me encanta esa vaina, el estado me encanta, me fascina. (...) Yo desde que consumí fue todos los días, todos los días yo consumía y consumía y por eso es que cambie mucho”*. El uso de sustancias como estrategia de primer nivel está altamente correlacionada con el modo de ser antisocial en restricción, impidiéndole a la persona una “aceptación (real) frente al malestar psicofísico y la incertidumbre sin lucha ni huida, (disminuyendo) la tolerancia al malestar (...)” (Martínez, 2016).

Asimismo, viendo que para este modo de ser es difícil poder sopesar las consecuencias de sus acciones, al igual que poder abstenerse del bienestar momentáneo en pro de beneficios al futuro, es evidente como, al igual que los otros recursos específicos de la autocomprensión, el recurso de la autoproyección en Juan se halla restringido. Como bien lo señala la Clínica Mayo, una entidad norteamericana dedicada a la práctica, educación e investigación clínica, dentro del trastornos de la personalidad antisocial, es posible observar rasgos tales como “conductas impulsiva e irresponsabilidad constante” (Mayo Clinic, 2020), aspectos que limitan la capacidad de proyectar y edificar un futuro esperanzador. Al observar el discurso de Juan, es posible evidenciar como para él lo más importante es el presente y las gratificaciones que éste le pueda traer, más allá de las consecuencias que sus acciones podrían acarrear en el futuro. “(...) *O sea, como que sólo pienso en el momento, ¿si me entiende? Entonces es como que me interesa el aquí y el ahora y el futuro...me vale madre realmente*”. Partiendo de lo anterior, es evidente como Juan posee una capacidad limitada para “imaginarse a sí mismo de otra manera, de verse en el futuro siendo distinto a como se es en la actualidad” (Martínez Ortiz, 2013, p 10), haciendo evidente las restricciones en cuanto a “la facultad de verse a sí mismo como proceso y no (como un) mero suceso, (al igual que) creer y concebir que se puede cambiar, que se puede llegar a ser mejor persona”(Martínez Ortiz, 2013, p 10).

Por otro lado, al enfatizar en los recursos específicos de la autotrascendencia, es posible observar cómo estos recursos se encuentran bloqueados, principalmente por la incapacidad que poseen las personas con este modo de ser en restricción para poder salir de sí y sus necesidades, buscando entregarse a algo más grande que sí mismos. Como se señaló anteriormente al hablar

de la autocomprensión, Juan tiene dificultades para poder reconocer al otro en su legitimidad, siendo este aspecto el principal restrictor de este recurso noológico. *“Yo ya sabia eso, obvio yo ya lo sabia pero yo...” pfff por favor, yo no pierdo ninguna, yo... lo que ustedes me dicen esta mal, yo estoy bien”, ¿si? O sea... Sabio en mi propia opinión”*. En efecto de lo anterior, es evidente como para Juan es difícil poder “diferenciar entre el yo y el tú, sin que medie ningún concepto teórico (Buber, 1998)” (Martínez Ortiz, 2013, p 13), ya que el otro, para las personas con este modo de ser en restricción, es tan solo un compañero o un obstáculo dentro del desarrollo de sus planes.

Ahora bien, al profundizar tanto en el recurso de la diferenciación como en el de la afectación, así como lo afirma Roca Bennasar et al, es claro dentro de la teoría como para las personas con un trastorno de personalidad antisocial, existe una “incapacidad para sentir culpa, (al igual que existe una actitud de) indiferencia hacia los sentimientos ajenos. De esta forma, en las clasificaciones actuales, DSM-IV y CIE-10, el diagnóstico se centra en estas dos características (...)” (Roca Bennasar et al., 2004, p 570). Partiendo de esto y tomando como referencia el relato mantenido con Juan en el transcurso de las sesiones, es evidente como en repetidas ocasiones hace caso omiso de las necesidades de los demás, conducta directamente relacionada con la restricción hallada dentro de estos recursos. *“Pero digamos, acá en mi casa, pues mi sobrinito, el pequeñito, él tiene un problema respiratorio y él es muy propenso a que si le da eso, ya chao. Entonces... Pero pues en el momento de que me sale una propuesta... yo pienso todo esto, ¿si? Pero en el momento... bum, gana es el impulso, de “ ay, vamos, aquí...que... ¿qué pasa? No pasa nada, pues yo soy joven, pues es viernes... que se yo”. Pero, ¿pues, si? ya después pienso como que “ahhhg... parece que la estoy cagando feo”*.

Esta incapacidad que existe en Juan de poder en ciertos casos salir de su mundo para dejarse afectar por el mundo que lo rodea, tiene impactos directos en el despliegue del recurso de la entrega, ya que como lo afirma Martínez, solo “la afectación invita a la acción, es decir a la realización del sentido, (a la entrega verdadera hacia algo más grande que sí mismo)” (Martínez Ortiz, 2013, p 15). Esto es evidente en el discurso de Juan, ya que en cierta ocasión afirmó :*“pues... una justificación, una excusa, que...tengo 22 años, entonces... Todavía estoy joven, todavía pues, puedo disfrutar, ¿sí? Yo sé que hay diferentes maneras de disfrutar, pero pues... pues esta es bacana y si, a mí me gusta. Y si, me ha traído muchas cosas malas, pero también momentos agradables, bacano. Pues yo creía que más bien no he querido sentar cabeza”*.

Dentro de este caso en particular es importante comprender cómo el proceso de abstinencia en el que se encuentra Juan, al igual que las razones que lo impulsan a consulta, son factores que juegan un papel determinante en cuanto a el entendimiento de este caso. Contreras Olive, et al. (2020) en su artículo *Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas* para la Revista Cubana de Medicina Militar, afirma que “el consumo regular y prolongado de una sustancia puede conducir a la aparición de diversas enfermedades psiquiátricas. Según la literatura revisada muchos pacientes con dependencia a sustancias pueden tener síntomas depresivos y de ansiedad, en mayor o menor grado de duración, a lo largo de su evolución” (Contreras Olive et al., 2020, p 8). La ansiedad producida por el deseo de volver a consumir, es un factor que juega un papel protagónico en el incremento, tanto en la intensidad como en la frecuencia en que se presentan este tipo de conductas impulsivas en Juan. *“Siento que llevo ya un tiempo recaído. No necesariamente porque volví a consumir sino en pequeños*

aspectos, desde mi actitud hacia los hábitos. Además no quiero seguir siendo impulsivo, eso me ha traído muchos problemas. Quiero volver a ser como era, una persona buena, tranquila”. Esto es evidente dentro del relato que hace Juan en el transcurso de las sesiones, puesto que en cierta ocasión él mismo expone la relación que identifica entre la ira, la impulsividad y la ansiedad. “La ira. Yo creo que esa es la más... pues es la ansiedad yo la camufló en eso (...)”.

Buscando reducir, tanto la intensidad como la frecuencia de las conductas impulsivas, las sesiones terapéuticas se enfocaron en la movilización de los recursos noéticos, enfocándose en brindar herramientas a Juan que contribuyeran con el propósito enunciado anteriormente. Dentro del proceso, se partió del hecho de que aumentar tanto el autodistanciamiento, como la autotranscendencia, podría reducir la sensación de ansiedad, por medio de fomentar mayor diálogo interno en Juan, incrementando el tiempo de reacción entre el estímulo, la activación emocional y la respuesta conductual. Pues bien como lo afirma Brainsky, es “el manejo de las situaciones y su calidad lo que eventualmente conduce a la estructuración o rompimiento de la personalidad”. (Brainsky, 1986, p 29).

En primer lugar, para la movilización del recurso de la autocomprensión, se busco que Juan generará estrategias que pudieran ayudarlo a “descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de revisarse atemporal y a-espacialmente, de identificarse y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento” (Martínez, 2013). Para lograr este propósito, se le pidió a Juan que buscara reconocer que voces hay en su cabeza y de qué manera dialoga con ellas. Se buscó que con esto, Juan pudiera ser menos reactivo, dándole unos segundos para poder pensar y no simplemente reaccionar.,buscando reconectar a Juan con su sistema de valores. “*No pues yo creo*

que es... es pensando en mí, es reestructurar el pensamiento de... el diálogo que usted me dijo cuando uno.. Cuando me llega ese... como la emoción pues, de decir no, “¡ey!” y cálmese porque no, no se puede, no es bueno. No sería lo correcto ¿Si me entiende?”.

Al promover mayor diálogo interno en Juan, es posible generar en él una mayor perspectiva a la hora de tomar decisiones, permitiéndole ser menos impulsivo, más analítico y coherente con lo que él considera correcto a la hora de accionar. De esta manera, y en concordancia con lo anterior, a través del manejo de los impulsos, se buscó que Juan pudiera “ser proactivo y no reactivo ante lo que se piensa o se siente, al igual que pudiera detenerse y pensar, pudiendo aplazar o detener la satisfacción de instintos” (Martínez Ortiz, 2013), aspectos que según Martínez, son claves para la apertura de este recurso. Para lograr hacer consciencia en estos momentos, se le pidió a Juan que utilizara un caucho en su muñeca que sirviera como recordatorio para demorar la reacción en presencia del impulso o activar la acción cuando falta motivación, logrando pensar, no solo en las necesidades presentes, sino también en las consecuencias a futuro de sus acciones.

F - Cuénteme, ¿cómo le fue? ¿Qué tal esta semana? ¿Cómo le fue con la tarea?

J - Bien, bien, jajaja. Si bien pues se me rompió el cauchito como hace dos días pero bien, (risas).

F - Y qué... ¿sí le sirvió? ¿si lo usó? ¿cómo lo usó? Cuénteme un poquito...

J - Claro, (risas).

F - (Risas).

J - No... esta semana hice lo que no he hecho en mucho tiempo...

Gracias a la capacidad que empezó a adquirir Juan de lograr aplazar sus impulsos y deseos en miras de un beneficio mayor en el futuro, fue posible empezar a trabajar en la apertura del recurso de la autoproyección, buscando generar en Juan la capacidad de “evaluar lo dado a la conciencia, observando lo que realmente implica dicha proyección, reconociendo y aceptando el precio a pagar en el proceso deseado de cambio” (Martínez Ortiz, 2013, p 10). Bajo esta premisa, Juan afirma en varias sesiones que desea estudiar, ya que reconoce las consecuencias que no hacerlo podría traerle para su futuro. *“No pensar en el momento, sino que ya debo empezar a pensar más allá porque es que uno sin un cartón difícil, ¿no? Pues creería yo, o sea creo yo que es difícil”*. No obstante, constantemente, afirma que le da mucha pereza estudiar y asumir las responsabilidades que esto implica. Siguiendo esta lógica, para movilizar este recurso, se le pidió a Juan que resaltaría qué beneficios le traería a él y a las personas que lo rodean el poder terminar una carrera universitaria, tanto a corto como a mediano plazo.

Movilizando estos recursos del autodistanciamiento, es posible observar que Juan comienza a darse cuenta cómo sus acciones no solo lo afectan a él sino también a las personas a su alrededor, reconociendo el impacto que tiene, tanto de él en su medio, como su medio en él. A pesar de esto, son repetidas las ocasiones en que Juan demuestra cómo prioriza su bienestar sobre la de los demás, impidiendo el despliegue de los recursos específicos dentro de la autotranscendencia. Con el fin de movilizar los recursos de diferenciación y afectación en Juan, se le pidió que imaginara cómo cambiaría su vida si de repente se viera responsable de alguien más, por ejemplo si tuviera un hijo y no pudiera seguir viviendo sólo para sí mismo. *“No, difícil... difícil tener un hijo. Es complicado porque... pues yo creo que para uno tenerlo, primero, debe*

tener cómo... responder, ¿si me entiende? Porque pues para traerlo a sufrir, pues ahí si no aguanta. Segundo, pues que uno ya... ya no puede pensar sólo en uno, ¿no? O sea, por decirlo así, uno ya tiene cola. Ya... ya hay que pensar en otro más. (...) Es bacano en el sentido de que uno, ver a la criatura ahí, “parce este chino tiene mi sangre”, o sea, yo soy el papá. Yo... yo tengo que ver por él, por... por lo que él quiera, ¿si me entiende? Yo tengo que apoyarlo. Yo tengo que aconsejarlo. Yo tengo que guiarlo, pues hasta donde yo pueda, ¿si me entiende? Darle el buen ejemplo”. Este ejercicio se hizo buscando incentivar a Juan a reconocer que así él no tenga un hijo, sus acciones desencadenan reacciones en su entorno, aspecto que de poder desplegarlo podría generar en él la obtención de “vínculos auténticos, (al igual que poder dar y obtener soporte social y convivir de una forma adecuada” (Martínez Ortiz, 2013, p 13),

Paralelo a esto, para movilizar el último recurso de la autotranscendencia, la entrega, fue necesario ver en qué medida Juan podría impactar dentro de su medio a partir de sus cualidades y habilidades. Para la apertura de este recurso, fue necesario la movilización de los recursos mencionados anteriormente, ya que sin las capacidades adquiridas, es difícil que Juan posea la “capacidad de sacrificarse, servir, entregarse a una tarea, persona o misión altruista” (Martínez Ortiz, 2013, p 13) “pudiendo vislumbrar el sentido intrínseco que lo moviliza a la acción para algo más allá de sí mismo” (Martínez Ortiz, 2013, p 13) . Siguiendo esta lógica, Juan afirma que a él le gustaría poder retribuir lo que otros hicieron alguna vez por él; siendo este el motivo principal que lo impulsa a postergar los placeres momentáneos por beneficios a largo plazo. “(...) *Yo creo que es la satisfacción, es muy grande. Y aparte de eso sería como, de una otra manera, devolver lo que en algún tiempo algunas personas hicieron por mí, ¿sí me entiende? O sea, el retribuir, ¿si me entiende?”.*

Durante las últimas sesiones del proceso, Juan afirma no sentirse recaído, aspecto que le permitió sentirse capaz de oponerse a las sensaciones de discomfort e impulsividad que venía enfrentando antes del iniciar psicoterapia, dándose cuenta que es capaz de lograr las metas que se proponga, más si estos proyectos van en miras de algo más grande que sí mismo, en donde se contribuya a la sociedad. *“No pues, yo.... yo....o sea, yo sí considero que he cambiado en el sentido de... de digámoslo así como... la impulsividad si la he cambiado. Todavía está, obvio, pero yo ya no busco problemas, evito al máximo los problemas, no le digo que yo ya sea una santa paloma, pero ya los evito al máximo, ya habló más (...).”* *“Más tranquilo conmigo, ansiedad poca (...) yo ya no me siento recaído, jajaja. Sinceramente ya no. Ya me siento bien. Ya realmente me siento bien”*.

Consideraciones Adicionales

Para poder darle una mirada aún más completa a este caso y la manera en la cual se abordó, es importante comprender que todas las sesiones se realizaron virtualmente ya que el proceso terapéutico inició una vez ya habían comenzado las medidas de aislamiento como consecuencia del virus Covid-19. Como puede ser evidente, no es lo mismo hacer las sesiones presenciales que virtuales, sin embargo, se pudieron encontrar algunas ventajas dentro de esta manera de hacer consulta.

Ventajas como el fácil acceso, el sentirse menos expuesto ante el terapeuta, la reducción de excusas a la hora de iniciar un proceso terapéutico y las vivencias (emociones y pensamientos) que surgieron a raíz de cambio abrupto de rutina y la incertidumbre a partir del virus, fueron facilitadoras de gran ayuda dentro del abordaje del proceso terapéutico con Juan. Por otro lado, limitar el encuentro a una videollamada, la falta de presencialidad, los problemas técnicos y el no poder tener un espacio disponible para este proceso, fueron algunas de las principales dificultades que se tuvieron que afrontar durante el desarrollo de este estudio de caso.

Por otro lado, como otras consideraciones a tener en cuenta, cabe señalar que en muchos casos el investigador tuvo frustración, al ver cómo Juan comprendía lo que debía hacer para cambiar, sin embargo en muchos casos prefería hacer cosas que sabía que le habían causado problemas en el pasado, a hacer lo que desde la teoría entendía con claridad. No obstante, se podría decir que esta frustración fue positiva a la larga, ya que es posible relacionar esta frustración con el foco que se tuvo durante el proceso en encender el impulso actuar

(materializar la teoría) conscientemente, autodistante y autotrascendente, en miras de un propósito que lo encaminara a esa versión que desea de sí.

Partiendo de lo anterior, se pudo observar cómo conocer la apertura y la restricción de los recursos noéticos de cualquier modos de ser, es una de las bases claves dentro de la psicoterapia centrada en el sentido, puesto que poder identificar el o los recursos con mayor grado de restricción, es una gran base para formular un plan de terapia, al igual que permite acentuar herramientas que faciliten la apertura de estos, buscando así generar una apertura en cada uno de los recursos algo más orgánico.

Siguiendo esta línea, por último, fue posible observar que no existe evidencia acerca de este modo de ser en libertad, existiendo una identificación directa entre la palabra “antisocial” y conductas problemáticas. Es evidente como hace falta hacer un abordaje complementario de las cualidades y potencialidades que yacen dentro de personas con características rebeldes, inconformes y hábiles. Asimismo, creo que sería interesante que los test psicológicos no sólo tratarán de confirmar o negar la presencia de este tipo de conductas problemáticas, sino que se logrará hacer el mismo ejercicio con preguntas positivas que evidencien las potencialidades de la personalidad antisocial. (Por ejemplo, que no haya preguntas como: “¿Alguna vez usted se ha visto en problemas con la ley? Sino que fueran preguntas del estilo: “¿Alguna vez se ha pronunciado o ha reaccionado al ver que se está presentando una injusticia sin importar la situación?”).

Referencias

Anguera Argilaga, M. T. (1986). *La Investigación Cualitativa*. Educar.

file:///C:/Users/asasi/Downloads/461-Texto%20del%20art%C3%ADculo-883-1-10-2013
0619.pdf

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5™* (Vol. Volumen 5). American Psychiatric Publishing.

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Bernardi, R. (2013). La formulación clínica del caso: su valor para la práctica clínica. In *Revista de Psiquiatría del Uruguay* (Vol. Volumen 78 N° 2, pp. 157-172). Sociedad Uruguaya de Psicología Médica. http://spu.org.uy/sitio/wp-content/uploads/2014/11/05_TO_04.pdf

Brainsky, S. (1986). *Manual de psicología y psicopatología dinámica: Fundamentos de Psicoanálisis* (Segunda Edición ed.). Carlos Valencia Editores.

https://books.google.com.co/books/about/Manual_de_psicologia_y_psicopatologia_dinamica?id=RjvonAEACAAJ

Caballo, V. E. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad Descripción, evaluación y tratamiento*. Editorial Síntesis.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59248830/MANUAL_DE_TRANSTORNOS_DE_PERSONALIDAD.pdf

[PERSONALIDAD20190514-9102-1qpxcqq.pdf?1557851559=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DManual de trastornos de la personalidad.pdf&Expires=1621444904&Signature=RK1Re9F9ZRi](PERSONALIDAD20190514-9102-1qpxcqq.pdf?1557851559=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DManual+de+trastornos+de+la+personalidad.pdf&Expires=1621444904&Signature=RK1Re9F9ZRi)

Colín Castro, G. (2009, Diciembre -). *Reflexiones acerca de la vida auténtica*. SciELO.

Retrieved Marzo 10, 2021, from

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952009000300013

Contreras Olive, Y., Miranda Gómez, O., & Torres Lio-Coo, V. (2020). Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas. In *Revista Cubana de Medicina Militar* (pp. 71-85). -. Retrieved Enero 22, 2021, from

<http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/492/449>

DANE. (2020, Julio 30). *Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPA) Periodo de referencia 2019*. DANE - Boletín Técnico Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPA). Retrieved Enero 25, 2020, from

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/encspa/bt-encspa-2019.pdf>

de Sola Gutiérrez, J., Rubio Valladolid, G., & Rodríguez de Fonseca, F. (2013). La Impulsividad: ¿Antesala de las Adicciones Comportamentales? In *Salud y drogas* (Vol. Vol. 13, núm. 2,, pp. 145-155). Instituto de Investigación de Drogodependencias España.

<https://www.redalyc.org/pdf/839/83929573007.pdf>

Domínguez, X. M. (2001). La Persona Según Viktor Frankl. In *In Pensadores en la frontera: actas: VI Encuentros Internacionales de Filosofía en el Camino de Santiago* (pp. 173-198). . Servicio de Publicaciones. <https://core.ac.uk/download/pdf/61908419.pdf>

Durán, M. M. (2012, Marzo 08). *El Estudio de Caso en la Investigación Cualitativa*. Revista Científica Uned. Retrieved Enero 28, 2021, from <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/477/372>

Esbec, E., & Echeburúa, E. (2014). La evaluación de los trastornos de la personalidad según el DSM-5: recursos y limitaciones. In *TERAPIA PSICOLÓGICA* (Vol. Vol. 32, pp. 255-264). Sociedad Chilena de Psicología Clínica. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v32n3/art08.pdf>

Etchebehere, P. (2014). Apuntes sobre la noción de responsabilidad en Viktor Frankl. In *Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial* (pp. 19-31). -. http://www.logoterapia.net/uploads/18_etchebehere_2014_responsabilidad.pdf

Fernández Guerrero, O. (2015). Levinas y la Alteridad: Cinco Planos. In - (39: 423-443). Brocar. file:///C:/Users/asasi/Downloads/Dialnet-LevinasYLaAlteridad-5257681.pdf

Flores Herrera, E. (2009, Marzo 11). *Valores creativos, experienciales y actitudinales*. LogoForo. Retrieved Febrero 17, 2021, from <https://logoforo.com/tres-grupos-de-valores-para-el-sentido/>

Frankl, V. E. (1994). *El Hombre Doliente*. Herder.

http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=520-el-hombre-doliente-y-homo-patients-fundamentos-antropologicos-de-la-psicoterapia&category_slug=aprender-de-la-voz-de-los-supervivientes&Itemid=100225

Fuster Guillen, D. E. (2018, Diciembre 13). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. SciELO Perú. Retrieved Febrero 10, 2020, from

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010

Guirao, M. (2012, Julio 20). *La Logoterapia y Viktor Frankl*. Psicoterapeutas.eu. Retrieved

Marzo 5, 2020, from <https://psicoterapeutas.eu/viktor-frankl-y-la-logoterapia/>

Gutierrez, J. d. S., Rubio Valladolid, G., & Rodriguez de Fonseca, F. (2013). La Impulsividad:

¿Antesala de las Adicciones Comportamentales? In *Salud y drogas* (Vol. vol. 13, núm. 2, pp. 145-155). Instituto de Investigación de Drogodependencias España.

<https://www.redalyc.org/pdf/839/83929573007.pdf>

Hikal, W. (2012). El Estudio de la Personalidad Antisocial Durante el Diagnóstico Clínico. In

Revista Electrónica de Psicología Iztacala (Vol. Vol. 15 No. 3, pp. 871-886). Universidad

Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi123e.pdf>

INPEC. (2019, Julio 25). *Informe Estadístico de Población Reclusa a Cargo del INPEC*. INPEC.

Retrieved Marzo 20, 2021, from

file:///C:/Users/asasi/Downloads/INFORME%20ESTADISTICO%20JUNIO%202019.pdf

Martínez, E. (2005, - -). *La Logoterapia como psicoterapia*. LogoForo. Retrieved Marzo 1, 2021,

from

[https://logoforo.com/la-logoterapia-como-psicoterapia/#:~:text=Lo%20espiritual%20es%20potencia%20pura,psicof%C3%ADsico%20\(Frankl%2C%201994c\).](https://logoforo.com/la-logoterapia-como-psicoterapia/#:~:text=Lo%20espiritual%20es%20potencia%20pura,psicof%C3%ADsico%20(Frankl%2C%201994c).)

Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida. Psicología Clínica de orientación*

logoterapéutica. Bogotá: Herder.

Martínez, E. (2011). Comprensión Existencial del Trastorno Evitativo de la personalidad. *Revista*

Vanguardia Psicológica, Volumen 1 / Número 2(Clínica Teórica y Práctica), 123-146.

file:///C:/Users/asasi/Downloads/Dialnet-ComprensionExistencialDelTrastornoEvitativoDeLaPer-4815126.pdf

Martínez, E. Y., Diaz del Castillo, J. P., & Jaimes, J. E. (2010). Validación de la Prueba “Escala

de Recursos Noológicos Aquí y Ahora” p}Para Personas Mayores de 15 Años. In *Revista*

Argentina de Clínica Psicológica (Vol. vol. XIX, núm. 3, pp. 257-272). Fundación Aiglé

Argentina. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798007.pdf>

Martínez Ortiz, E. (2011). *Los modos de ser inauténtico. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad*. Editorial El Manual Moderno.

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281922826013.pdf>

Martínez Ortiz, E. (2013). *Los Recursos Noéticos en la Psicoterapia Centrada en el Sentido*.

DocPlayer. Retrieved Febrero 8, 2020, from

<https://docplayer.es/19058248-Los-recursos-noeticos-en-la-psicoterapia-centrada-en-el-sentido-1.html>

Mayo Clinic. (2016, Septiembre 23). *Trastornos de la personalidad*. Mayo Clinic. Retrieved 16, Marzo, from

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/personality-disorders/symptoms-causes/syc-20354463>

Mayo Clinic. (2020, Marzo 03). *Trastorno antisocial de la personalidad*. Clínica Mayo.

Retrieved Enero 20, 2021, from

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/antisocial-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20353928>

Ministerio de Justicia y del Derecho, Ministerio de Salud y Protección Social, Oficina de las

Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC – Colombia, Organización de los

Estados Americanos OEA. (2014). *Estudio Nacional de Consumo de Sustancia*

Psicoactivas en Colombia-2013. Armada digital e impresión.

https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNODC.pdf

MINSALUD, Gaviria Uribe, A., Ruiz Gómez, F., Dávila Guerrero, C. E., Burgos Bernal, G., Ospina Ramírez, M. L., Osorio Saldarriaga, E. d. J., Ramírez Campos, F., COLCIENCIAS, Giha Tovar, Y., Olaya Dávila, A., Delgado Murcia, L. G., & Castellano Parra, J. E. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental* (1st ed.). Minsalud - Colciencias. https://www2.javerianacali.edu.co/sites/ujc/files/node/field-documents/field_document_file/saludmental_final_tomoi_color.pdf

Murillo Torrecilla, J., García Hernández,, M. D., Martínez Garrido, C. A., Martín Martín, N., & Sánchez Gómez, L. (2006, - -). *Metodología de Investigación Avanzada*. La Entrevista. Retrieved Enero 30, 2021, from http://www2.uca.edu.sv/mcp/media/archivo/f53e86_entrevistapdfcopy.pdf

Nietzsche, F. (2004). *El Crepúsculo de los Ídolos*. Ed. Alianza. -

Noblejas de la Flor, M. Á. (1994). *LOGOTERAPIA. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del “logro interior de “*. Tesis Doctoral. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/3776/1/T19896.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2019, Mayo). *Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo*. Organización Mundial de la Salud - Salud Mental.

Retrieved Enero 15, 2021, from https://www.who.int/mental_health/es/

Paoli Bolio, A. (2012, Diciembre -). *Husserl y la fenomenología trascendental: Perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo xx*. -. Retrieved Febrero 4, 2021, from

file:///C:/Users/asasi/Downloads/812-Texto%20del%20art%C3%ADculo-812-1-10-20190222%20(2).pdf

Posada, J. A. (2013, Diciembre). La salud mental en Colombia. *Biomédica, Vol 33, No. 4*(La

Salud Mental en Colombia), 1-3. <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v33n4/v33n4a01.pdf>

PSISE. (-, - -). *Personalidad y trastornos de personalidad*. PSISE (Psicólogos Infantiles Madrid | Centro de Psicología Madrid). Retrieved Marzo 15, 2021, from

<https://psisemadrid.org/personalidad-y-trastornos-de-personalidad/#:~:text=Los%20trastornos%20de%20la%20personalidad&text=Se%20diferencian%20de%20los%20rasgos.a%20la%20realidad%20del%20individuo>

RAE. (2020, - -). *Diccionario de la lengua española*. La Real Academia Española.

<https://dle.rae.es/trascendencia>

Rivas García, R. M. (2012, Febrero 1). *Erich Fromm: bases para una antropología paradójica y una ética "negativa"*. SciELO. Retrieved Febrero 22, 2021, from

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X201300020000

5

Roca Bennasar, M., Arroyo, M. B., & Arnillas Gómez, H. (2004). *Trastornos de personalidad*.

Ars médica. https://psiquiatria.com/tratado/cap_31.pdf

Rozo, J. A. (1998). Viktor Frankl (1905-1997) O el Sentido de la Existencia. In *Revista*

Latinoamericana de Psicología (Vol. vol. 30, núm. 2, pp. 355-361). Fundación

Universitaria Konrad Lorenz Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80530210.pdf>

Ruedas Marrero, M., Ríos Cabrera, M. M., & Nieves, F. (2009, Agosto -). *Hermenéutica: La*

roca que rompe el espejo. SciElo. Retrieved Febrero 5, 2021, from

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872009000200009#:~:text=Seg%C3%BAn%20P%C3%A9rez%20\(2000\)%2C%20la,significado%20de%20la%20acci%C3%B3n%20humana.&text=del%20ser%20humano%20emergieron%20con,cuantitativa%20de%20%E2%80%9Crigor%20ci](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872009000200009#:~:text=Seg%C3%BAn%20P%C3%A9rez%20(2000)%2C%20la,significado%20de%20la%20acci%C3%B3n%20humana.&text=del%20ser%20humano%20emergieron%20con,cuantitativa%20de%20%E2%80%9Crigor%20ci)

Salomón Pardes, A. (2014, Marzo 5). *La Logoterapia y las Capacidades del Espíritu*. Centro

Psicoterapéutico Logos (CPL). Retrieved Febrero 15, 2021, from

<https://cpllogoterapia.com/la-logoterapia-y-las-capacidades-del-espiritu/>

Salomón Paredes, A. K. (2013). La libertad desde una mirada humanista y existencial. In *Avances En Psicología* (pp. 47-55). -.

https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/7_salomon.pdf

Sartre, J. P. (1973). *El existencialismo es un humanismo*. Trad. Victoria Prati de Fernández.

https://www.ucm.es/data/cont/docs/241-2015-06-16-Sartre%20%20El_existencialismo_es_un_humanismo.pdf

Schlatter, J. (1999). Viktor Emil Frankl (1905-1997), in memoriam. *NECROLÓGICAS*, -(Biografía), 429-431.

file:///C:/Users/asasi/Downloads/24537-Texto%20del%20art%C3%ADculo-75478-1-10-20180423.pdf

Serra, J. D. i. (2016, Mayo -). *Carácter y Temperamento: Similitud y Diferencias entre los Modelos de Personalidad de 7 y 5 Factores*. Tesis doctoral - Universitat de Lleida.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8295/Tjds1de1.pdf>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. In *Revista Mal-estar E Subjetividade* (Vol. vol. 3, núm. 1, março, 2003, pp.

10-59). Universidade de Fortaleza Brasil. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. In *Revista Mal-estar E Subjetividade* (Vol. Vol. 3, núm. 1, pp. 10 - 59).

Universidad de Fortaleza Brasil. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Squillace,, M., Picón Janeiro, J., & Schmidt, V. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la personalidad. In *Revista Neuropsicología Latinoamericana* (Vol. Vol. 3, núm. 1, pp. 8-18). Sociedad Latinoamericana de Neuropsicología. <https://www.redalyc.org/pdf/4395/439542494002.pdf>

Ureña Pajarito, J. H. (2010). *La Antropología Filosófica en Max Scheler. Su Noción del Hombre.*

-.

[http://sincronia.cucsh.udg.mx/urenapajaritospring2010.htm#:~:text=\(%E2%80%A6\)%20l a%20propiedad%20fundamental%20de.libertad%20o%20autonom%C3%ADa%20existencial%20\(%E2%80%A6\)&text=Y%20diremos%20que%20es%20%22sujeto.Scheler%20\(1942\)](http://sincronia.cucsh.udg.mx/urenapajaritospring2010.htm#:~:text=(%E2%80%A6)%20l a%20propiedad%20fundamental%20de.libertad%20o%20autonom%C3%ADa%20existencial%20(%E2%80%A6)&text=Y%20diremos%20que%20es%20%22sujeto.Scheler%20(1942))

Velásquez Córdoba, L. F. (2007). Viktor Emil Frankl: el médico y el pensador de una vida con sentido. In *Iatreia* (Vol. vol. 20, núm. 3, pp. 314-320). Universidad de Antioquia Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/1805/180513858009.pdf>