

Estudio cualitativo de caso único
Estrategias de afrontamiento en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y
narcisistas

María Alejandra Enciso Osorio

Tutor: Jorge Rodríguez Bernal

Universidad del Norte

Maestría en Psicología Clínica

Enfoque en Logoterapia

Barranquilla, octubre 2021

Dedicatoria

A Camila por permitirme ser parte de su camino
y por mostrarme que su potencial efectivamente
va más allá de lo que mis ojos pueden ver.

A mi familia
porque han sido mi soporte en cada camino que emprendo.

Resumen

La presente investigación cualitativa corresponde al estudio de caso único de una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas y la expresión de sus estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales descritas en su discurso. El análisis fue desarrollado en concordancia con los postulados de la logoterapia y la recolección de la información se realizó a través de la entrevista en profundidad desde el método fenomenológico-hermenéutico. Se realizó el respectivo análisis de las estrategias tanto disfuncionales como funcionales desarrolladas por la participante, encontrando relación entre los conceptos teóricos y los hallazgos del discurso.

Palabras clave: estudio de caso único, rasgos de personalidad obsesivos, rasgos de personalidad narcisistas, estrategias de afrontamiento, logoterapia.

Abstract

The present qualitative research corresponds to a case study research about a person with obsessive and narcissistic personality traits and the expression of his functional and dysfunctional coping strategies described in his speech. The analysis was developed in accordance with Logotherapy postulates and information was collected by the in-depth interview from the phenomenological-hermeneutical method. The respective analysis of both, the dysfunctional and functional coping strategies developed by the participant was carried out, finding a relationship between theoretical concepts and the findings of the speech.

Key words: case study research, obsessive personality traits, narcissistic personality traits, coping, logotherapy.

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	8
Área problemática	9
Preguntas orientadoras	10
Formulación de Caso Logoterapéutica	11
Genograma y Datos familiares	12
Debilidades de la Historia	13
Dificultades Actuales	14
Evaluación por Áreas	15
Restrictores Psicofísicos de lo Noético	16
Estrategias Disfuncionales: Actividad y Pasividad Incorrectas	17
Estrategias Funcionales: Actividad y Pasividad Correctas	18
Diagnóstico Alterno	18
Iatrogenia e Hiperreflexión	19
Diagnóstico Integrativo	20
Pruebas psicométricas utilizadas	20
Integración de datos	22
Diagnóstico DSM-5	24
Descripción de las sesiones	24
Consideraciones Previas al Inicio de los Encuentros	24
Desarrollo de las Sesiones	25
Sesión No. 01 (febrero 10 de 2021)	25

Sesión No. 02 (febrero 17 de 2021)	26
Sesión No. 03 (febrero 24 de 2021)	27
Sesión No. 04 (marzo 03 de 2021)	28
Sesión No. 05 (marzo 10 de 2021)	29
Sesión No. 06 (agosto 11 de 2021)	29
Marco Conceptual de Referencia	30
Logoterapia	30
Libertad de la Voluntad	31
Voluntad de Sentido	32
Sentido de la Vida	33
Personalidad	33
Rasgos de Personalidad Obsesiva	34
Rasgos de Personalidad Narcisista	36
Rasgos Obsesivos y Narcisistas	37
Estrategias de Afrontamiento	38
Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales y Rasgos obsesivos	40
Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales y Rasgos Narcisistas	42
Estrategias de Afrontamiento funcionales	44
Recursos Noológicos: Actividades, Pasividades Correctas y Rasgos Obsesivos	46
Recursos Noológicos: Actividades, Pasividades Correctas y Rasgos Narcisistas	46
Metodología	47
Tipo de investigación	47
Técnica	48

Procedimiento	49
Participantes	50
Consideraciones Éticas	50
Análisis de caso	51
Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales	51
Afiliación	51
Control General y Control Emocional	52
Hiperperfección	54
Corroboración	55
Racionalización	56
Hipervigilancia y Estrategias de Combate	57
Estrategias de Afrontamiento Funcionales	57
Autodistanciamiento	58
Autotrascendencia	61
Discusión	64
Conclusiones	70
Consideraciones adicionales	71
Referencias	73
Anexos	79

Introducción

En el presente estudio de caso se pretende abordar las vivencias y experiencias puntuales de una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas desde el enfoque de la Psicoterapia Centrada en el Sentido (Logoterapia). Dicho abordaje tendrá dos categorías principales por comprender y observar: la primera de ellas tendrá que ver con la expresión de estrategias de afrontamiento disfuncionales y la segunda abarcará la expresión de las estrategias de afrontamiento funcionales.

Al ser un estudio de caso único es probable que no pueda ser generalizable a la población general. Sin embargo, nos permite comprender las particularidades de la personalidad, entendiendo que la manera en que se expresa y manifiesta debe ser explorada, también, a través de la individualidad, reconociendo la manera en la que cada persona, a pesar de tener rasgos en común con otros, expresa su forma de sentir, pensar y afrontar de maneras diversas. Este es el caso de Camila, que será la persona entrevistada en la descrita investigación.

Camila posee una combinación de rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas que están asociados a diversas estrategias de afrontamiento y que serán evaluados teóricamente de acuerdo con la propuesta de esta investigación. A su vez, dicha revisión teórica, también pretende resaltar el cambio de las estrategias disfuncionales a las estrategias funcionales, a través de los recursos psicológicos propuestos en la logoterapia.

Justificación

El afrontamiento cumple un papel muy importante en el manejo del estrés, ya que cada individuo evalúa y decide la forma que considera más apropiada para hacerle frente a las situaciones estresantes. En este sentido, es importante prestar atención a la flexibilidad del afrontamiento, puesto que, como plantean Bermudez et al. (2011) si se hace uso de estrategias de afrontamiento dañinas de forma radical, rígida y constante se genera mayor vulnerabilidad y se aumenta la probabilidad de estrés, mientras que, si el afrontamiento es flexible, se ejecutan las acciones adecuadas para solucionar y manejar el malestar del problema.

Aunque existe un buen número de trabajos que investigan variables asociadas a la personalidad, esta investigación es pertinente, puesto que suma un trabajo que investiga la mezcla o aparición de dos rasgos al tiempo y no los estudia de forma separada como comúnmente se hace. En este sentido, el presente estudio pretende contribuir a la exploración e identificación de estrategias de afrontamiento tanto funcionales, como disfuncionales cuando los rasgos obsesivos y narcisistas se combinan entre sí.

El abordaje de los rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas desde el enfoque de la logoterapia permite ampliar la perspectiva sobre la posibilidad de ver a la persona como un ser integral que se actualiza y que tiene la capacidad de transformar y cambiar a través de sus recursos y potencialidades, a pesar de sus propios condicionantes. Vale la pena fomentar el abordaje de la personalidad, no solamente desde la visión del síntoma, sino desde una perspectiva más amplia, en donde el rol del terapeuta represente para el consultante un acompañamiento que le permita hacerse cargo de su responsabilidad, libertad y transformación, aceptando sus propias limitaciones.

Área Problemática

Las estrategias de afrontamiento vinculadas a los rasgos de personalidad son un tema de importante análisis, ya que permiten a la persona responder a situaciones estresantes adquiriendo las herramientas apropiadas para asumirse distinto frente a los cambios que su vida le empieza a plantear. Cuando las estrategias no son funcionales se presentan dificultades que pueden generar el incremento del malestar y los problemas psicológicos.

Oviedo et al. (2016) describen los rasgos de personalidad como comportamientos frecuentes que se presentan en diversos contextos y que parecieran marcar una pauta en la persona. Cuando los rasgos de mayor predominancia permanecen rígidos y empiezan a generar restricciones en la vida de quien los posee, podría estar presentando lo que correspondería a un Trastorno de personalidad que al desarrollarse representa un riesgo para la persona, no solo porque puede tener mayor probabilidad de presentar otra enfermedad mental, sino porque, además, se ve afectada su área laboral y su salud en general.

Respecto a algunos indicadores Oviedo et al. (2016) mencionan que algunas investigaciones plantean que el 50% de las personas en un contexto clínico presentan un trastorno de personalidad y que en la población general hay una prevalencia del 10%.

El Ministerio de Salud (2018) en su Política Nacional de Salud ve importante trabajar en el autoconocimiento, profundizando sobre la personalidad como un elemento para construir caminos y sentidos que favorezcan la identificación de recursos personales para afrontar la vida.

Es así, como el abordaje de la personalidad, así como las estrategias de afrontamiento para manejar situaciones presentes en la vida, se constituyen en un área importante por abordar, teniendo en cuenta las implicaciones mencionadas previamente a la luz de las investigaciones realizadas.

Preguntas Orientadoras

¿Cómo se expresan las estrategias de afrontamiento disfuncionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas?

¿Cómo se expresan las estrategias de afrontamiento funcionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas?

Formulación de Caso Logoterapéutica

La formulación de caso expuesta en la psicoterapia centrada en el sentido tiene que ver con el desarrollo diagnóstico que se realiza a partir de la evaluación de los temas específicos a tratar entre el consultante y el terapeuta (Martínez, 2007).

En este caso, posee algunas características particulares tales como: no posee una estructura de interrogatorio, permite al terapeuta comprender a su consultante, es una guía metodológica, facilita la supervisión y promueve el desarrollo de habilidades de diagnóstico (Martínez, Osorio y Rodríguez, 2017).

Datos Generales de la Consultante

Nombre: Camila¹

Edad: 20 años

Ocupación: estudiante de psicología

Estado civil: soltera

Motivo de Consulta

“Quiero sentirme mejor conmigo misma” “Intento hacer cosas con mi cuerpo, pero no me gusta, desde hace un tiempo no tengo ganas de hacer nada”

Examen Mental

Orientación: orientada en las tres esferas (tiempo, persona, espacio); Memoria: sin alteraciones en el proceso de recobro o fijación de la información; sin signos de amnesia anterógrada o retrógrada. Lenguaje: sin dificultades en la comprensión y producción del lenguaje, así como tampoco se evidencian signos de otras alteraciones. Pensamiento: ideas de tristeza, culpa, rabia, desesperanza e incapacidad. De igual forma, se presentan algunas

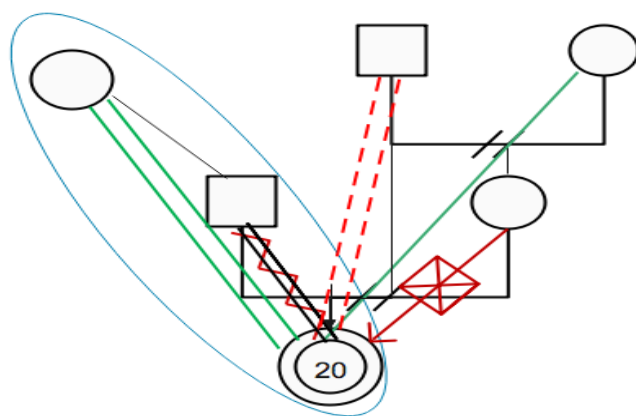
¹ En adelante se utilizará este seudónimo para proteger la identidad de la consultante.

distorsiones cognitivas, tales como, abstracción selectiva, pensamiento polarizado, catastrofización, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, razonamiento emocional y deberías. Inteligencia: impresiona inteligencia promedio, acorde a su edad. Praxias: inquietud motora. Hallazgos psicósomáticos: alteraciones en el sueño. Fisiognómica y mímica: se presenta con vestimenta informal, establece contacto visual con otros. Su expresión facial y movimiento corporal denotan desesperanza e inquietud, mostrándose acelerada e impaciente. Cabe resaltar que lo anterior se pudo reconocer a pesar de que la visión corporal completa no pudo obtenerse, debido a que el proceso se lleva a cabo de manera virtual.

Genograma y Datos familiares

Figura 1.

Genograma de Camila al inicio del proceso.



Camila refiere que sus padres se separaron cuando tenía 1 año aproximadamente. Las relaciones con su familia han ido cambiando. Pasa algunas semanas en casa de su papá y otras en casa de su mamá, quienes residen actualmente en Facatativa. Camila menciona que la relación con su mamá es buena, sin embargo, a veces siente que hay demasiada exigencia por parte de su madre para “ser como ella quiere”, descalificando sus intereses y forma de pensar, además, se siente juzgada y sobreprotegida. Su abuela materna le permite hacer más actividades que le

gustan cuando está en casa y considera que con ella puede tener conversaciones un poco más cercanas. Por otro lado, en relación a su padre, refiere que son cercanos, sin embargo, no percibe autoridad de parte de él y siente que “se comporta como un niño”, en ocasiones, ella es quien debe resolver las dificultades y decisiones de su padre junto con su abuela paterna. La abuela paterna es quien aporta económicamente al hogar y con ella tiene una relación adecuada.

Su madre tiene pareja actualmente, a quien Camila describe como bueno y cercano, sin embargo, ha notado que su mamá es más distante con ella cuando se encuentra con su pareja y en ocasiones, piensa que no se siente parte de la familia, porque ella no comparte o conversa de los temas que a ellos les interesaría.

Con su abuelo materno tiene una relación conflictiva, ya que, ella refiere que se presentó una situación de abuso sexual y en el momento en que ella relató lo sucedido, el resto de su familia no creyó en su narración. Cuando se encuentran por temas familiares, ella prefiere mantenerse distante y no tener ningún contacto con él.

Camila vivía sola en Bogotá, ya que allí asistía a sus clases en la Universidad, sin embargo, a raíz de la pandemia retornó a vivir en Facatativa, donde residen sus padres.

Debilidades de la Historia

Momentos relacionados con crisis familiares asociados a la falta de actividad laboral de su padre y a los constantes cambios en su entorno familiar. Camila refiere que fue abusada sexualmente en dos oportunidades, lo que generó momentos de mucha ansiedad en su vida. En su adolescencia se involucró en actividades relacionadas con sexualidad a través de redes sociales donde surgieron en ella sentimientos de culpa y baja autoestima.

En su etapa de colegio, sentía que no podía relacionarse de la misma forma que los demás, ya que “era rara” y no tenía habilidades sociales. Recibió bullying por parte de muchos

compañeros, porque según refiere cometía errores que no eran aceptados. Tuvo dos intentos de suicidio que asoció con no sentirse parte del mundo y empezó a presentar sentimientos de tristeza, frustración y baja autoestima, que la llevaron a manejar su malestar con autolesiones.

En su familia materna siempre se ha presentado constante exigencia relacionada con ser la mejor, destacarse ante los demás, comportarse adecuadamente, hacer lo “correcto” y preocuparse por el cuidado de sí. Por otro lado, manifiesta que recuerda momentos en que la familia de su padre le permitía hacer “lo que quisiera”, motivándola a que no tenía que esforzarse demasiado para obtener lo que quería. En este sentido, Camila fue desarrollando sentimientos de insuficiencia, humillación y ambivalencia con respecto a la forma como debía verse y encajar con otros, lo que generaba mucha ansiedad al relacionarse. Adicionalmente, empezó a relacionar la expresión de emociones con debilidad y una muestra imperdonable de vulnerabilidad.

Dificultades Actuales

Ansiedad relacionada con el contacto con otros, donde siente que puede ser evaluada, humillada o burlada. Anticipación a lo que otros piensan sobre ella (generalmente negativo), por lo que usa algunas estrategias para ocultar sus emociones, ajustarse al contexto y obtener admiración.

Camila, presenta dificultad para identificar y expresar sus emociones (le es más fácil identificar en ocasiones específicas, emociones como la rabia y la tristeza). Refiere desconexión con su cuerpo, percibiéndolo como algo importante, pero que no logra aceptar del todo, debido a que no cumple los estándares que debería.

Sensación constante de insuficiencia e imperfección que le dificulta su relación con otros, confrontándose con la sensación de falta de control de la situación y de otros. Observa errores en

ella constantemente, sin embargo, si otros se lo manifiestan, se presenta dificultad para reconocerlo, anticipándose a lo que pueda presentarse.

Adicionalmente, Camila presenta baja autoestima que se relaciona con su constante comparación con los demás, asumiendo que debería cumplir ciertos criterios para ser reconocida y aceptada por otros. La falta de autorregulación en ocasiones le impide utilizar estrategias más adecuadas y la llevan a la despersonalización, hiperreflexión o pasivo-agresividad. De igual forma presenta dificultad para reconocer su vulnerabilidad, evitando emociones que puedan ser calificadas como “débiles”.

Evaluación por Áreas

Área de Salud

Se alimenta en exceso y, a veces, no lo hace en los horarios apropiados. No hay consumo de medicamentos en el momento. Consume marihuana ocasionalmente, mencionando que a veces puede permanecer meses sin la misma. Ha intentado iniciar actividad física en algunas ocasiones, sin embargo, manifiesta que es difícil para ella y no lo tiene contemplado dentro de su rutina. Su ciclo menstrual es irregular.

Área de descanso

En ocasiones presenta alteraciones en el sueño, relacionadas con la interrupción del mismo, generando dificultad para conciliarlo nuevamente. Dichas dificultades se incrementaron cuando tuvo que volver a vivir con sus padres por el periodo de pandemia. Cuando logra dormir sin interrupciones lo hace aproximadamente por 7 u 8 horas. Al inicio del proceso, refería pesadillas constantes, sin embargo, han ido disminuyendo.

Área laboral.

Estudia psicología.

Área social

Camila refiere que no fue fácil para ella hacer amigos, ya que, debido a las experiencias que tuvo con el bullying, se percibía insegura y las estrategias que utilizaba para agradar terminaban en mayor sensación de rechazo. Una vez ingresó a la universidad, intentó participar en varios grupos académicos donde logró establecer buenas relaciones, sin embargo, menciona que pudo hacerlo, debido a que aprendió a “controlar” y leer las necesidades de los demás. Actualmente manifiesta que tiene un círculo social adecuado, con personas significativas, pero se ha visto afectado por las condiciones de pandemia. Así mismo, destaca que no es abierta con todas las personas porque algunas pueden hacerle daño o no comparten sus intereses.

Área afectiva

Actualmente mantiene una relación de pareja que considera estable, motivante y diferente a las anteriores. Reporta sentir mucho amor por su pareja y está tranquila, porque considera que ella le permite “ser en el mundo”. Refiere que se vio afectada en algún momento el área sexual, sin embargo, han realizado algunos acuerdos que han favorecido la relación.

Área de ocio

Camila disfruta ver anime, compartir tiempo con su pareja y amigos, así como, pasar tiempo en lugares al aire libre.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético

Restrictores de origen somatógeno con expresión fenopsíquica.

No aplica

Restrictores de origen somatógeno con expresión fenopsomática.

No aplica

Restrictores de origen psicógeno con expresión fenopsomática

Ansiedad. Expresada en: sudoración, inquietud motora.

Retrictores de origen psicógeno con expresión fenopsíquica.

Rasgos de personalidad obsesiva, Rasgos de personalidad narcisista. Expresados en: contención emocional, baja autoestima, sentimiento inadecuado de autoeficacia, pensamientos de superioridad, hiperreflexión, racionalización, desresponsabilización, desconexión.

Nivel de restricción de lo noético

Medio. Se muestra ambivalencia en Autocomprensión, autorregulación y diferenciación.

Estrategias Disfuncionales: Actividad y Pasividad Incorrectas***Estrategias de Primer nivel***

Comer compulsivamente.

Estrategias de Segundo nivel

Evitar o controlar situaciones o contextos de evaluación, donde pueda ser sujeto de rechazo, descalificación o humillación. Hipervigilancia en múltiples contextos, donde considera puede ser vista como vulnerable o donde otros puedan querer aprovecharse de lo que ven en ella. Así mismo, racionalización de las emociones, con el fin de tenerlas bajo control y mantener el control sobre las situaciones y los demás. Por otro lado, a través de la afiliación, inicia una especie de libreto, con el fin de adherirse a las normas sociales aprobadas por otros, de tal forma que disminuya la probabilidad de equivocación. Utilizar su vulnerabilidad para generar admiración en otros. Estrategia de hiperperfección, donde identifica factores negativos sobre los positivos, con el fin de garantizar el excesivo perfeccionismo y el reconocimiento del verdadero valor, sin embargo, termina restándole el mérito a lo que alcanza. Así mismo, se muestran

estrategias de corroboración respecto a la búsqueda de contextos y personas que puedan admirarla.

Estrategias Funcionales: Actividad y Pasividad Correctas

Autodistanciamiento

La autocomprensión y la autorregulación presentan mayor dificultad en Camila, debido a que en ocasiones logra verse, sin embargo, no es posible reconocer si dicha visión da cuenta de su recurso o de la hipervigilancia frente a los demás, anticipándose a la evitación de críticas. Por otro lado, presenta niveles más altos de autoproyección, logrando verse particularmente diferente en el futuro. Muestra motivación para cambiar a pesar de no reconocer específicamente los focos de cambio.

Autotrascendencia

Se observa mayor dificultad en la diferenciación, ya que, tiene pensamientos acerca de la posibilidad de controlar a otros y que sean como le gustaría. En ocasiones culpa a otros sobre sus experiencias y acciones. La afectación y la entrega logran identificarse en algunas situaciones.

Diagnóstico Alternativo

Camila posee buenas capacidades de creación. Disfruta mucho leer y ver anime, a través del cual puede construir escenarios e historias que ella misma imagina. Sus rasgos obsesivos le han permitido convertirse en una amiga confiable, líder y leal con las personas que considera significativas. Camila disfruta mucho actividades al aire libre y donde puede compartir con amigos.

En su universidad ha podido identificar cualidades en ella misma, que le han servido para ayudar a otros y enseñarles cuando su conocimiento es requerido, favoreciendo sus procesos de

liderazgo. Cuenta con una relación de pareja que la motiva, donde ha podido demostrar su amor de manera auténtica y ha encontrado varios elementos valiosos para su crecimiento.

Camila es una mujer que valora la nobleza y ante sus vínculos significativos es capaz de reconocer sus errores y buscar corregirlos si es necesario.

Introgénia e Hiperreflexión

Procesos anteriores

Ha realizado varios procesos anteriores tanto por psiquiatría, como por psicología, sin embargo, refiere que a pesar de que ha obtenido herramientas interesantes, no ha logrado encontrar soluciones efectivas para mantener los procesos de cambio.

Hiperreflexión o Rumiación mental

Cree que su dificultad es muy difícil de abordar y por sus procesos anteriores fallidos se siente frustrada por no lograr resolver este problema que considera como desesperanzador.

Interconsultas

No aplica.

Expectativas

Mejorar su relación consigo misma y con los demás. Adquirir mayor motivación y expresión emocional adecuada.

Autorreferencia del terapeuta

Me sentí identificada con algunas de las situaciones presentadas por Camila, ya que he tenido que trabajar en mí algunas de estas en otras oportunidades dentro de mi proceso personal. En ocasiones siento que avanzamos, sin embargo, no como lo desearía. La relación con ella se ha fortalecido y considero que logramos conectar los temas que son importantes para la sesión, obteniendo la información de ella de manera abierta. Por momentos me siento retada y

descalificada, sin embargo, he podido aprender mucho de ella para lograr usar mis sensaciones en pro de nuestra terapia.

Diagnóstico Integrativo

Pruebas Diagnósticas Utilizadas

Durante el proceso, se aplicaron diferentes pruebas a Camila, con el fin de complementar su evaluación.

Cuestionario Exploratorio de la Personalidad (CEPER III) (Ver Anexo 4). El instrumento sigue los criterios del DSM, sin embargo, sus autores hacen énfasis en que busca evaluar estilos de personalidad, más que trastornos puntualmente. Se compone de 168 ítems que exploran 14 estilos de personalidad (Caballo et al., 2011).

En el caso de Camila, se obtuvieron las siguientes puntuaciones más altas: Pasivo agresivo (90), Paranoide (86), Narcisista (79), Esquizotípico (78), Depresivo (78) y Antisocial (74). Cabe resaltar que se revisaron con detenimiento dichas puntuaciones, ya que la edad de la participante debe ser tenida en cuenta, entendiendo que para el momento de aplicación de la prueba su personalidad aún podía estar pasando por procesos de ajuste y consolidación, lo cual puede generar una mezcla diversa de rasgos. Adicionalmente, el contexto de cambios y crisis presente en su vida, podría contribuir a la evaluación de algunos ítems como más altos.

DASS-21. validado en Colombia por Ruiz, et al. (2017) busca evaluar ansiedad, depresión y estrés mediante 21 ítems. En esta prueba Camila obtuvo puntuaciones en: ansiedad (severa), depresión (severa) y estrés (leve). Dichas puntuaciones fueron analizadas en el momento de aplicación del cuestionario y podrían estar relacionadas con el momento de cambio en el que estaba inmersa Camila, teniendo en cuenta que por la pandemia tuvo que retornar a casa con sus papás y familiares, generando ajustes importantes en su vida.

Escala de Autoestima Rosenberg. validada en Colombia por Gomez-Lugo, se compone de 10 ítems con escala de respuesta Likert (2016). En esta escala Camila tuvo una puntuación dentro del rango promedio esperado.

Escala de Recursos Noológicos. esta escala fue diseñada para crear instrumentos acordes a la psicoterapia centrada en el sentido. Busca evaluar el nivel de expresión de los recursos noológicos de las personas a través de diversos componentes denominados factores. El nivel de expresión puede ser mínimo, bajo, medio, bueno y máximo (Martínez et al., 2010).

Factor 1: Fortaleza / Debilidad: Camila tiene un nivel de expresión bueno, que podría indicar apertura hacia la capacidad de evaluarse, autocomprendiéndose y autorregulándose en situaciones específicas. Es capaz de reconocer dificultades.

Factor 2: Distancia / apego de sí: Camila obtuvo una puntuación que indica nivel de expresión medio. La puntuación indica que Camila, podría tener dificultad para autorregularse en algunas situaciones. Así mismo, en ocasiones identifica emociones y responsabilidades en sí misma, aunque, puede costarle desidentificarse de sus pensamientos y diferenciarse de otros.

Factor 3: Dominio / sometimiento de sí: la puntuación obtenida por Camila fue media, lo que indica que presenta cierta ambivalencia con respecto a la autorregulación. En ocasiones puede manejar sus deseos e impulsos, sin embargo, en otros momentos se le dificulta hacerlo.

Factor 4: Inmanencia / trascendencia: obtuvo un puntaje de expresión bueno, que se relaciona con la claridad acerca de algunos propósitos que dan sentido a la vida de Camila. Es capaz de captar valores.

Factor 5: Diferencia / Indiferencia: Camila obtuvo un nivel de expresión media. En este caso, dicho resultado se relaciona con ambivalencia respecto a la diferenciación, que tiene que ver con la capacidad para ver a otros como legítimos, reconociendo sus diferencias. En

ocasiones, Camila puede presentar dificultad para comprender la individualidad con otros y esto podría estar vinculado con sus estrategias de control.

Factor 6: Autoproyección: el resultado de Camila indica una puntuación máxima en este factor. En este caso, Camila tiene la capacidad de verse distinta a futuro y de ejecutar cambios que le permitan alcanzar sus objetivos. A lo largo de las sesiones, Camila se muestra motivada y reconoce las dificultades que la acompañan, teniendo en cuenta su papel activo en las decisiones.

Tabla 1.

Escala de Recursos Noológicos.

Factor	Total	Percentil	Expresión
F1: Fortaleza / Debilidad	50	68,3	Bueno
F2: Distancia/Apego de sí	16,6	46,1	Medio
F3: Dominio/ Sometimiento de sí	33,3	54,16	Medio
F4: Inmanencia/trascendencia	46,6	73,3	Bueno
F5: Diferencia/Indiferencia	33,3	52,5	Medio
F6: Autoproyección	73,3	83,3	Máximo
Total de la Escala	38,1	62,51	Bueno

Escala Dimensional de Sentido de Vida. (Martínez, Trujillo & Díaz del Castillo, 2011).

La puntuación plantea que Camila se encuentra en Búsqueda de sentido vital, que quiere decir que en ocasiones logra reconocer objetivos, motivaciones y metas, sin embargo, en muchas circunstancias se siente vacía o desorientada.

Integración de Datos

Camila es una joven de 20 años quien actualmente volvió a vivir con sus padres a causa de la pandemia. Anteriormente, residía en Bogotá, mientras estudiaba presencialmente su carrera de psicología. Tiene relación buena con sus padres, sin embargo, refiere que su madre es muy exigente, sobreprotectora y controladora; por otro lado, su padre es cercano, sin embargo, no lo

percibe como figura de autoridad. En su adolescencia tuvo algunas dificultades debido a situaciones de bullying y abuso, que no fueron validadas por su familia. Camila presentó dos intentos de suicidio en su adolescencia, debido al rechazo y a la sensación de “ser una carga”.

Camila presenta ansiedad relacionada con el contacto con otros, donde siente que puede ser evaluada, humillada o burlada. Anticipación a lo que otros piensan sobre ella (generalmente negativo), por lo que usa algunas estrategias para ocultar sus emociones y obtener admiración. Se le dificulta expresar e identificar sus emociones y refiere desconexión con su cuerpo, percibiendo que no lo acepta del todo. Presenta sensación de insuficiencia y sensación de frustración por no poder controlar situaciones otros. En ocasiones come en exceso, consume ocasionalmente marihuana y a veces, presenta alteraciones en el sueño, correspondientes al momento en que volvió a vivir con sus padres. Tiene pareja y un grupo significativo de amigos, cuyo contacto se ha visto afectado por la pandemia.

Camila presenta rasgos predominantes del modo de ser obsesivo y narcisista que se manifiestan en hiperreflexión, baja autoestima, sentimiento inadecuado de autoeficacia, deseo de control de personas y situaciones, sensación de insuficiencia. Los rasgos descritos han sido fortalecidos por algunas vivencias en que fue juzgada, se sentía diferente a los demás en el colegio, emitiendo comparaciones acerca de los estándares de belleza o intelectuales que afectaban su autoestima, así como exigencias familiares relacionadas con el éxito. Esto genera en Camila el uso de algunas estrategias vinculadas con comer compulsivamente, evitar situaciones o contextos de evaluación, pensar de manera anticipada en posibles alternativas de respuesta sobre un evento pasado, hipervigilancia, racionalización, control de todas las situaciones posibles, anticipar posibles escenarios, corroborar, sistematizar la manera de hacer las cosas y autosabotaje. Lo anteriormente expuesto está relacionado con los resultados expuestos en las

pruebas aplicadas (CEPER, ERN, DASS-21, Escala de Sentido de Vida, Rosenberg). En particular se hace énfasis en el resultado del CEPER en donde el rasgo predominante fue entre otros el narcisista, que presenta elementos a trabajar en el tratamiento. En este sentido, se plantea el camino hacia la búsqueda de estrategias alternativas que permitan flexibilizar el pensamiento y desplegar los recursos psicológicos que han sido difíciles de movilizar para Camila, manteniendo algunas restricciones en su visión. Tener en cuenta que Camila posee buenas capacidades creativas, como dibujar, construir historias, leer y ver anime, compartir con amigos y salir a actividades al aire libre que son momentos en donde encuentra mucho sentido. Ha encontrado buenas retroalimentaciones sobre estas actividades, que le han permitido generar vivencias positivas sobre sus talentos, así como reconoce que sus rasgos obsesivos le han permitido adquirir una buena capacidad de análisis, destacarse académicamente y convertirse en una amiga leal, permitiendo que tenga unas relaciones que la motivan y le permiten sentirse valorada. Su pareja es un vínculo importante para ella en este momento, siendo su soporte. Actualmente reconoce con mayor relevancia su motivación para cambiar, viéndose como posibilidad en un futuro en el que despliegue sus talentos, y se relaciones mejor consigo misma y con los demás.

Diagnóstico Multiaxial

Eje 1: ninguno; Eje 2: rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas; Eje 3: ninguna; Eje 4: problemas relativos al grupo primario de apoyo (regreso a vivir con sus padres); Eje 5: EEAG: 55 (actual).

Descripción de las Sesiones

Consideraciones Previas al Inicio de los Encuentros

Camila realiza el contacto para iniciar proceso psicoterapéutico motivada por la posibilidad de contemplar alternativas que le ayuden a sentirse mejor, de acuerdo con las

dificultades que empezaron a sobresalir a raíz de los cambios que se dieron en su vida. En las primeras sesiones se desarrolló el proceso de evaluación, con el fin de tener mayor información para enfocar los objetivos y el tratamiento. Durante los encuentros previos a la grabación de las sesiones, se consolidó y fortaleció la relación terapéutica, así como se dio inicio a la segunda etapa del proceso psicoterapéutico. Luego de tener mayor claridad sobre los objetivos y los caminos de abordaje, se planteó a Camila la posibilidad de participar en el proceso obteniendo una respuesta de aceptación por parte de ella, a través de la firma del consentimiento.

Desarrollo de las Sesiones

Los encuentros y grabaciones de las sesiones se llevaron a cabo a través de Zoom con un tiempo estimado por sesión de 1 hora y cumpliendo los estándares de privacidad y confidencialidad. Desde el inicio Camila mostró interés y disposición para participar del estudio. Se grabaron 10 entrevistas, sin embargo, únicamente se transcribieron 6 que respondían a las preguntas orientadoras.

Sesión No. 01 (Febrero 10 de 2021)

Camila se conecta a través de Zoom puntual a la sesión y se comienza a desarrollar la conversación relacionada con las actividades que pudo realizar en la semana, teniendo en cuenta que por la pandemia ha estado estudiando de manera virtual y sus horarios son distintos a los que manejaba en la presencialidad. Adicionalmente, se aborda un plan que tenía desde hace un tiempo para lograrse independizar, donde se profundiza un poco sobre su frustración, teniendo en cuenta que debe permanecer más tiempo en casa de sus papás. Vinculado con su tema familiar se busca la identificación de las emociones involucradas en la situación de privacidad que se ha visto alterada con su mamá específicamente. El reclamo por la privacidad es la principal dificultad que Camila ha encontrado en su tiempo en casa de los papás, lo que hace necesario

trabajar sobre la aceptación, la tolerancia a la frustración y el abordaje del sufrimiento. Dentro de la exploración, se amplía la consciencia hacia el autodistanciamiento, buscando que pueda asumir la situación, comprender su dolor, autorregularse y posteriormente, encontrar el camino más adecuado. Otro de los temas centrales de la sesión tuvo que ver con desglosar las limitaciones y el autosabotaje que Camila presenta respecto a sus cambios personales y las pequeñas tareas que se habían venido planeando, ya que pudo darse cuenta de que realmente sentía que no avanzaba porque está manteniendo una estrategia que la lleva a dejar de esforzarse frente a su propia motivación para cambiar e intentar acciones diferentes. A partir de dicho descubrimiento se gestionaron algunas emociones y se abordaron las distorsiones cognitivas presentes en las situaciones. Finalmente, se planteó un ejercicio final de reconocimiento de las principales fantasías de poder o control que bloquean el cambio que quiere hacer.

Sesión No. 2 (Febrero 17 de 2021)

Camila se conecta desde un lugar distinto al habitual, unos minutos después de la hora indicada. La conversación inicia conociendo el lugar en que se encuentra en ese momento y teniendo en cuenta que se encontraba en casa de su novia, se amplía la conversación hacia el reconocimiento de los cambios y el impacto que tenía en ella estar en un lugar y contexto distintos. Camila mencionó que su familia se enojó, ya que se les ha dificultado mucho, en especial a su mamá, aceptar que sostiene una relación con una mujer. En esta ocasión se inicia la exploración para fomentar autodistanciamiento, pero a su vez, la diferenciación propia de la autotranscendencia, teniendo en cuenta que la relación con su mamá es muy compleja, ya que se entienden según ella expresa, adecuadamente, sin embargo, la exigencia constante de su mamá, le genera mucho malestar. En ocasiones ve a su mamá como un juez que intenta criticarla frecuentemente, enviando mensajes ambivalentes acerca de su relación, por lo tanto, se hizo

necesario, guiar mediante el diálogo socrático una serie de elementos vinculados a la diferenciación y profundización en los factores emocionales involucrados en dicha situación. A su vez, se tocaron algunas de las estrategias de afrontamiento disfuncionales más utilizadas, con el fin de ampliar la consciencia sobre su autocomprensión. Finalmente, se abordaron los estándares de perfección y la búsqueda constante por el reconocimiento de los demás. Como tarea de la semana, se pidió a Camila realizar un ejercicio en el que debía identificar los puntos clave que quisiera que estuvieran en su biografía si algún día alguien la escribiera.

Sesión No. 03 (Febrero 24 de 2021)

En esta sesión Camila pone en manifiesto la reflexión que hizo sobre el lugar donde se siente más cómoda para hacer cambios, discriminando entre la casa de su mamá, la casa de su abuela paterna y la casa de su novia, encontrando justamente que en casa de Antonia es donde mejor se siente, puesto que considera que es escuchada, acompañada y acogida. Sin embargo, utilizando su sensación, logramos identificar algunas estrategias disfuncionales que hacían parte de su repertorio y así mismo, vincularlas con estrategias funcionales que Camila encontró para relacionarse diferente con las amenazas que surgían a partir de su relación de pareja. A lo largo de la conversación, fue muy importante para el proceso poder poner a dialogar la incoherencia como seres humanos, dentro de la vida de Camila, puesto que muchas veces entraba en conflicto, cuando notaba que en ella podían confluír sensaciones contrarias incluso en el mismo momento. En medio de los hallazgos, encontramos varios elementos relacionados con su capacidad de autorregulación, diferenciación y en cierta medida, también de entrega, viendo como Camila se abre cada vez más al reconocimiento e identificación de su vulnerabilidad.

En la segunda parte de la sesión, se retomó el ejercicio planteado la sesión anterior, acerca de encontrar los elementos que quisiera que destacaran en su biografía. Haciendo uso de

la herramienta de pizarra de Zoom, se construyó un mapa con las cualidades, descripciones y factores que ella iba incluyendo. Inicialmente, trabajamos sobre su dificultad para encontrar fortalezas en ella misma, sobretodo porque identificamos que cuando siente que no hay una cualidad que pertenezca única y exclusivamente a ella, la descartaba o le restaba valor. Así, el ejercicio permitió trabajar sobre su unicidad, así como desplegar su recurso de autocomprensión, obteniendo como resultado la identificación de pequeños cambios en ella como símbolos de logro.

Sesión No.04 (Marzo 03 de 2021)

En esta sesión Camila inició con algo que venía elaborando desde la sesión anterior, con respecto a su vulnerabilidad y la forma en que ha asumido sus miedos en sus experiencias de vida. Desde el inicio se dio el despliegue de su autocomprensión, reconociendo y aceptando su autosabotaje al momento de realizar actividades que le generan cambio y que podrían contribuir a su bienestar. Camila pudo darse cuenta de cosas incluso valiosas que quiere retomar en su vida y que ha dejado de lado por su dificultad para abrirse a la posibilidad de ser vulnerable. Su relación de pareja ha sido un elemento de alto aprendizaje para ella, permitiéndole reconocer sus límites, pero también desplegando su capacidad de diferenciación, enfocando sus esfuerzos no solamente en defenderse, sino como lo hizo la sesión, en salir de sí, para encontrarse con otros que son diversos, que piensan y sienten distinto. Camila llevó sus reflexiones a ejemplos propios de sus experiencias de vida, donde pudo reconocer su individualidad y también su propia manera de acercarse a otros.

Al final de la sesión se propuso un ejercicio de consolidación de lo conversado. Camila debía dibujarse a ella misma con una armadura y dicha armadura debía estar compuesta por los factores que la protegen de su vulnerabilidad.

Sesión No. 05 (Marzo 10 de 2021)

La sesión inicia con algo que ella consideró ridículo posteriormente, pero que pudimos utilizar para abordar algunos de los puntos importantes que necesitábamos trabajar en su proceso. Camila estaba emocionada porque su tía le había regalado un celular, sonrió varias veces, contó varios detalles sobre lo valioso que era tenerlo, e incluso relató la forma en como su celular le había servido para explorar aplicaciones que le permitieran hacer listas, controlar sus gastos e incluso llevar un registro de sus emociones a través de una herramienta que encontró. Haber hecho lo anterior, le había ayudado incluso a motivarse a realizar actividades que generalmente eran costosas para ella, como es el caso de hacer ejercicio.

A medida que fue avanzando la conversación, la expresión de Camila fue cambiando y descubrimos que luego de haberse emocionado tanto, había empezado a sentirse ridícula, cuando empezó a racionalizar sus emociones. Se vinculó el ejercicio de la armadura, que mencionó había olvidado hacer, sin embargo, decidimos hacerlo en sesión. Camila pudo dibujar y explicar las partes que constituyen su armadura contra la vulnerabilidad, encontrando elementos relacionados como el control, las fantasías de grandiosidad, la racionalización, la hiperperfección, la personalización, entre otros. Sin embargo, poder ver de cerca los elementos que ella misma fue hallando, nos permitió encontrar los deberías que la acompañan y que a su vez, la limitan en su lado auténtico. Camila quedó con el ejercicio al final de dibujar su armadura más detalladamente.

Sesión No. 06 (Agosto 11 de 2021)

La sesión giró en torno a un ejercicio planteado sobre 3 personajes principales de Zoom. Uno de los personajes era el observador, otro de los personajes era la amenazada y el tercer personaje fue denominado la parte libre. En este caso, Camila debía como observador y narrador,

relatar la historia de la amenazada y posteriormente, de la parte libre. La historia debía ser construida con sus propias vivencias, con el fin de verse desde fuera. Al inicio Camila no sabía cómo empezar la narración, sin embargo, se permitió conectar con su experiencia y describir muy detalladamente la vivencia de la amenazada, que tenía que ver con la forma en como ella se mueve cuando está frente a una amenaza particular. Luego de esa primera historia, Camila debía transformarse en la parte libre, visible en otro cuadro de Zoom. Allí, Camila debía ayudar a la amenazada de alguna forma a ver soluciones, nuevas perspectivas o aceptar desde otro ángulo sus experiencias y limitaciones.

A medida que fue avanzando el ejercicio y la sesión, la parte libre fue cada vez más protagonista y las perspectivas limitantes de la amenaza, aparecieron en menor medida. Camila pudo estar frente a frente con su vulnerabilidad, encontrando elementos valiosos en ella y descubriendo que su aparición no es tan negativa y agotadora, como antes parecía. La sesión finalizó incluso con el uso del humor para reírse de sus estrategias disfuncionales. Cabe resaltar que el ejercicio nos permitió encontrar nuevas formas de estar más cerca, teniendo en cuenta que veníamos buscando maneras de hacer más entretenida la virtualidad.

Marco Teórico de Referencia

Logoterapia

Se entiende por logoterapia el término utilizado por Viktor Frankl (neurólogo y psiquiatra), para denominar lo que sería su teoría y método terapéutico. En logoterapia “logos” tiene que ver con sentido, asociándolo tanto a los valores sobre el mundo objetivo, como a la dimensión noética, que invita al descubrimiento de aquellos sentidos y valores que atraen a la persona (Noblejas de la Flor, 2018).

La logoterapia se encuentra como uno de los modelos de psicoterapia existencial más importantes, planteando que el ser humano está en búsqueda frecuente de sentido, favoreciendo que la persona logre dentro de su proceso individual, descubrir el sentido de su existencia (Velásquez, 2008).

De acuerdo con Noblejas de la Flor (2006), la logoterapia, como cualquier psicoterapia cuenta con una visión de mundo y de ser humano, que en este caso, contempla 3 dimensiones como unidad, siendo estas descritas respectivamente como la dimensión biológica, psicológica y noética o valorativa (esta última relacionada con lo que se describe como específicamente humano).

Lukas (2004) planteó que la esencia del pensamiento logoterapéutico es su oposición frente a las posturas que reducen al ser humano a su dimensión biológica y psicológica. Al respecto Frankl, desarrolló la idea de una dimensión existencial que posteriormente conceptualizó como dimensión noética, sobre la cual no podían trasladarse los diagnósticos correspondientes al terreno biopsíquico, y por tanto, se convirtió en el punto central de trabajo para abordar y superar los trastornos mentales.

Según Frankl (2011a) la logoterapia se diferencia de otras psicoterapias, basándose en 3 supuestos asociados e importantes para su desarrollo. La libertad de la voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida.

Libertad de la Voluntad

Este principio, de acuerdo con García (2013) requiere una mirada de las posturas que reducen al ser humano a su dimensión biológica, psicológica o espiritual, dejándolo sujeto a los determinismos que dichas visiones plantean. El ser humano bajo estas perspectivas responde a mecanismos, siendo determinado por estos y quedando en el mundo como un ser sin intención y

sin sentido. Al respecto, Frankl se refirió al noodinamismo facultativo como la dimensión de la libertad a través de la cual se reconocen las dimensiones biológica y psicológica-social como condicionantes, pero no como determinantes, permitiendo que el ser humano recupere su autonomía, intenciones, sentido y pueda plantear una postura y decisión frente a dichas condiciones.

Dicho lo anterior, cabe resaltar que la libertad del ser humano se acompaña de la responsabilidad, entendiéndose que el ser humano es libre para decidir y hacerse responsable de su propia existencia. Así mismo, la responsabilidad comprende la capacidad del ser humano para dar respuesta a las diferentes preguntas que le plantea la vida, comprendiendo dos alternativas fundamentales bajo las siguientes preguntas: ¿de qué es responsable el ser humano? Y ¿ante qué es responsable el ser humano? (García, 2013).

Voluntad de Sentido

Al respecto de la voluntad de sentido, se plantea su asociación con la autotrascendencia, haciendo énfasis en que a través de esta, el ser humano “apunte más allá de sí mismo hacia un sentido que primeramente debe descubrir y cuya plenitud debe lograr” (Frankl, 2002, p. 22). Voluntades enfocadas en el placer o el poder, están basadas en obtener como fin último dichos elementos respectivamente, mientras que en el caso de la voluntad de sentido, vista desde la logoterapia, el placer y el poder surgen como consecuencia de haber alcanzado un propósito mayor o haber logrado plenitud más allá de sí mismo (Martínez, 2011a).

El ser humano se encuentra en búsqueda de sentido y es a partir de dicho interés y camino que puede darse cuenta de su principal motivación, denominada por Frankl como Voluntad de sentido. Como se expresó previamente, la vida elabora preguntas que el ser humano

debe resolver, y es allí, donde dependiendo de su postura puede encontrar sentido o caer en el vacío existencial cuando no logra responder a los cuestionamientos (García, 2013).

Sentido de la Vida

Frankl plantea la estrecha relación entre el sentido y los valores, asociada con la existencia humana y la necesidad de desarrollarla a través de la autotranscendencia. El sentido debe ser contemplado de manera singular, ya que, varía de ser humano a ser humano, e incluso se diferencia dependiendo la situación específica experimentada por una persona a través de su vida única e irreplicable (Frankl, 2012). A su vez, Frankl menciona que “el sentido es precisamente algo que proyectamos en todo lo que nos rodea, en cosas que en sí mismas son neutrales” (2012, p. 65).

Martínez (2007) otorga una definición específica sobre el sentido de vida, relacionándolo con la manera en que una persona percibe o capta valores, tanto en el terreno emocional, como cognitivo, llevándola a ejecutar acciones específicas y obtener identidad personal.

Para encontrar sentido en su vida el ser humano dispone de tres caminos principales: el primer camino está relacionado con crear, y es todo aquello que el ser humano puede brindar o aportar al mundo; el segundo camino tiene que ver con lo que el ser humano recibe del mundo, asociado con experiencias; y el tercer camino está asociado con su actitud frente a una situación que no puede cambiar (Frankl, 2012).

Personalidad

En este punto particular, cobra importancia tener en cuenta la capacidad del ser humano para distanciarse de sí mismo. En este caso, el ser humano puede tener presente que no está determinado, ni definido por lo biológico o lo psicológico, ya que, ser persona va más allá de

dichos determinismos, y es a partir de esa libertad que el ser humano puede convertirse en personalidad (Frankl, 2011b).

Teniendo en cuenta que la personalidad ha sido definida por múltiples autores, Bermudez et al. (2011) reunieron información de diversas fuentes integrándola de tal forma que mencionan que la personalidad tiene que ver con la forma como una persona piensa o siente, para conformar su identidad. A su vez, la personalidad se compone tanto de elementos estables que son denominados rasgos, como de elementos que aparecen de acuerdo a la situación y son variables. La integración de todos los factores conlleva a una conducta ya sea externa o interna.

Definir la personalidad debe contemplar tres elementos principales como son las diferencias individuales, comportamientos y rasgos. En este sentido, la personalidad tiene que ver con una serie de rasgos que recaen sobre comportamientos. Cabe anotar que las diferencias individuales entran a representar un papel fundamental en la personalidad, ya que, pueden haber rasgos en común entre personas, sin embargo, su expresión y posesión será diferente, lo que implica que no existirán personalidades exactamente iguales (Allen, 2016).

Rasgos de Personalidad Obsesiva

Según el DSM-5 (2014) el Trastorno de la personalidad Obsesivo-Compulsiva se caracteriza y define como:

Un patrón dominante de preocupación por el orden, el perfeccionismo y el control mental e interpersonal. Se manifiesta por cuatro o más de los siguientes hechos:

1. Se preocupa por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización o los programas hasta el punto de que descuida el objetivo principal de la actividad.

2. Muestra un perfeccionismo que interfiere con la terminación de las tareas (p. ej., es incapaz de completar un proyecto porque no se cumplen sus propios estándares demasiado estrictos).
3. Muestra una dedicación excesiva al trabajo y la productividad que excluye las actividades de ocio y los amigos (que no se explica por una necesidad económica manifiesta).
4. Es demasiado consciente, escrupuloso e inflexible en materia de moralidad, ética o valores (que no se explica por una identificación cultural o religiosa).
5. Es incapaz de deshacerse de objetos deteriorados o inútiles aunque no tengan un valor sentimental.
6. Está poco dispuesto a delegar tareas o trabajo a menos que los demás se sometan exactamente a su manera de hacer las cosas.
7. Es avaro hacia sí mismo y hacia los demás; considera el dinero como algo que se ha de acumular para catástrofes futuras.
8. Muestra rigidez y obstinación (p. 368)

Teniendo en cuenta las características descritas previamente acerca de los rasgos obsesivos compulsivos, se ha planteado que dichos rasgos están siendo fuente de alta importancia en las sociedades actuales, ya que, predomina la relevancia en la organización, la competencia y la anticipación de los riesgos. Sin embargo, es fundamental tener presente que los rasgos descritos pueden ser llevados al extremo, generando en la persona un impacto negativo en el funcionamiento de su área laboral, familiar y de relaciones interpersonales (Sanz et al., 2019).

Al respecto de las relaciones interpersonales, cabe resaltar, que las personas con trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo dan prioridad al trabajo y la productividad, dejando de

lado actividades que involucren a sus amigos. Así mismo, la baja flexibilidad y la frustración ante la falta de control, genera en ocasiones momentos de ira, que no necesariamente expresan abiertamente, sino que restringen e intentan controlar ante los demás (Andreu et al., 2015).

Aquellas personas que son obsesivo-compulsivas en relación a su personalidad suelen moverse en ambivalencia, que a su vez, les genera inseguridad, y que combaten de alguna manera rigiéndose por normas. La flexibilidad requerida en las situaciones ambivalentes se asocia con debilidad según estas personas y adicionalmente, al tener gran temor a equivocarse, prefieren moverse dentro de límites rígidos y contextos conocidos, con el fin de lograr mantener el control, de acuerdo al orden y las normas previamente establecidas (Haranburu et al., 2011).

Rasgos de Personalidad Narcisista

El DSM-5 (2014) plantea y define el Trastorno de la personalidad narcisista de la siguiente manera:

Patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes:

1. Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia.
2. Está absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o amor ideal ilimitado.
3. Cree que es “especial” y único, y que sólo pueden comprenderle o sólo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) especiales o de alto estatus.
4. Tiene una necesidad excesiva de admiración.
5. Muestra un sentimiento de privilegio (es decir, expectativas no razonables de tratamiento especialmente favorable o de cumplimiento automático de sus expectativas).

6. Explota las relaciones interpersonales (es decir, se aprovecha de los demás para sus propios fines).
7. Carece de empatía: no está dispuesto a reconocer o a identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
8. Con frecuencia envidia a los demás o cree que éstos sienten envidia de él.
9. Muestra comportamientos o actitudes arrogantes, de superioridad. (p. 365)

El amor por sí mismo ha sido uno de los elementos con los que más se ha asociado el narcisismo, sin embargo, más de lo que se cree o piensa, las personas narcisistas presentan inseguridad sobre su capacidad de amar y ser amados. En este sentido, buscan a otros que los admiren, cubran sus necesidades y validen sus características, con el fin de garantizar no ser humillados posteriormente. La búsqueda de personas que los admiren, les genera gran decepción, puesto que las relaciones en general suelen ser imperfectas (Gabbard & Crisp, 2018).

A su vez, el trastorno de personalidad narcisista es visto como una forma de ensimismamiento extremo que posee algunos de los siguientes elementos teniendo en cuenta lo que se ha encontrado: falta de empatía, búsqueda de admiración, la persona se ve a sí misma como la única y su autoestima presenta alta vulnerabilidad. Adicionalmente, las personas desarrollan fantasías de poder y no toleran la idea de que otros no estén de acuerdo con sus planteamientos (Fox, 2015).

Rasgos Obsesivos y Narcisistas

Las personas no tienen simplemente modos de ser puros, sino que tienen una combinación de rasgos, en este sentido, se puede dar una combinación de características obsesivas con características narcisistas que engloban lo que se ha descrito como compulsivos burocráticos, es decir, aquellos que se vinculan directamente con las normas, con el fin de

disminuir la ambivalencia y falta de decisión en algunas situaciones. Se rigen por la ética laboral y bajo ese criterio se miden a sí mismos y a otros, sobretodo cuando se vinculan con una causa mayor, que les permite obtener estatus y a su vez, ganar orgullo y vanidad. Cabe resaltar que cuando el trastorno es más grave, este tipo de personas utilizan su marco de manejo de las reglas para intimidar a otros si por algún motivo no le muestran el respeto que cree merecer (Millon, 2004).

Por otro lado, para Martínez (2011b) cuando el modo de ser narcisista se combina y tiene aportes de la personalidad obsesiva-compulsiva la persona se encamina hacia la búsqueda constante de la perfección y asume un rol de superioridad frente a otros, pretendiendo establecer un patrón exigente y poco flexible a través del cual los demás deben regirse. Esta combinación contempla dos elementos importantes que tienen que ver con el control emocional y la preocupación por hacer lo posible para ocultar y evitar el reconocimiento de la propia vulnerabilidad asociada con debilidad.

Estrategias de Afrontamiento

La personalidad lleva consigo estrategias de afrontamiento que dependiendo de la restricción del organismo psicofísico pueden convertirse en una dificultad cuando no logran ajustarse a las necesidades de la persona. Dicha dificultad se presenta cuando la personalidad es inauténtica y la misma estrategia se utiliza sin discriminar contexto, generando mayor malestar (Martínez, 2011b). A su vez, es importante resaltar que los rasgos contituyentes de la personalidad pueden favorecer y predecir la aparición y el uso de algunas estrategias de afrontamiento específicas en las personas en general (Meléndez et al. 2020).

Existen diversas definiciones y visiones acerca de las estrategias de afrontamiento, como es el caso del planteamiento de Stallman (2020) quien plantea que las estrategias de

afrontamiento permiten disminuir las emociones desagradables que se presentan, así como, el estrés generado en diferentes situaciones. En este sentido, propone una teoría que contempla dos categorías referentes a estrategias de afrontamiento saludables y estrategias de afrontamiento poco saludables de manera general. Dentro de las saludables describe algunas como: autocalmarse, hablar con uno mismo, respiración abdominal, relajación, distracción, soporte social y soporte profesional. Por otro lado, menciona algunas poco saludables como hablar con uno mismo negativamente, rumiación, suprimir pensamientos, comer asociado a lo emocional, uso de sustancias, agresión, autolesiones, aislamiento y cuando la persona no encuentra alternativas diferentes, contempla el suicidio.

A su vez, una de las principales perspectivas sobre afrontamiento fue establecida por Lazarus (1985) proponiendo que las estrategias de afrontamiento son fundamentales para el procesamiento de emociones provenientes del estrés o la tensión. Además, aclaró que previamente se contemplaba el afrontamiento como una consecuencia o respuesta a la emoción, sin embargo, su postura desarrolla un cambio hacia la visión del afrontamiento como parte del proceso emocional, en donde las estrategias influyen en la intensidad de la emoción, la adaptación al contexto y la autorregulación continua. Teniendo en cuenta lo anterior, propone la acción directa y la paliación como las dos formas amplias de afrontamiento; la primera relacionada con intentar ejecutar una acción con la finalidad de modificar el ambiente; mientras que la segunda, se utiliza para gestionar o eliminar el estrés generado por el ambiente.

En lo que respecta a la investigación presente, se trabajará con el abordaje de las estrategias de afrontamiento mencionadas por Frankl (1992) bajo el concepto de pasividad incorrecta y actividad incorrecta, siendo las primeras aquellas enfocadas en huir a la angustia, y las segundas, correspondientes a la lucha contra la obsesión o la lucha por el placer. Frankl

describió la pasividad y actividad incorrectas como patrones de reacción ante la neurosis de angustia, obsesiva y sexual.

Basado en lo anterior, Martínez et al. (2015) diferencian la actividad y pasividad incorrectas de primer y segundo nivel, definiendo las de primer nivel como estrategias que actúan primordialmente sobre la dimensión biológica, modificando de inmediato la experiencia y distensionando el malestar; y las de segundo nivel como aquellas que actúan primordialmente en la dimensión psicológica, con un efecto no tan inmediato y centrado en la modificación del ambiente.

Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales y Rasgos Obsesivos

Las personas con Trastorno de personalidad Obsesivo compulsivo (TOCP), que se enmarca dentro del Grupo C, tienden a responder ante los estresores y el malestar reprimiendo emociones, evitando o manifestando comportamientos de control (Navarro et al., 2013). Así mismo, dentro de las principales estrategias utilizadas por las personas con TOCP se resaltan algunas como aplicar reglas, determinar formas de controlar, trabajar, organizar, evaluar, criticar, castigar o descalificar (Caballo et al. 2004).

En cuanto a su perfeccionismo rígido, las personas con TOCP suelen revisar varias veces, con el fin de asegurar y garantizar que no se presentarán errores. Así mismo, ante el malestar de perder el tiempo y la búsqueda constante del control suelen poner su atención sobre las normas, la creación de listas, horarios, planes y el uso de categorías. Están hiperalerta hacia los detalles, los procesos y además, consideran que para no equivocarse deben basarse únicamente en su propia visión (Janardhan, 2020).

Teniendo en cuenta el marco utilizado para este trabajo, cabe destacar lo descrito por Díaz del Castillo (s.f.) quien refiere que para este caso, las estrategias de primer nivel que más se

encuentran tienen que ver con el uso de sustancias psicoactivas, la masturbación y trastornos alimenticios como bulimia o anorexia. Así mismo, las estrategias de segundo nivel se consolidan en rituales, hiperseguridad y expiación.

Dentro de la categoría de rituales, una de las estrategias por excelencia del modo de ser obsesivo compulsivo es el control, con el que la persona busca mantener equilibrado su mundo interior, interviniendo en el mundo exterior (Díaz del Castillo, s.f). Estas personas intentan disminuir su ansiedad ejerciendo control sobre cualquier detalle, anticipándose a una posible amenaza y reduciendo la incertidumbre (Millon et al., 2004). Shapiro (1962) menciona que los obsesivos compulsivos ven más presente su miedo a perder el control cuando se afecta el automatismo con el que funcionan en actividades técnicas, repetitivas y conocidas. En este sentido, estas personas utilizan estrategias corroborativas, monitoreando su desempeño y el de los demás, con el fin de evitar cometer errores (Cabello et al., 2004).

Con respecto a la categoría de hiperseguridad, la postergación es un elemento central, que consiste en una estrategia de la persona para garantizar hallar el momento preciso para realizar algo en particular, sin embargo, ese momento perfecto no se presenta y la espera se alarga (Díaz del Castillo, s.f). En esta misma categoría, encontramos la afiliación, que busca ayudar en el afrontamiento de la indecisión o la recriminación, a través del seguimiento estricto de normas y límites sociales (Díaz del Castillo, s.f; Caballo et al., 2004). La hiperseguridad también comprende la descalificación o centrarse en el error, la austeridad, la hiperperfección (se busca siempre el mejor resultado, sin cabida hacia el error y con la presencia del pensamiento dicotómico que marca rechaza todo aquello que no salga bien) y la racionalización (consideran la expresión emocional como un acto de irresponsabilidad, así que, pasan las emociones por el terreno cognitivo de tal forma que las puedan manejar) como estrategias para combatir su

sensación de insuficiencia, debilidad y visión de poca valía (Díaz del Castillo, s.f; Martínez, 2011b; Caballo et al., 2004).

Finalmente, la categoría de expiación esta descrita a través de dos estrategias llamadas expiación y autorecriminación, donde la primera se enfoca en ceñirse al deber ser social y a eliminar todo aquello que no haga parte de dicha idea, con el fin de lograr coherencia; mientras que la segunda, tiene que ver con la culpa y la reparación de la misma cuando por algún motivo la persona considera que cometió un error con una figura de autoridad o sobrepasó los límites de sus normas (Díaz del Castillo, s.f).

Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales y Rasgos Narcisistas

Según Martínez (2011b) las personas con este modo de ser utilizan algunas estrategias determinadas con mayor frecuencia tales como: la búsqueda de ubicación privilegiada (permanecer en lugares donde estén rodeados de personas exitosas, VIP), la autoexaltación (mostrarse como seres especiales con las mejores características posibles), la corroboración (ejecutar acciones para obtener la admiración de otros, ostentar su poder y fortalecer su figura de superioridad) y el combate o la competencia con otros (se defienden de posibles amezas o descalificaciones a su imagen). Dichas estrategias aparecen ante la necesidad de la persona de ocultar su miedo a la descalificación, la falta de admiración, amor y reconocimiento de otros.

Las personas con Trastorno Narcisista de la Personalidad se ven como seres especiales y superiores, y a su vez, ven a los demás como inferiores, débiles y admiradores. En este sentido, pueden utilizar la manipulación, el engaño, la mentira, para convencer a otros de brindarles conceptos favorables, mientras que por otro lado, se encargan de rechazar con otro tipo de estrategias cualquier crítica que reciban, encontrando argumentos y culpando a otros (Caballo et al., 2004).

Así mismo, en un estudio reciente se encontró que estrategias disfuncionales como la negación de sentimientos negativos o desagradables, la sensación de grandeza y la necesidad de mostrarse como una persona superior frente a los demás son elementos que contribuyen a la presentación de comportamientos adictivos, tal como el caso de las adicciones al juego, sobre las cuales se plantea la relación entre un bajo hallazgo de estrategias más funcionales, que también tienen vínculo con alto narcisismo y a su vez, alta competitividad con los demás (Pace et al., 2021).

Ante el estrés los narcisistas vulnerables y aquellos del estilo grandioso presentan diferentes estrategias para afrontar las situaciones. En este sentido, las personas del tipo vulnerable utilizan la negación o renuncia ante los sentimientos de vergüenza que se presentan cuando se ven afectados por la insatisfacción de sus necesidades, mientras que aquellos con narcisismo grandioso, utilizan la dominancia ante dicha situación. En general, las personas ansiosas con rasgos narcisistas logran en mayor medida desvincularse conductualmente de la ansiedad, pero no son capaces de desvincularse mentalmente de sus expectativas y pensamientos exista o no una situación de estrés (Fernie et al., 2016).

A pesar de que ha sido un modo de ser considerado grandioso vale la pena tener en cuenta el planteamiento de Martínez (2011b) que menciona que este modo de ser puede poseer sentimientos de inferioridad, miedo o vergüenza, a los que les hace frente ocultando sus emociones y emprendiendo el camino por el poder y el éxito. Ante la posibilidad de que sobresalga dicha inferioridad, estas personas se encuentran alerta para alcanzar a anticiparse a las posibles apariciones de descalificación que generan tanto dolor.

Estrategias de Afrontamiento Funcionales: Actividad y Pasividad Correctas.

Para efectos del presente trabajo, cabe establecer y aclarar que se hará referencia a la actividad correcta y la pasividad justa propuestas por Frankl para referirse a las estrategias de afrontamiento adecuadas utilizadas por las personas.

La persona interpreta y se relaciona con su realidad de forma selectiva a través de su organismo psicofísico, que cuando presenta un buen desarrollo, se puede mover y flexibilizar, de tal forma que exista apertura hacia la libertad, la capacidad de decisión y la posibilidad de ampliar el panorama de posibilidades, sin restringirse a una sola visión. Así mismo, lo anterior favorece la construcción y uso de estrategias de afrontamiento (pasividad y actividad correctas) a través de las cuales precisamente la persona logra verse desde marcos más amplios, abriéndose al mundo (Martínez, 2011b).

En la actividad y pasividad correctas se hace uso de los recursos noológicos, buscando oponerse a los planteamientos y establecimientos de lo psicofísico, logrando distensionar y hacer frente consciente a los pensamientos y conductas, para posteriormente desplegar lo trascendente (Martínez, 2011b). En palabras de Frankl (1992) la persona cambia la lucha y el combate contra sus obsesiones y la angustia poniendo en escena la pasividad justa como una especie de inactividad que termina anulando entonces dichas obsesiones.

La actividad y pasividad correctas referidas como las estrategias de afrontamiento de tercer nivel tienen que ver principalmente con el recurso noológico de autodistanciamiento que de acuerdo a Lukas (2008) le permite al ser humano distanciarse de sí mismo, observarse desde fuera, y finalmente poder actuar. Distanciarse de sí permite evaluar y observar nuestra realidad y vida desde otro punto de vista, reconocer los elementos biopsicosociales e iniciar la posibilidad de hacerse libre frente a ellos (Cevallos, 2015). El autodistanciamiento como capacidad permite

al ser humano tomar postura frente a sí mismo y también tomar una posición con respecto a sus propios condicionamientos (Frankl, 2012).

El autodistanciamiento está conformado por 3 elementos principales: el primero de ellos la autocomprensión, que permite a la persona observar y aceptar lo que le sucede, reconociendo las pasividades y actividades incorrectas que utiliza para afrontar sus amenazas, y a su vez, la persona logra asumir su responsabilidad en este proceso de comprensión. El segundo elemento tiene que ver con la autorregulación, que favorece el camino de oposición frente a los mandatos psicofísicos, proponiendo estrategias que permitan incrementar la tolerancia al malestar y resignificar los factores relacionados con la amenaza. El último y tercer elemento es la autoproyección que es la capacidad de la persona para verse distinta a futuro (Martínez, 2011b).

Por otro lado, las actividades y pasividades correctas relacionadas con las estrategias de afrontamiento de cuarto nivel presentan relación con el segundo recurso denominado autotranscendencia, cuyo significado se refiere a que el ser humano apunta a un propósito o sentido más allá de sí mismo, dirigiéndose a ese encuentro con algo o alguien a través del amor (Frankl, 1980). El ser humano reconoce su proceso de autorrealización cuando se olvida de sí mismo y se da hacia una causa distinta a sí mismo ya sea sirviendo o amando (Frankl, 2011a).

Con la autotranscendencia la persona acepta sus límites y se dirige hacia el sentido a través de 3 elementos fundamentales: el primero es denominado diferenciación, que tiene que ver con el reconocimiento de un otro auténtico, con características propias, permitiendo el encuentro y la distinción entre el yo y el tú (Martínez, 2013). El segundo elemento, tiene que ver con la afectación, donde la persona se abre al contacto con lo valioso, con los valores que le resuenan afectivamente. Finalmente, el tercer elemento está ligado al anterior, puesto que cuando la persona capta valores, se dispone efectivamente a la entrega, en la cual empieza a actuar a través

de dichos valores y se dispone a realizar tareas o misiones que tiene por cumplir (Martínez, 2011b).

Recursos Noológicos: Actividades, Pasividades Correctas y Rasgos Obsesivos

Las personas con TOCP luego de poner en marcha su proceso de aprendizaje y crecimiento, inician la ejecución de nuevas estrategias de afrontamiento y su transformación puede verse reflejada en un mejor manejo del tiempo, permitiendo poder dedicar más tiempo a otras actividades de entretenimiento que son necesarias para generar mayor bienestar en su vida. A su vez, en el desarrollo de su lado más sano, estas personas logran delegar mayores tareas en los demás, confiando sus responsabilidades, y así mismo, flexibilizando su visión sobre la perfección, permitiendo que evite la postergación (Caballo et al., 2004).

Adicionalmente, el reconocimiento de las emociones propias y de los otros, así como la flexibilización de los pensamientos y la apertura hacia la movilización de los “debería ser” hacen parte del proceso de cambio (Caballo et al., 2004).

Así mismo, el enfoque de productividad y esfuerzo cambia ante la apertura de sus recursos en las personas con rasgos obsesivos, ya que logran enorgullecerse de lo que realizan, pueden darle cabida a sus emociones y de igual forma, abrir su consciencia hacia la posibilidad de comprender que no necesariamente requiere la búsqueda de la perfección tan anhelada (Díaz del Castillo, s.f).

Recursos Noológicos: Actividades, Pasividades Correctas y Rasgos Narcisistas

El abordaje de las pasividades y actividades correctas en personas con rasgos de personalidad narcisista inicia por el proceso de autocomprensión de las propias estrategias, reconociendo su necesidad de aceptación del vínculo con las cosas que le suceden en su vida, haciéndose responsables (Martínez, 2011b).

La persona utilizando estrategias más funcionales logra aceptar que no es el centro de la realidad de otros, oponiéndose ante la necesidad que le surge de obligar a los demás a que le den el reconocimiento que cree merecer. A su vez, es capaz de afrontar la soledad, la falta de reconocimiento y se puede visualizar a futuro de una forma más aterrizada respecto a sus fantasías narcisistas. Por otro lado, con respecto a la autotrascendencia, la persona logra diferenciarse de otros, permitiendo que expresen sus emociones y reconociendo el impacto que tienen sus acciones sobre los sentimientos de los demás. Así mismo, mediante la afectación, logra visualizar los valores en otros, reconocer su propia emocionalidad e incluso alegrarse por el triunfo de los demás, expresando adecuadamente su amor y admiración. Finalmente, la persona entra en un proceso de renuncia al reconocimiento y la admiración, hallando sentido y ampliando su aceptación a elementos de malestar como la soledad y el rechazo (Martínez, 2011b).

Metodología

Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único.

Teniendo en cuenta el presente estudio, es importante mencionar que la investigación cualitativa es un enfoque y método que permite al investigador abordar problemas específicos dependiendo de su área profesional. Tiene como objeto de estudio hechos subjetivos, relacionados con acciones humanas y así mismo, utiliza instrumentos como guías de observación, entrevistas, grupos de discusión, entre otros (Ñaupas et al., 2014).

Una de las modalidades de investigación cualitativa es el estudio de caso que tiene relación con la búsqueda empírica para revisar problemas y situaciones puntuales, que surgen como su nombre lo indica, en un caso concreto, relacionado con una persona, una organización, una familia, entre otros actores. Esta modalidad se implementó inicialmente en la medicina y la psicología (Ñaupas et al., 2014).

El estudio de caso es un método que ha generado varias preguntas sobre su aplicación, sin embargo, si es utilizado de manera adecuada y con los estándares científicos requeridos, puede proporcionar datos importantes y a su vez contribuye al enriquecimiento futuro de casos similares, ampliando la visión de la investigación. El estudio de caso supone un beneficio para otros profesionales y para algunos académicos, encontrando a profundidad lo esencial del caso investigado por parte del investigador, quien debe mantener un papel objetivo en medio de la subjetividad, con el fin de evitar incidir en los resultados (Jimenez, 2012).

Los estudios de caso se usan para investigar en las ciencias sociales y es el método de preferencia cuando se resuelven preguntas relacionadas con el “cómo” y el “por qué”, que se vinculan con la necesidad de comprender un fenómeno complejo social, en donde el investigador toma características importantes respecto a situaciones de la vida real, de acuerdo al elemento que está evaluando (Yin, 2009).

Para efectos del presente trabajo, se realiza la revisión de una persona con presencia de rasgos obsesivos y narcisistas, que a su vez representan el uso de múltiples estrategias de afrontamiento que cumplen funciones diversas en el caso particular de esta persona.

Técnica: Entrevista en Profundidad.

La entrevista es una conversación que busca profundizar en diferentes temas de manera que se obtenga información sobre el fenómeno. Cuando es utilizada en la investigación cualitativa, la entrevista se centra y tiene como propósito, comprender el mundo desde la visión del entrevistado y a su vez, hallar los significados referentes a sus experiencias, a través de diversas modalidades dependiendo el foco de conocimiento, tal como la historia de vida, la historia oral y narrativa, entre otras (Alvarez-Gayou, 2003).

La entrevista no cuenta con preguntas específicas planeadas, sino que se desenvuelve de tal forma que se genere un diálogo abierto entre el entrevistado y el entrevistador. Cuando el investigador selecciona este método debe garantizar que sea el medio por el cual obtendrá los datos y la información suficiente para efectos de su objeto de estudio. A su vez, la entrevista en profundidad aborda preguntas abiertas que permitan al entrevistado y entrevistador ampliar sus perspectivas y de igual forma, el entrevistador debe favorecer el espacio de confianza, de tal forma que sean respetados los espacios de silencio que el entrevistado por alguna razón necesite en el proceso (Ñaupas et al., 2014).

Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico.

Teniendo en cuenta lo que se pretende abordar en la presente investigación y los requerimientos respectivos en torno a la comprensión de las experiencias de vida de la consultante, así como, lo que le sucede respecto a las mismas, se utiliza el método fenomenológico para atender a las necesidades.

Según Fuster (2019) el enfoque fenomenológico se centra en el estudio de las experiencias de vida intentando comprenderlas y ampliando la consciencia hacia lo que simboliza o significa el fenómeno. El conocimiento de las experiencias de vida se realiza a través de relatos, historias y anécdotas, de tal manera que se comprendan los elementos más complejos de la vida, que no es posible cuantificar.

La fenomenología hermenéutica descrita por Heidegger plantea interpretar la existencia, con el fin de que se pueda lograr desglosar el fenómeno, comprendiendo y describiendo el significado, así como reconociendo cómo es que las personas dan sentido a sus experiencias en una situación específica. Cabe exponer de igual forma, que el método fenomenológico posee 4 momentos: aplicar la epojé, la intencionalidad, la reducción y la constitución (Mendieta et al.,

2015). Este acercamiento al otro por medio de la fenomenología, permite crear un ambiente de respeto que ayuda a los involucrados a “poder ser” y “poder verse” abiertamente, comprendiendo mejor la realidad y acercándose lo mejor posible a las vivencias del interrogado (consultante), manteniendo una postura de apertura e interés, evitando emitir juicios (Martínez, 2014).

Participantes

La selección de la muestra en la metodología cuantitativa es distinta respecto a lo que ocurre con la cualitativa referida hacia un estudio de caso único. En el caso de la cuantitativa, se selecciona una muestra representativa, mientras que en el estudio de caso, se habla de una muestra teórica, que debe estar acorde con los criterios establecidos previamente por el investigador para elegir el participante (Martínez, 2006).

Teniendo en cuenta los tipos de muestreo, para efectos de los estudios de caso, la muestra es no probabilística y en la mayoría de situaciones, intencional. Así mismo, para elegir la muestra se utiliza la selección orientada por la información, en donde se busca que el caso elegido cumpla las expectativas de acuerdo al contenido y depende del tipo de estudio a realizar (Flyvbjerg, 2006).

En este sentido, Camila cumple los criterios para participar en el presente estudio teniendo en cuenta las preguntas orientadoras planteadas previamente. En este caso se puede profundizar y abordar con rigor el tema planteado.

Consideraciones Éticas

Camila tuvo conocimiento sobre el objetivo del estudio, reconociendo sus fines únicamente académicos. Se explicó por completo la información pertinente, así como se dio un espacio de posibles preguntas sobre su participación. Luego de lo anterior, se compartió el consentimiento informado, donde se aclaró con ella su participación voluntaria y la información

detallada del estudio. Finalmente, fue firmado y aceptada la participación para dar inicio a la investigación. (Ver anexo 2)

Análisis de Caso

Dentro del análisis realizado respectivamente para el caso en cuestión, se plantearon dos temas grandes a desarrollar, con los respectivos subtemas, teniendo en cuenta las preguntas orientadoras expuestas previamente. El primer tema analizado corresponde a las estrategias de afrontamiento disfuncionales y el segundo, corresponde a las estrategias de afrontamiento denominadas como funcionales, a partir de las entrevistas realizadas con la participante.

En el presente análisis se pretende abordar los temas descritos previamente, con el fin de ampliar la visión sobre la forma en que dichos elementos se expresan en la vivencia particular de la participante, detallando a través de unidades de análisis los elementos más relevantes a tener en cuenta para el presente estudio.

Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales

En el análisis del discurso desarrollado con Camila, se pudieron observar y diferenciar actividades y pasividades incorrectas a la luz del marco conceptual descrito en el presente trabajo, respondiendo a la primera pregunta orientadora enfocada en las estrategias de afrontamiento disfuncionales de una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas específicamente. De esta manera, se presentará a continuación la descripción de dichas estrategias que pertenecen de acuerdo al marco conceptual de referencia a las pasividades y actividades incorrectas de segundo nivel respectivamente.

Afiliación

La sensación de insuficiencia, su baja autoestima al inicio del proceso más marcada y la necesidad por cumplir con el deber ser, se relacionan con una estrategia utilizada por Camila,

con el fin de manejar su malestar. En este caso, la estrategia busca distensionar el malestar en forma de pasividad incorrecta, intentando cambiar en sí misma su forma de relacionamiento y vínculo con el otro, con el fin de tener un efecto en el exterior. Algunas de las cosas mencionadas por Camila y que dan cuenta de su estrategia son por ejemplo “ya hablamos de que cuando entro a un lugar nuevo, a mí me toca mucho observar y establecer como un patrón de conducta”. En este caso, pudimos observar que a partir de algunas vivencias de rechazo y bullying en su adolescencia, se hizo más presente en Camila el miedo a equivocarse o ser socialmente inadecuada. Camila considera que no tiene permitido cometer errores y que si logra acercarse lo mejor posible a los estándares sociales, podrá garantizar por lo menos en un porcentaje su seguridad, posicionamiento y desde el lado más narcisista, el reconocimiento y admiración que otros le podrían proporcionar. Es así, como incluso Camila menciona cosas como “en un mundo ideal, tendría cámaras y podría analizar y observar. En el mundo real, preguntaría en detalle cómo debo actuar”, dando cuenta de su dificultad para tomar una postura auténtica, decidida y segura frente a figuras que considera importantes para su experiencia de vida.

Control General y Control Emocional

En el caso de Camila, el control es una de las estrategias más presentes y con mayor uso en las diferentes áreas de su vida. Incluso la estrategia mencionada previamente tiene mucho de contenido de control al estar involucradas otras personas, objetos y situaciones que Camila pretende controlar o dominar, con el fin de manejar su malestar y obtener una falsa sensación de seguridad. Por otro lado, también cabe resaltar el control hacia sí misma, expresado a nivel emocional, en donde Camila intenta evitar la expresión de sus sentimientos, especialmente los relacionados con la alegría y la rabia.

Camila menciona cosas como “precaución. Si sé cómo funciona, puedo prepararme para que no me afecte tanto. Puedo controlar mi pensamiento para que vean otra cosa”, donde sobresale su intención de anticiparse a varias situaciones que imagina se pueden presentar, especialmente en las que pueda verse involucrada por alguna razón, en un acontecimiento en el que pueda generar una mala impresión frente a otros. En su casa por ejemplo, percibe estructuras muy rígidas y con altos niveles de protección y control, lo que ha hecho que Camila se mantenga alerta sobre posibles fallas que puede cometer, con el fin de anticiparse y lograr el resultado esperado, incluso con fantasías relacionadas con el control de pensamiento tanto en ella, como en los demás. Así mismo, el temor a la vergüenza, la descalificación y el fracaso, fomentan en Camila pensamientos como “si veo posibilidades de que algo pueda pasar, puedo actuar anticipadamente, controlando que no me vayan a lastimar o también sacarle el mejor provecho para no equivocarme en una situación”, que finalmente representa un punto de malestar importante, teniendo en cuenta que generalmente se permanece en una constante incertidumbre sobre lo que pueda pasar en la vida, sin embargo, es entendible que para Camila dicha apertura hacia la incertidumbre e impermanencia sea muy amenazante, puesto que tendría que renunciar, al menos en un porcentaje, a su falsa percepción de control absoluto.

La combinación de los rasgos obsesivos con los rasgos narcisistas posee un componente importante a tener en cuenta y es que la relación que se tiene con las propias emociones está limitada, ya sea por control, desconocimiento o evitación de las mismas. En el caso de Camila encontraremos a través del relato que “es más que lo aprendí en todo y no es que quiera ocultarlo, pero si lo he usado, desde que tengo memoria, oculto mis emociones”. Las emociones son símbolo de debilidad y su expresión ha sido una dificultad para Camila, ya que se considera

una persona sensible, pero a la vez ello le genera culpa, al considerar que dicha sensibilidad no es acorde al deber ser y por ende, prefiere evitar transmitir sus emociones.

Hiperperfección

La idea constante de alcanzar la perfección a como de lugar, ha fortalecido en Camila el uso de la estrategia de hiperperfección en diferentes áreas de su vida. Dentro de su discurso es frecuente escuchar frases relacionadas con la insuficiencia, o por otro lado, las cosas, situaciones o ella misma pierden su valor en el momento que presentan características similares a otras, imperfecciones o errores. Lo anterior se convierte en un deseo constante por alcanzar el mejor resultado posible, disminuyendo la capacidad para aceptar y afrontar los errores y en ocasiones, abandonando la tarea o el reto, por más sentido que tenga en su vida, teniendo en cuenta que como ella plantea debe “ser muy capaz en muchas cosas, hacer la mayor cantidad de cosas posibles bien, sobresalir por lo bueno, no por lo malo. Que me vean como alguien admirable”.

Entre el control, la búsqueda del reconocimiento y el poder, Camila mantiene la creencia acerca de ganar como la mejor opción posible “no es porque sepa, ni porque me lo haya ganado, pero lo gané. En general me pasa así, si no es como yo lo quería, pues no tiene tanto valor”. La mezcla entre rasgos obsesivos y narcisistas mostró que Camila conserva la carga de sobreexigencia de su madre, donde la petición representa la evitación de los errores, implantando un juez y autoreproche que la acompaña en el momento que emprende un reto. Camila termina quitándole valor a sus logros, pero sentando una posición de poder, que no la deje vulnerable frente al mundo cuando tiene la sensación de insuficiencia presente.

A lo largo de nuestros encuentros, fue un tema constante la importancia que tenía para Camila alcanzar los mejores niveles académicos en la Universidad: “porque me importa, a mí me gustan las notas altas y dar una imagen buena que sé que me va a servir. Yo necesito notas altas.

Aunque no puedo demostrar que estoy nerviosa por algo, entonces, yo sé que si saco una mala nota me va a doler, por lo tanto, tengo que anticiparme a sacar una buena nota como sea”.

Camila se movía dentro de la tensión de la incertidumbre y la dinámica de mantener una falsa perfección absoluta que olvida por completo su condición humana, fortalecida por las exigencias que percibía en su familia, donde los buenos resultados, el esfuerzo y el éxito son resaltados con alta frecuencia. A pesar de que a veces sus ideales y proyectos le permiten promover su autoproyección, en ocasiones dicho recurso se restringe con la aparición de distorsiones cognitivas como el pensamiento dicotómico: “pero hay cosas que oculto que no me gustan de mí y que se oponen a ese tipo de persona que quiero ser y que si las dejo ser me harían alguien horrible”. Camila prefiere moverse dentro de terreno conocido, así lo conocido implique el dolor que ya conoce, más allá de intentar oponerse a su organismo psicofísico, tolerando el malestar que implica cambiar.

Corroboración

La necesidad de reconocimiento, así como la importancia de sentirse suficiente y en su adolescencia, su necesidad de pertenecer a un grupo, sumado a la baja autoestima que favorece la búsqueda de amor, admiración y poder, dan cuenta del uso activo de la estrategia de corroboración, en donde “depende la situación. Buscaría personas que se parezcan a esas para que me admiren”. A través de la corroboración, Camila puede retomar su rol de superioridad, ya que encuentra los contextos que favorezcan el resultado que espera, sin embargo, en ocasiones puede hallar obstáculos en el encuentro de los resultados esperados tanto con las personas, como con las situaciones específicas, por lo que intenta posicionar su poder; “si no me gusta, me enojo y lo hago todo muy en privado. Intento ver si se puede solucionar, si no, deajo que pase y busco mis formas para hacerlo por otro lado y que me de la razón. Yo siempre gano”. Si bien, Camila

no utiliza necesariamente la humillación o descalificación para dejar claro su poder, hace uso de estrategias pasivo-agresivas para conseguir lo que busca y manejar el malestar.

Racionalización

Se mencionó previamente el aspecto relacionado con las emociones en el caso de los rasgos obsesivos y narcisistas de Camila, sin embargo, es importante aclarar que dicho desconocimiento o evitación de las emociones, no significa que Camila no las sienta, ya que incluso, en ocasiones manifiesta que las siente “en exceso”, pero no logra llevarlas al terreno de los sentidos, sino que se guía por la conexión que hace a través de su pensamiento y el mundo de significados para entenderlas y poderlas de alguna manera identificar. Trasladar las emociones al terreno racional le ayuda a Camila a aumentar su sensación de control, concluyendo por ejemplo que “el miedo es más racional que la alegría, porque es difícil, pero puede llegar a ayudarte a darte cuenta de cosas en muchas situaciones. No tengo tanto choque con el miedo”.

El esquema racional sobre las emociones, hace que Camila las clasifique en dos grupos, donde algunas son más funcionales y otras, simplemente, requieren prestarles atención, porque tienen una carga negativa; “la tengo asociada a la falta de inteligencia, al ridículo, falta de control. Como que con la alegría no hay control de lo que uno dice, se toman decisiones estúpidas”. Dicha carga negativa implica la evitación de esas emociones, puesto que no corresponden a lo que se espera pensar y sentir.

La permanencia de la racionalización también se relaciona con la dificultad de Camila para ampliar su visión a otras perspectivas, generando argumentos que le permitan evitar afrontar sus amenazas y justificar sus estrategias, desde la información que elabora. Tal es el caso que menciona “sí, estoy segura de que sería ley mundial, o sea yo la hice y aplica. Soy consciente de que yo la hice, pero mi sensación es que es real, es muy aplicable”.

Hipervigilancia y Estrategias de Combate

En cuanto a la estrategia de hipervigilancia y las estrategias de combate, Camila le hace frente a su sentimiento de inferioridad, insuficiencia y desamor, manteniendo su rol de superioridad a través de estas estrategias. Por un lado, necesita estar alerta permanentemente frente a posibles amenazas que se relacionen con descalificación o humillación, y de esta forma, poder proceder a combatir el malestar que se presente a través del ataque, que en su caso, no tiene que ver con agresividad física; “cuando siento que es algo intencional, empiezo a atacar, porque pueden soñar, pero no me voy a dejar tratar mal. Aunque lo que hago es que intento que igual no se note, voy midiendo”.

La confrontación es difícil de aceptar para Camila y al permanecer en estado de alerta ante la misma, quisiera anticiparse a cualquier contenido que le resalte sus posibles errores o que aflore el sentimiento de inferioridad, con el fin de defenderse, sin reconocer probablemente su distorsión cognitiva relacionada con la personalización; “por ejemplo, poder identificar intenciones de la gente, si alguien quiere hacerme quedar en ridículo o humillarme, yo podría si supiera eso anticipadamente, devolverle un comentario o algo que haga que se le devuelva la humillación”.

Estrategias de Afrontamiento Funcionales

Teniendo en cuenta la segunda pregunta orientadora, con respecto a la expresión de estrategias funcionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas, se lograron reconocer varias posibilidades de despliegue de los recursos psicológicos, teniendo en cuenta que a pesar de las dificultades, Camila a lo largo del proceso manifestó motivación y apertura hacia su desarrollo personal.

Algunos recursos estaban en mayor medida más restringidos que otros, sin embargo, durante el proceso siempre fue reconocido el potencial de Camila para desplegar sus capacidades y flexibilizar sus rasgos de personalidad. Siguiendo con los hallazgos, se describirán a continuación las categorías planteadas.

Autodistanciamiento

Como categoría general, cabe resaltar que Camila fue poco a poco avanzando en su camino por el reconocimiento de su autocomprensión, autorregulación y autoproyección. En este caso, pudo llevar su consciencia hacia sí misma desde fuera y verse en situación, así como también pudo proponer y construir nuevas estrategias y perspectivas, facilitando su visión de sí misma como diferente en un futuro. Inicialmente, Camila parecía estar desconectada de sí misma, sin embargo, su apertura le permitió confrontarse con ella misma e iniciar el camino hacia su autoconocimiento.

Autocomprensión. En el caso particular de Camila, se evidenció a medida que fue avanzando el proceso, su capacidad para reconocer su participación y responsabilidad en las situaciones que afronta en la vida. Logró verse a sí misma reconociendo por ejemplo su pensamiento dicotómico, poniéndolo en duda al menos en un porcentaje; “suelo ser muy de todo o nada, así que me pasa bastante, pero hasta cierto punto, porque sé que de pronto no todo lo que yo diga es verdad”.

Adicionalmente, comprender su autosabotaje y la relación que tiene con el cambio y lo que valora, le permite a Camila darse cuenta de las estrategias que utiliza para protegerse, pero que a su vez contribuyen a la frustración que siente cuando pretende modificar o realizar cambios que podrían brindarle bienestar y mayor crecimiento, pero que no termina efectuando por miedo; “sí, soy consciente de que a veces me desvalorizo las cosas que hago, pero también

siento que es un mecanismo de defensa. Me da miedo creérmelo y que me ataquen con que no es tan bueno como yo pienso”.

Darse cuenta de su responsabilidad y de su capacidad de decisión, le permite a Camila reconocer su parte activa, su potencial y sus posibilidades, permitiendo que no deposite el mando de sus vivencias en un elemento externo, sino que pueda hacerse cargo de lo que sucede con sus propias experiencias de vida para ampliar el camino hacia el cambio; “he estado pensando mucho en lo que hablamos la vez pasada y es cierto, me da muchísimo miedo ser o mostrarme vulnerable. Lo que no hago generalmente es porque me da miedo de cierta manera mi vulnerabilidad. Siento que es realmente la razón por la que no hago gran parte de las cosas que quiero hacer”. Lo anterior, facilita la apertura hacia el siguiente paso de reconocimiento del malestar, la tolerancia hacia el mismo y su respectiva autorregulación. En este punto, Camila reconoce su impacto en su propio desarrollo y transformación, viendo y evaluando de cerca las estrategias disfuncionales que utiliza.

Autorregulación. La apertura de Camila hacia nuevas opciones de contemplar su vida, facilitó la puesta en marcha de la oposición al organismo psicofísico, construyendo nuevas alternativas que favorecieran el afrontamiento de las amenazas, a través de modelos más sanos y acordes a las nuevas demandas de cambio. En este caso, se evidencia la forma en que Camila se abre al mundo, contrario a encerrarse únicamente en su perspectiva; “Camila: No se me ocurre ninguna forma en que pueda plantearlo.T: ¿Si encontráramos una forma de hacerlo sería preferible a tener que evitarlo? Camila : Sí, tal vez, creo que podría ser una mejor opción”.

La búsqueda de alternativas, permitió a Camila reflexionar y participar de su proceso, construyendo estrategias más adecuadas para sí misma, identificando el propósito y el impacto de sus acciones sobre ella, el contexto y los demás. Es así como por ejemplo mencionó: “en esas

cosas simplemente no lo diría, porque no cambiaría el hecho de que no se podría, entonces solo heriría y no sacaría nada”.

Parte de la dificultad inicial de Camila, estaba dada por su evitación constante del malestar. En ocasiones, prefería no verlo o evitarlo, en otras, quería transmitirlo a otros para que lo asumieran también, sin embargo, dentro de su proceso, Camila pudo identificar la importancia que tenía para ella, dejar de evitar su malestar, intentando tolerarlo mejor y respondiendo al mismo a través de formas más responsables y sanas consigo misma; “hoy se lo dije porque siento que yo soy la que pone la iniciativa y fue muy difícil decírselo a pesar de que llevaba meses pensándolo, pero lo tomó bien”. Dar el paso hacia intentar algo diferente y oponerse a lo que estructuralmente venía desarrollando, abre un marco más amplio hacia la flexibilización de Camila para su afrontamiento de diversas situaciones.

Autoproyección. El control, sus estrategias para restarle valor a sus desafíos y sus distorsiones cognitivas en general, restringían inicialmente la capacidad de verse a futuro distinta. A pesar de lo anterior, Camila permaneció conectada con su proceso de cambio, aunque al inicio todavía no lograba visualizar los elementos que no le permitían avanzar; “el cambio bueno al que me gustaría llegar a ser sería genial, sería alguien que me gusta”.

Camila logró encontrar el punto medio tan buscado por ella, a través del análisis de sus propias fantasías y de su necesidad de control, que por un lado podrían fomentar más su figura de superioridad, o por otro lado, incrementarían su necesidad de perfección. Darse cuenta de lo anterior, le permitió distanciarse en primer lugar, y posteriormente, lograr comprender sus expectativas reales puestas sobre la persona que quiere llegar a ser, sin las restricciones propias de evitar tolerar el malestar respectivo. En este sentido, Camila menciona cosas como: “más adelante puedo ser mejor”, dando cuenta de su capacidad para reconocer sus obstáculos actuales

y su disposición para afrontarlos poco a poco, de tal forma que logre avanzar hacia la posición en que quiere visualizarse como expresión de su voluntad de sentido.

Autotrascendencia

La movilización de este recurso, también fue importante para Camila, teniendo en cuenta que logró salir de sí, para llevar su consciencia hacia algo significativo y valioso más allá de sí misma. Entrar en contacto con valores, con un sentido mayor, con elementos significativos, es un logro importante para Camila, teniendo en cuenta que inicialmente, sus restrictores únicamente le permitían visualizar los errores y fallas en sus experiencias, por tanto, ver su potencial, sus posibilidades y en general sus puntos fuertes, no era un elemento fácil de alcanzar.

Diferenciación. A pesar del control sobre los otros y sobre sí misma, Camila fue capaz de identificar la diferencia entre ella y los demás, comprendiendo que muchas de las dificultades que se presentaban, tenían que ver también con su proceso personal y no necesariamente con la necesidad de que otros modifiquen lo que no cumple sus expectativas. Camila fue poco a poco identificando las cualidades y valores que le pertenecen, así como pudo validar los que pertenecen a otros. Sus reacciones al malestar continúan apareciendo, sin embargo, Camila puede visualizarlas con mayor libertad como en lo mencionado a continuación: “me frustró, me molesto, no le digo, aunque ahora sé que es un proceso mío. He intentado analizarlo, calmarme y luego lo hablo. Ella se esfuerza por hacer las cositas mejor, entonces, le digo que me molesta. También trato de preguntarle si es importante para ella y llegar a un acuerdo en cómo lo vamos a hacer”. Identificar las emociones propias, las del otro y así mismo, las necesidades en común, ha favorecido que Camila pueda validar y resaltar la diversidad que enriquece las relaciones sociales. Camila ha podido otorgar a otros la posibilidad de desarrollar su propia responsabilidad y libertad, así como ha podido reclamar sus posibilidades propias.

Por otro lado, diferenciarse de otros, le ha permitido a Camila contemplar nuevas maneras de hacer las cosas, entendiendo que no siempre la única posibilidad es la de ella, a pesar de que le gustaría, sino que incluso, tener en cuenta a otros, puede ampliar su consciencia y brindarle la oportunidad de aprender sobre experiencias de los demás; “tiendo a dar cosas por hecho, pero ahora suelo preguntar si los demás están de acuerdo. Generalmente, quiero que las cosas sean a mi manera, pero sé que es un proceso conmigo, porque yo sé que es a mí a la que me molesta”. En este mismo camino, vemos cómo Camila se responsabiliza y logra llevar no solo su consciencia hacia sí misma, sino hacia el beneficio adecuado del otro.

Para culminar el análisis sobre la diferenciación, no se puede dejar de lado la contribución que hace este elemento a Camila, respecto a su figura de superioridad y necesidad de poder con todo, tanto así, que antes tenía la fantasía de hacerse cargo incluso de las emociones de los demás; “ya notamos que tengo esa costumbre de guardarme mis sentimientos que a veces no me parece bueno. Con ella bueno, me ha costado, pero hemos logrado la forma de que yo le cuente o le diga cómo no me gustan las cosas, aunque sé que ella se siente culpable. Ahora me siento más aliviada y menos pesada con ella. Eso es lo bueno, no tengo que ocultar mis gustos ni nada”. Con el despliegue de la diferenciación, Camila logró plantear sus necesidades y su valor, de tal forma que asertivamente, pudo obtener una respuesta favorable y distinta a la que imaginaba anticipadamente.

Afectación. En el proceso de flexibilización de su estructura de rasgos obsesivos y narcisistas, el descubrimiento de los intereses de Camila y la exploración de los valores en el mundo, favorecieron que Camila pudiera salir de sí para entrar en contacto con sus sentidos del momento, más allá de los condicionantes que permanecían; “no hay una persona que sea totalmente buena o mala, pero hay mayor parte de una o de otra y yo me identifico más con, es

raro, diría que buenas personas, porque termino prefiriendo no afectar al otro, así sea para lograr mis cosas y el dolor ajeno me duele”. Camila mencionaba frecuentemente que sentía mucho dolor por considerarse egoísta con los demás, ya que no quería quedarse sola en algún momento por eso. En este sentido, Camila pudo darse cuenta de la importancia que tienen para ella otras personas, tanto así, que a pesar de “su egosismo” consigue darles su lugar sin afectarlos.

Sus ideas de superioridad perdieron la fuerza absoluta que tenían antes, cuando Camila continuó ampliando su consciencia hacia valores más allá de sí misma concluyendo que: “es mejor ceder a la posibilidad de tener que ser el mejor en absolutamente todo, para ganar otras cosas que a lo mejor pueden ser, un amigo o alguien con quien estar. Es como perder un poco esa imagen de “todo lo puede” para ganar un poco un vínculo más fuerte”. A su vez, la renuncia cobró importancia, cuando Camila pudo notar que no puede, ni debe controlarlo todo, porque el camino de aprendizaje, también trae imperfecciones.

Entrega. El proceso de entrega no se trata solamente de actuar, sino que justamente, tiene que ver con la cercanía con valores y con el sentido. En el encuentro con esos valores y el sentido, Camila ha salido de sí, para entregarse hacia algo más allá de su propio ser. Por ejemplo, respecto al amor y la amistad ha mencionado que: “un cambio que he notado es que hablo ahora con Antonia todos los días y es un cambio, porque yo me cerraba”; “hay momentos donde por ejemplo yo he podido estar con amigos y dejar que otros destaquen para que se sientan incluidos y formar un verdadero lazo de amistad, si no, no hay tanto lazo y serían solo apariencias o competencia todo el tiempo”. Salir de sí, para encontrarse con un otro, ha favorecido en Camila la oportunidad de resignificar su vacío respecto a su vida, así como también le ha permitido centrarse en mayor medida en otros elementos que no estén cargados únicamente de errores.

Actualmente, Camila ha podido independizarse, afrontar el reto de crecer, trabajar y continuar desarrollándose personalmente, a pesar de los miedos y temores que la incertidumbre le genera. Así mismo, ha podido asumir sus estudios virtuales, a pesar de que presenta dificultades, entre otras cosas, porque estudiar es uno de los elementos que más la mantiene conectada con sus vivencias particulares; “pero algunos admiran el hecho de que sobresalga tanto en algunas actividades de la U, o que conozco varias cosas de lo que pasa. A pesar de no tener mucho dinero, he llegado a este tipo de Universidad, cosas así”.

Finalmente, con los nuevos retos que ha asumido, Camila ha demostrado que ha logrado avanzar, manteniendo disciplina, responsabilidad, apertura y el trabajo constante de compasión y flexibilidad consigo misma.

Discusión

De acuerdo a lo expuesto previamente en el análisis y su relación con el marco conceptual, se encontraron varias categorías que respondieron a la primera pregunta orientadora enfocada en las estrategias disfuncionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas. En este caso, las estrategias que se tuvieron en cuenta fueron: afiliación, control, hiperperfección, racionalización, corroboración, hipervigilancia y estrategias de combate.

Por otra parte, con respecto a lo planteado por explorar en la segunda pregunta orientadora, relacionada con la expresión de estrategias funcionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas, se encontró de igual forma información pertinente para describir la manifestación de los recursos de autodistanciamiento y autotrascendencia.

Para ampliar el conocimiento sobre los hallazgos dados en la presente investigación se abordará a continuación el vínculo entre el marco conceptual descrito y lo que se encontró en los relatos y el proceso de Camila.

Teniendo en cuenta el análisis realizado sobre el discurso expuesto por Camila, se evidencia el uso de múltiples estrategias de afrontamiento disfuncionales, utilizadas en diferentes contextos para la gestión de su malestar de forma indiscriminada, es decir, que se puede observar que en Camila una misma estrategia cumple la función de afrontamiento en contextos muy diferentes sin resultar efectiva. En este caso, y en concordancia con Martínez (2011b), es posible destacar en primer lugar, que en efecto, las estrategias no lograban ajustarse a las necesidades de Camila, y en segundo lugar, que eran utilizadas en múltiples contextos, favoreciendo el aumento del malestar percibido y corroborando la presencia de la personalidad inauténtica.

Los rasgos obsesivos de Camila y su funcionamiento a través de los polos generan cierta sensación de ambivalencia, sobretodo cuando se habla del terreno emocional. Por un lado, se considera una mujer sensible y le duele no lograr expresarlo, pero a su vez, su rigidez, le indica que lo que siente no es adecuado, puesto que las señales de debilidad no son buenos indicadores y la dejan vulnerable frente al mundo. Se piensa entonces en el planteamiento de Haranburu et al. (2011) quienes plantean que las personas obsesivo-compulsivas en su personalidad frente a situaciones de ambivalencia se ven enfrentadas a la inseguridad y a una flexibilidad que no poseen, por lo cual terminan optando por implementar límites rígidos y moverse dentro de contextos que sean conocidos.

Respecto a lo anterior, cabe analizar una de las estrategias disfuncionales más utilizada por Camila que tiene que ver con el control en general y más específicamente emocional. Cabe recordar que según Melendez et al. (2020) los rasgos que constituyen la personalidad, favorecen y predicen el uso de algunas estrategias de afrontamiento específicas en las personas. En el caso de Camila, tanto sus rasgos obsesivos como sus rasgos narcisistas mantienen la presencia del control como estrategia, permitiéndole manejar su sensación de insuficiencia, el malestar

generado por la descalificación de otros y la evitación de su vulnerabilidad frente a los demás. Se intenta entonces, disminuir la ansiedad ejerciendo control sobre cualquier detalle, anticipando una posible amenaza y reduciendo la incertidumbre (Millon et al., 2004). Desde sus rasgos narcisistas, el control emocional contribuye en la evitación de la vulnerabilidad de Camila, en concordancia con Martínez (2011b), quien plantea que ante sentimientos de inferioridad, miedo o vergüenza las personas narcisistas ocultan sus emociones y posicionan su poder.

Díaz del Castillo (s.f) plantea una categoría denominada hiperseguridad, en la cual se encuentran dos de las estrategias de afrontamiento utilizadas por Camila, llamadas respectivamente hiperperfección y racionalización. La primera de ellas, engloba la búsqueda del mejor resultado posible y la presencia del pensamiento dicotómico que genera el rechazo hacia cualquier posibilidad de que algo no salga bien. La segunda de ellas, es descrita por Díaz del Castillo (s.f) como la estrategia en la que las personas pasan las emociones por el terreno cognitivo con el fin de poderlas manejar, o por lo menos tener la sensación de poder hacerlo, tal como es el caso particular de Camila, donde la hiperperfección tiene una presencia importante, manifestándose en su necesidad de perfección y disminución del error en diferentes aspectos de su vida, generando frustración y culpa cuando el resultado no se alcanza, puesto que como se ha visto está intentando combatir su sensación de insuficiencia, debilidad y visión de poca valía (Díaz del Castillo, s.f; Martínez, 2011b; Caballo et al., 2004). La racionalización por otro lado, aparece claramente en las experiencias de Camila, convirtiendo sus emociones en cogniciones a las que sea más fácil acceder para lograr identificarlas cuando ocurren, lo que termina provocando que realmente su relación con las emociones sea muy baja, puesto que se convierten en ideas o creencias que sustentan sus amenazas. Es así como, aunque Camila no presenta propiamente un trastorno obsesivo compulsivo de personalidad, lo descrito anteriormente,

conecta con la propuesta de Navarro et al. (2013) que manifiesta que estas personas responden a los estresores y al malestar, reprimiendo las emociones.

El deber ser, el movimiento adecuado frente a los demás y el impacto en las relaciones sociales es un elemento clave tanto en los rasgos obsesivos como en los rasgos narcisistas, así que su combinación tendrá probablemente este elemento como un factor importante a tener en cuenta en el momento de usar algunas estrategias de afrontamiento. Las vivencias relacionadas con el rechazo, sus habilidades sociales bajas en la adolescencia, su baja autoestima y autoreproche, así como, el sufrimiento asociado a su sentimiento de ser socialmente inadecuada, han dado paso en Camila a la afiliación o la búsqueda del cumplimiento de un “libreto” que le permita anticiparse normativamente a la imagen que otro quisiera tener de ella por medio del seguimiento estricto de normas y límites sociales (Díaz del Castillo, s.f). Camila permanece alerta ante posibles descalificaciones o errores, fortaleciendo su consideración acerca de su visión como la única forma posible de hacer las cosas (Janardhan, 2020). Su hipervigilancia, casi desde un modo paranoide favorece la visión de cualquier situación como amenazante y la respuesta de combate aparece como medio para bloquear posibles indicios de vulnerabilidad o afectación a su imagen de superioridad, como reacción ante la necesidad de ocultar su miedo a la descalificación, la falta de admiración, amor y reconocimiento de otros (Martínez, 2011b). En otras ocasiones, Camila permanece alerta pero no necesariamente combate, sino que, se mantiene vinculada a sus expectativas o fantasías de grandiosidad (Ferne et al., 2016).

Cuando el sentimiento de inferioridad aflora en Camila y se ve amenazada su visión de sí misma especial o superior (Caballo et al., 2004) despliega el uso de su estrategia de corroboración para obtener admiración o posicionarse como figura de poder (Martínez, 2011b).

La combinación de rasgos obsesivos y narcisistas de acuerdo a las estrategias descritas previamente para Camila tiene mucho que ver con el abordaje de Millon (2004) sobre la manera en que se mide a sí misma y a otros, la forma en la que se adhiere a las normas y finalmente, la manera en la que obtiene el estatus y reconocimiento esperado. Así mismo, esta clara la presentación del control emocional y la evitación de la propia vulnerabilidad (Martínez, 2011b).

En relación a las estrategias funcionales, es importante recordar que se realiza el abordaje desde la visión de Frankl, mencionando la actividad correcta y la pasividad justa, refiriéndose a las estrategias de afrontamiento más apropiadas para las personas.

Durante el desarrollo de su proceso personal, Camila pudo darse cuenta de su potencial para abrirse al cambio, a pesar de que inicialmente percibía que “no había salida a la situación”. Su necesidad de control pudo disminuir, permitiendo la apertura hacia los pequeños logros que iba descubriendo en el proceso, facilitando ampliar el panorama hacia otras posibilidades y construyendo nuevos marcos para abrirse al mundo (Martínez, 2011b).

Camila pudo desplegar su recurso de autodistanciamiento dándose la oportunidad de observarse desde fuera, distanciarse de sus propios miedos y confrontarse con su propia vulnerabilidad, pudiendo actuar (Lukas, 2008). Reconocer el autosabotaje, el miedo frente al cambio, su vulnerabilidad y su propia desvalorización de las cosas importantes “soy consciente de que a veces me desvalorizo las cosas que hago, pero también siento que es un mecanismo de defensa. Me da miedo creérmelo y que me ataquen con que no es tan bueno como yo pienso”; le han permitido tomar posición frente a sus propios condicionantes (Frankl, 2012).

Específicamente a través de la autocomprensión, Camila ha podido identificar los obstáculos que ha creado por medio de sus estrategias disfuncionales y ha asumido su participación y responsabilidad en el proceso que ha emprendido para comprenderse (Martínez, 2011b).

Frankl (1992) habla sobre la pasividad justa, mencionando que la persona cambia la lucha y el combate contra sus obsesiones y angustia por la inactividad. En este sentido, Camila pudo desplegar su autorregulación a través del análisis y el reconocimiento de sus acciones ante sus propias estrategias. La inactividad descrita por Frankl previamente, se evidenció en Camila, en el momento en que logra darse cuenta de que en ocasiones basta con dejar de luchar para hacerle frente a su organismo psicofísico y adicionalmente, lograr resignificar los factores que se vinculan con la amenaza (Martínez, 2011b); “se puede aprender de ese momento, saber si efectivamente no fue algo adecuado, o si más bien las otras personas no son las adecuadas. Aprender a aceptar y adaptarse para que en el futuro sea distinto”.

La motivación para el cambio y la posibilidad de verse a futuro como alguien distinta es un tema importante dentro del proceso de Camila, ya que no desconoce sus condiciones y limitantes, pero si se hace dueña de sus “para qué” a la hora de cambiar. Su visión a futuro es más aterrizada frente a sus fantasías narcisistas (Martínez, 2011b) y a su vez, su preocupación por el control y la perfección, no es algo que busque como requisito en el futuro, puesto que como plantea Díaz del Castillo (s.f) ha comprendido que no requiere de la perfección y es capaz de enorgullecerse por sus propios logros.

El despliegue de la autotrascendencia es fundamental dentro del proceso de desarrollo presente, puesto que vale la pena destacar que con este recurso, ya no solamente se habla de un sí mismo, sino que se habla de salir de sí mismo justamente, para apuntar a un propósito o dirigirse hacia alguien o algo más allá (Frankl, 1980), tal como pudo vivenciarlo Camila en su apuesta por explorar y experimentar la diferenciación, reconociendo las diversas expresiones de las emociones en ella y en otros, flexibilizando pensamientos y modificando los “deberías” (Caballo et al., 2004). En relación a su pareja, el esfuerzo de Camila ha sido constante; “ella se esfuerza

por hacer las cositas mejor, entonces, le digo que me molesta. También trato de preguntarle si es importante para ella y llegar a un acuerdo en cómo lo vamos a hacer”. Ha podido encontrar la forma de permitir la expresión de emociones y reconocer su propio impacto sobre los sentimientos de otros y en este caso, de su pareja específicamente (Martínez, 2011b).

Finalmente, en la misma línea de Martínez (2011b) se puede hablar de la afectación y la entrega en el proceso de Camila, resaltando que ha emprendido un camino de transformación desde su visión de lo negativo hacia el reconocimiento de valores en sí misma y en otros, resonando afectivamente. Camila logra reconocer su propia emocionalidad y ha podido alegrarse por el triunfo de los demás, incluso cuando ella misma no obtiene el reconocimiento y la admiración esperada; “hay momentos donde por ejemplo yo he podido estar con amigos y dejar que otros destaquen para que se sientan incluidos y formar un verdadero lazo de amistad, si no, no hay tanto lazo y serían solo apariencias o competencia todo el tiempo”. Ha renunciado en gran medida al reconocimiento y la admiración (Martínez, 2011b) destacados en sus rasgos obsesivos y narcisistas para actuar en concordancia con sus valores y con el compromiso con su propio sentido de vida.

Conclusiones

De acuerdo al análisis realizado y a su asociación con la teoría, se puede concluir que el estudio de caso de Camila, permite evidenciar y tener presentes los siguientes elementos específicamente. En primer lugar, teniendo en cuenta el enfoque psicoterapéutico y antropológico, se destaca la dimensión espiritual y el despliegue de los recursos respectivos como un elemento importante en el reconocimiento de las motivaciones de cambio y los procesos de transformación. Tener la posibilidad de identificar los recursos y hacerse dueña del

cambio, permitió que Camila pudiera implementar estrategias de afrontamiento mucho más funcionales, a pesar de sus restricciones y dificultades iniciales.

El reconocimiento de las estrategias de afrontamiento en el caso particular de Camila a través de la Psicoterapia Centrada en el Sentido, permitió que de manera cercana y amplia, se pudieran abordar tanto los elementos restrictores y limitantes, como los elementos potenciales y facilitadores para avanzar hacia el proceso de reconocimiento de estrategias funcionales, denominadas en este enfoque como estrategias de tercer y cuarto nivel (actividades y pasividades correctas).

Finalmente, atendiendo a las preguntas orientadoras, la identificación de la expresión de las estrategias de afrontamiento disfuncionales y funcionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas, a pesar de estar inmersa en un marco conceptual que por supuesto es importante, necesita ir acompañada de la exploración y la profundización respectiva en cada caso particular, puesto que como se evidenció previamente la personalidad tienen elementos estables, pero su manera de expresarse y desarrollarse en cada individuo, en definitiva presenta diferencias.

Consideraciones Adicionales

Como fue mencionado en apartados anteriores, las sesiones con Camila se realizaron de manera virtual, siendo una condición nueva tanto para la psicoterapeuta como para ella en el marco de la pandemia por SARS-CoV-2. Las herramientas que fueron utilizadas, así como el desafío por captar de la manera más adecuada las expresiones pertenecientes al lenguaje no verbal, se convirtieron en un reto, que en este caso particular, contribuyó a la creación de la relación terapéutica. En ocasiones si representó una limitación, puesto que encontrar un lugar con privacidad para los encuentros no era siempre una tarea fácil para Camila e incluso en varias

oportunidades tuvimos que utilizar estrategias alternas como intercambiar mensajes por el chat de Zoom con el fin de que no fuera escuchada su conversación. Esto último, cabe resaltar no era una constante durante la sesión, más bien se presentaba frente a temas puntuales que eran tratados a nivel emocional y no constituían la totalidad de la sesión.

Como recomendación, podría ser prudente que ante este tipo de condiciones, se logre en algún momento, en caso de ser muy necesario, acordar una sesión presencial, que permita consolidar puntos centrales en el proceso.

Referencias

- Allen, B. (2016). *Personality Theories: Development, Growth, and Diversity*. Psychology Press.
- Alvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. Paidós.
- Andreu, A., salazar de Pablo, G., Gomez, S., & García, I. (2015). Trastornos de la personalidad clínicamente más significativos: límite, obsesivo compulsivo y paranoide. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 11(84), 5015–5021. <https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.1016/j.med.2015.07.011>
- APA (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. APA
- Bermudez, J., Pérez-García, A., Ruiz, J., Sanjuan, P & Rueda, B. (2011). *Psicología de la personalidad*. UNED.
- Caballo, V., Guillén, J., Salazar, I & Irurtia, M. (2011). Estilos y trastornos de personalidad: características psicométricas del Cuestionario Exploratorio de Personalidad-III (CEPER-III). *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(2), 277–302.
- Caballo, V., Lopez-Gollonet, C & Bautista, R. (2004). El trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad en Caballo, V (Ed.), *Manual de trastornos de la personalidad: Descripción, evaluación y tratamiento* (pp. 231-247). Síntesis.
- Cevallos, E. (2015). *La didáctica del amor en pareja: una visión desde la logoterapia de Frankl*. Alicante. Acacia
- Díaz del Castillo, J. (s.f). *El modo de ser de la perfección*. Bogotá, Colombia: Documento no publicado. Presentado en Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido (SAPS).

- Fernie, B. A., Fung, A., & Nikčević, A. V. (2016). Different coping strategies amongst individuals with grandiose and vulnerable narcissistic traits. *Journal of Affective Disorders*, 205, 301–305. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.009>
- Flyvbjerg, B. (2006). Five misunderstandings about case: Study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219–245.
- Fox, D. (2015). *Antisocial, borderline, narcissist & histrionic workbook: treatment strategies for cluster B personality disorders*. Pesi.
- Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis*. Heder
- Frankl, V. (2011a). *Psicoterapia y existencialismo*. Heder
- Frankl, V. (2011b). *Logoterapia y análisis existencial*. Heder
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Heder
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Gabbard, G & Crisp, H. (2018). *Narcissism and Its Discontents: Diagnostic Dilemmas and Treatment Strategies with Narcissistic Patients*. American Psychiatric Association Publishing.
- Gómez-Lugo, M., Espada Sánchez, J., Morales, A., Marchal, L., Soler, F & Vallejo, P. (2016). Adaptation, validation, reliability and factorial equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish population. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1–12. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.67>
- Haranburu, M., Esteve, J., Balluerka, N., Gorostiaga, A., & Guerra, J. (2011). Etiología y tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo de personalidad. *Psiquiatria.Com*, 15, 1-15.

- Janardhan, Y.C. (2020). Diagnosis and clinical features of OCPD en Grant, J. E., Pinto, A., & Chamberlain, S. (Eds.), *Obsessive-Compulsive Personality Disorder*. American Psychiatric Association Publishing.
- Jiménez, V. (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista Internacional de investigación en ciencias sociales*, 8(1), 141-150.
- Lazarus, R. (1985) *The Psychology of Stress and Coping*, *Issues in Mental Health Nursing*, 7:1-4, 399-418. DOI: 10.3109/01612848509009463
- Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*.
- Lukas, E. (2008). *Viktor E. Frankl. El sentido de la vida*. Plataforma.
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia Y Sentido De Vida: psicología Clínica De Orientación Logoterapeutica*. Herder
- Martínez, E. (2011a). *Las psicoterapias existenciales. Manual moderno*.
- Martínez, E. (2011b). *Los modos de ser inauténticos. Manual moderno*.
- Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico. Manual moderno*.
- Martínez, E. (2014). *Coaching existencial: Basado en los principios de Viktor Frankl*. SAPS.
- Martínez, E., Díaz Del Castillo, J & Jaimes-Osma, J. (2010). Validación de la prueba “escala de recursos noológicos aquí y ahora” para personas mayores de 15 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 20(1), 257–272.
- Martínez, E., Osorio, C & Rodríguez, J. (2017). *El psicodiagnóstico en la Psicoterapia Centrada en el sentido*. Meaning Corp.
- Martínez, E., Rodríguez, J., Díaz del Castillo, J & Pacciolla, A. (2015). *Vivir a la manera existencial: Aportes para una logoterapia clínica*. SAPS.

- Martínez, E., Trujillo, A., Díaz Del Castillo, J & Osma, J. (2011). Development and structure of the meaning of life dimensional scale. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), 113–119.
- Martínez, P.(2006). El metodo de estudio de caso: Estrategia metodológica de la investigación científica. (The Case Study Method. A Methodological Strategy for Scientific Research. With English summary.). *Pensamiento y Gestion*, 20, 165–193.
- Meléndez Moral, J. C., Satorres, E., & Delhom, I. (2020). Personality and coping. What traits predict adaptive strategies?. *Anales de Psicología*, 36(1), 39–45. <https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.6018/analesps.349591>
- Mendieta, G., Ramírez,J & Fuerte, J. (2015). La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública/
Phenomenology as seen from the hermeneutics perspective of Heidegger: a methodological proposal for public health. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 33(3), 435–443. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v33n3a14>
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher,S & Ramnath, R. (2004). *Personality Disorders in Modern life*. John Wiley & Sons, Inc.
- Ministerio de Salud (2018). Política Nacional de Salud Mental. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
- Navarro Haro, M., García Palacios, A., Moliner Albero, R., Guillén, V., & Botella Arbona, C. (2013). Terapia dialéctica comportamental en el tratamiento de los trastornos de la personalidad del grupo C. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 21(2), 321–340.

- Noblejas de la Flor, M.A (2006). Abordaje terapéutico desde la perspectiva de la logoterapia. *Miscelánea Comillas*, 64 (125), 673-684.
- Noblejas de la Flor, M.A. (2018). Logoterapia, fundamentos y líneas de intervención. *Revista de Psicoterapia*, 29 (109), 69-87.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E & Villagomez, A. (2014). Metodología de la investigación: cuantitativa, cualitativa y redacción de tesis. Ediciones de la U.
- Oviedo, G., Gómez-Restrepo, C., Rondón, M., Borda, J & Tamayo, N. (2016). Tamizaje de rasgos de personalidad en población adulta colombiana. Encuesta Nacional de salud mental 2015. *Revista colombiana de psiquiatría*, 45, 127-134.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.08.002>
- Pace, U., D'Urso, G., Ruggieri, S., Schimmenti, A., & Passanisi, A. (2021). The Role of Narcissism, Hyper-competitiveness and Maladaptive Coping Strategies on Male Adolescent Regular Gamblers: Two Mediation Models. *Journal of Gambling Studies*, 37(2), 571–582. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09980-z>
- Ruiz, F., García-Martín, M., Suárez-Falcón, J & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Sanz, P., Vega, L & Molina, J.(2019). Trastornos de la personalidad. Formas límite. Trastorno obsesivo-compulsivo. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(85), 4975–4983.
<https://doiorg.ez.urosario.edu.co/10.1016/j.med.2019.09.002>
- Shapiro, D. (1962). Aspects of Obsessive-Compulsive Style. *Psychiatry*, 25 (1), 46-50. DOI: 10.1080/00332747.1962.11023296

Stallman, H. M. (2020). Health theory of coping. *Australian Psychologist*, 55(4), 295–306.

<https://doi-org.ez.urosario.edu.co/10.1111/ap.12465>

Velásquez, L. (2008). Fundamentación bioética de la logoterapia. *Escritos*, 16(37), 418-450.

Yin, R. (2009). *Case Study: design and methods*. Sage Publications.

Anexos

Anexo 1. Transcripción de entrevistas

Sesión No. 01 (febrero 10 de 2021)

Terapeuta: El tema que veníamos abordando, eh, bueno, cuéntame ¿qué más pasó de pronto en la semana? ¿Cómo van tus clases? ¿Cuáles están entretenidas, has podido entrar? Y con esta alternancia, me habías dicho que no ibas a estar presencial, pero bueno, ¿ha habido algún cambio?

Camila: Pues en clases me ha ido bien, he entrado, a todas no, porque no me da madrugar, no me da la vida, pero no me concentro, siento que “marica, está muy interesante, ¡ay!, una mosca”, entonces, no funciona, he entregado todas mis actividades, entonces, he estado bien con eso. Solo debo repasar lo que no me concentré, pero bien con eso. Mmmm, he entrado la mayoría y algunas, prendo la cámara, para motivarme a que no me vea tan dispersa y ¿qué más ha pasado esta semana?... pues, estoy contemplando la opción de poder ir al menos una vez al mes a alguna clase, se supone el lunes empieza, veré si logro.

Terapeuta: Pero tendrías que hacer por ejemplo como, ¿te devolverías a Faca? O te quedas.

Camila: Pues espero quedarme con mi pareja, so, mi mamá está muy opuesta al tema, es como: no, se molesta, vamos a ver si la logro convencer.

Terapeuta: Ajá, ok, y en el tema del apartamento ¿finalmente qué ha pasado?

Camila: No se pudo, porque... porque qué, no se consiguió el dinero que faltaba y pues era muy por encima, o sea, muy sobre el tiempo, entonces no se pudo hacer la inversión.

Terapeuta: o sea, estaba, te quedaste únicamente con la hermana, de tu novia, tu novia y tú.

¿Cuántas personas más debías conseguir?

Camila: O sea, el problema no era conseguir más personas, porque se podía como con el tiempo, pero no podía ofrecerlas, a menos que tuviera fijo el apartamento y para eso tenía que poner el depósito inicial y me faltaba dinero.

Terapeuta: ¿y el depósito inicial de cuánto era?

Camila: Era de millón doscientos

Terapeuta: Guau, es que si era altico igual. Pero bueno, ¿qué has pensado del tema de poderte venir igual a acá? O sería más a mediano o largo plazo.

Camila: Pues de momento corto, no se puede, porque pues mi familia está muy opuesta al tema y pues no, eso sería armarme problemas. Igual a mi me incomoda no poder dar nada, como, no poder poner ni comida, nada, me sentiría mal. A mediano plazo, dígame segundo semestre espero que mejore la cosa, solo puedo esperar, no me han dicho nada.

Terapeuta: Tal vez. ¿Cómo si se da la vacuna? ¿Qué pasaría si tuvieras todo presencial, ahí si tendrías que revisar estar en Bogotá?

Camila: ¡¡Sí!! ¡Sí, sí! Si fuese así, sí, pero pues mis papás saben que por lo menos este año no nos pueden obligar a lo presencial.

Terapeuta: Bueno, hablemos un poquito de lo que me escribiste esta semana, bueno, creo que fue la semana pasada, estoy perdida.

Camila: Fue, el viernes

Terapeuta: El viernes, me escribiste el tema de que no sientes que avances y que también, bueno, el tema de tu familia también es complejo, como que no logras soltarte del todo con ellos en particular, ¿sí? Y hay otra cosa que es importante y que incluso lo hablábamos con este tema del apartamento y es ¿qué tanto sientes tú por ejemplo que eres capaz de hacer cosas o más bien te

sientes un poco frenada? Cuéntame ¿qué sucedió cuando escribiste el mensaje? ¿En qué estabas pensando en particular?

Camila: Sí, ese día fue cuando llegué acá a la casa, entonces, tú sabes que ha habido varios problemas con mi mamá por privacidad más que nada, como que ella mira mis conversaciones de alguna forma u otra, se entera como de toda mi vida, creo que se mete en lo que no, pero pues es un choque porque no sé si el error es mío o el error es de ella, porque sí sé que soy muy confiada y no le pongo tantas cosas de seguridad, pero siento que no debería ponerlas tanto, porque hay un respeto que debería haber y que no hay, porque no me creo tanto “que no es que tú lo pones ahí encimita y uno sin querer ve”, no me creo tan idiota

Terapeuta: O sea, ¿más en particular con las cosas que tú sientes que son de tu vida personal, como que ahí es donde más has sentido esto que me ponías como de la mentira?

Camila: Sí, nunca sé qué saben, nunca sé qué no saben, porque de alguna forma siempre ven. Mi papá nunca me lo ha dicho de frente, pero hace comentarios como que jum, es raro que sepa esto. No siento que pueda tener la seguridad en plan de mis cosas, porque como nunca he tenido mis cosas personales, si tenía que usar un computador, pues usaba el de ellos, dejaba la sesión guardada, para no poner mi contraseña otra vez. O mi Gmail o cosas que no pensé que fueran como tan importantes. Y bien, si tenían el derecho y la obligación cuando era más pequeña, pues ya no, si no lo hicieron antes, ya se jodieron. Antes cuando lo hacían, no era importante, eran pendejadas, entonces no le veo sentido a que lo hagan. Y me dicen “no, Mari, me parece el colmo que tengas un chat con esta persona”, o sea, mi pareja, sex chat, en zoom y me dice “no, es que me salió de primeras. Y pues no, eso no sale de primeras

Terapeuta: Bueno y ahorita me estabas diciendo como, bueno, antes, de pronto cuando era pequeña pasaban ese tipo de cosas, todo bien o bueno sí, era pequeña. ¿Antes qué hacías cuando pasaba esto? Y ahora ¿qué haces?

Camila: Antes hacía lo mismo que ahora y es buscar una forma de que no lo descubran. Antes siempre usaba chats anónimos, pues para hacer cosas que no debía, que yo hablé contigo de cosas que hacía para descargar, que eran negativas y mega destructivas, que ahora mi familia no olvida, en especial mi mamá

Terapeuta: porque también decías algo y no sé si tenga relación con lo que acabas de decir directamente, pero en algún momento decías “mi estrategia un poco es evitarlo”, que sería muy similar tal vez en este caso, bueno, desde mi perspectiva, como que entonces lo escondo un poquito, evito mejor que lo noten, así no habrá problema, ¿es así como sientes que lo vienes manejando?

Camila: Sí, y no solamente en la parte de internet o cosas así, como que, lo evito y digo como “Ok”. Hay cosas que no puedo, porque soy muy expresiva, entonces no me sale natural eso de ocultar las cosas, sino que es más que lo aprendí en todo y no es que quiera ocultarlo, pero si lo he usado, desde que tengo memoria.

Terapeuta: Pero ahora, lo evitas un poco y fue lo que me llamó la atención de lo que me escribiste, y como que lo evitas un poco para no recibir como el juez, ¿Cómo para que no te juzguen? Como ¡uy!, mejor me ahorro el conflicto.

Camila: Sí, es como esa cosa juzgadora, porque siento como una presión. Yo soy muy sensible y susceptible a la opinión de mis papás específicamente. Los demás también me importan, pero no tanto como mis papás, es una cosa fuerte con ellos, en especial, mi mamá, soy susceptible a lo

que ella me diga o piense, como que ella tiene un camino que quiere para mi y me juzga, aunque diga que no, pero sí, sí lo hace.

Terapeuta: Ok, ¿como que sientes que más o menos no te puedes equivocar?

Camila: Ajá, exacto. Siempre está como: no sí, te puedes equivocar, pero aprende, bla bla.

Cuando es algo que yo considero que no está mal. Porque yo sé que yo evito hacer las cosas para evitar que me lastimen, creo que eso ya lo habíamos hablado y hay cosas que me importan y dejo de hacerlas pues para que no me lastimen. Y me estuve preguntando estas últimas semanas en ¿por qué siempre me rindo?... y es que me sentía tan bien haciendo mi rutina, me sentía tan bien, no me molestaba, me gustaba hacer lo que hacía, pero en un punto me importaba mucho y me daba miedo que me juzgaran, aunque fuera por el mismo camino que ella quería y ella también estaba feliz y cosas así, me dio miedo, mucho miedo y me empecé a sentir mal, o sea tuve ese bajón y al mismo tiempo por ese bajón pude evitar seguir esforzándome, porque me estaba exponiendo. Y ahora que se fue el bajón, como que sigo evitándolo, sigo sin querer hacer lo que quiero, como que no avanzo. Siempre intento un poquito y caigo y no me levanto otra vez quien sabe por cuanto tiempo.

Terapeuta: Como que se demora un poquito en volver a iniciar.

Camila: Bastante

Terapeuta: Quiero entender una cosa que decías ahorita y es esa parte que decías como que siento que igual estás haciendo una rutina que parecería muy neutral, no es algo que directamente los impacta o directamente como que no hay nadie más involucrado, pero aún con el bienestar, después sientes que va a salir este juez o te van a juzgar, cuando te imaginas ¿qué puede pasar si yo sigo haciendo esto y se dan cuenta que estoy bien? ¿qué es lo que empieza a decir ese juez llamado papá o mamá que hace que digas “ay no, evitemos otra vez”?

Camila: No sé, porque no pienso en qué dirán mis papás, porque siento que están felices, me ven bien, estoy haciendo algo por mi cuerpo. Está bien, pero me asusta, me asusta que me guste. El cambio me asusta mucho y no solamente aquí en esta casa, porque el cambio lo puedo hacer en esta casa, porque me siento fresca, está todo tan limpio, que a uno le dan ganas de hacer algo. Mi mamá también hace ejercicio y entonces como que lo promueve un poco, pero no me siento cómoda, siento que no tengo espacio.

Terapeuta: O sea, ¿es un tema más de seguridad contigo?

Camila: No sé. Sé que no me siento segura, pero no sé si es el lugar o las personas. Porque me pongo a pensar, donde mi papá me siento más cómoda, me siento más en mi casa que acá, pero el ambiente no me genera un impulso para hacer las cosas y me cuesta más hacerlo. Algo que me frenaba es como ese juez que sentía adentro de exponerme y no está solo en la casa, está en cualquier lado.

Terapeuta: Ajá.

Camila: Yo me acuerdo muy bien que desde chiquita siento que, como el miedo de que me puedan leer la mente, que me toquen o que en cualquier pared hay una cámara oculta o un micrófono oculto, cualquier cosa que esté viendo mis errores.

Terapeuta: Pero bueno, supongamos que sí, alguien te puede leer la mente, digamos que sí, y decimos como bueno: “Alejandra sí puede leer mentes porque tiene una especialización en eso y es certificado que yo puedo leerte la mente” ¿qué sería lo malo de que yo pueda leerte la mente? ¿Qué podría encontrar ahí? ¿Podría encontrar algo? ¿O más bien eso haría que yo de alguna manera pueda controlarte y eso no está tan chévere?, ¿o qué sería en particular lo más terrible de que sí, alguien te pueda leer la mente?

Camila: Que me expone, eso me hace vulnerable, si me pueden leer la mente saben cosas de mí que no deba, o pienso que si me pueden leer la mente, descubren que pienso cosas que no debería, o que hago cosas que no debería o cosas que están mal o que sea solo porque quieren hacerme el daño y dañarme desde que eso me importe

Terapeuta: Finalmente, esto es algo que también habíamos hablado antes, que preciso sale también ahorita y es como si algo que pensaras estuviera mal, como ¿Qué tal se den cuenta que yo soy mala? ¿Qué tal se den cuenta que pienso cosas raras?, eso... digamos, ¿te preocupa un poco?

Camila: Sí.

Terapeuta: OK. Si yo me diera cuenta de que tú eres mala, y mala pongámoslo entre comillas, porque tal vez lo que tú piensas es distinto a lo mío, pero, si me diera cuenta de que eres mala, ¿yo de qué me daría cuenta en específico?

Camila: No sé, pueden ser muchas cosas, como que finjo varias cosas, como que, cosas que he hecho, que están mal, mmm... como pensamientos súper egoístas o daños que le he hecho a otras personas, no sé, no sé.

Terapeuta: ¿Sería algo así como que yo me diera cuenta de tu Yo del pasado?

Camila: Y del presente

Terapeuta: ¿Del presente sientes que es exactamente igual o algo ha cambiado entre los dos?

Camila: Se aumentan las cosas, porque si en el pasado estaba, pues ahorita va a seguir, se aumenta con el tiempo.

Terapeuta: ¿Cómo es esa parte de si en el pasado estaban, como que ahorita sigue?

Camila: Pues es que si era yo en el pasado, pues Yo del pasado es Yo del presente con más cosas, es como que soy yo, pero pues con experiencia, o sea es la misma.

Terapeuta: O sea, como una versión que trae 1.0, 1.5, 2.0, pero como que trae lo mismo?

Camila: Más o menos, es como una bolita... una bolita de plastilina, no, de nieve, ya sé, de nieve, chiquita, va corriendo, pues va a tener en el centro lo mismo, pero crece y se llena de más cosas y no es que sean distintas, son la misma, pero con más experiencia.

Terapeuta: Pero hay algo que dices que me parece importante y es, finalmente venía de ser una bolita chiquita que tenía algo adentro también, pero ya convirtiéndose en una bolita más grande, ¿no cambiaría, igual?

Camila: Sí, cambia, pero no significa que sea diferente. Esa bolita tiene más cosas, ya no es solo la bolita.

Terapeuta: Ok y qué tanto esas cosas que le añades a la bolita, entiendo que la bolita se agranda. Usualmente, se dice cotidianamente “se agrando como una bolita de nieve”, como si el problema aumentara. Si lo viéramos del otro lado, ¿no puede ser que esa bolita recolecte cosas que no solo sean errores, sino cosas chéveres que aprendió la bolita?

Camila: Sí, pueden tener cosas buenas, malas, neutras, sí tiene muchas cosas, no solamente lo malo.

Terapeuta: Ahora, si yo te leyera la mente ¿por qué solamente vería ese pedacito que no está tan chévere de tu Yo del pasado o presente? Como si hiciera una súper selección ¿no podría ver cosas buenas?

Camila: A eso no se le pone tanta atención

Terapeuta: ¿Yo no le pondría atención?

Camila: Sí, la persona que lee la mente.

Terapeuta: Pero, en este momento soy yo, sería como si yo necesariamente no le pondría atención

Camila: Probablemente tú sí, el resto de las personas no. Tú porque eres la psicóloga.

(Se ríen)

Terapeuta: Mi papel es ese, entonces no vería esa parte. Bueno... no necesariamente, entiendo desde la parte objetiva que “a ver tu papel como psicóloga no va a ser decirme que yo soy re mala”, pero va a haber otro pedacito, no desde el lado de la conveniencia que se trata de lo que empiezo a ver en ti, que de pronto también es importante verlo, ¿no? De por sí ya vivimos mucho en un mundo donde nos acostumbramos a ver ¿quién se equivoca, de qué forma, en donde? Y eso tal vez es más de lo mismo. ¿Cómo hacemos los que nos damos cuenta que la historia no es tan así, todos tenemos por supuesto un lado medio oscuro. Pero cambiamos constantemente y hay muchas cosas que ya no son tan así.

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Qué pasa ahora cuando por ejemplo te has dado cuenta a pesar de que sea tu estrategia, que evitar emociones, evitar algo en particular ya no quieres hacerlo? Algo te está invitando a no hacer algo que sea más de lo mismo, ¿qué será?

Camila: Pues si hay algo, no todo es negativo, pero no sé. En general, la gente se centra en lo negativo. Hay algo en lo positivo, que quiere quitarse lo negativo.

Terapeuta: Yo creo que si me leyeran a mi la mente, también tendrían mucho chisme, pero no necesariamente todos van a leer la mente así. Si se dieran cuenta de ese lado tuyo ¿qué es lo que ocurre? ¿Te dominarían, quedarías mal, te expondrías mucho? ¿Hacia donde va el asunto?

Camila: Me herirían, ya sea diciéndomelo, o alejándose o exponiéndome ante todo el mundo. Me herirían de cualquier forma.

Terapeuta: ¿Eso es lo que sientes con tu familia? ¿Como que van a castigarte por ser distinta?

Camila: Más que por ser distinta, es por tener eso negativo, por tener eso, ser eso.

Terapeuta: Me dejas pensando en una cosa que siento como que entiendo un poco de donde también viene la búsqueda de refugio de preferir no mostrarte o que no vean que algo te hace débil, pero ¿no ha sido muy pesado para ti guardar eso con tal de verte perfecta?

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Qué pasa si llega un momento en que te des cuenta de que no quieres y no vas a cumplir ese estándar? Porque tal vez eso no es para ti y tu rumbo va por otro lado.

Camila: Voy a escribirlo... (empieza a escribir en el chat de zoom)

Terapeuta: Entonces me dices: “les dolería, les fastidiaría un poco” ¿en particular les molestaría que la imagen que se han hecho de ti es distinta?

Camila: (Escrito) según cada cosa que descubran se decepcionarían y todo eso me dolería a mi también, para ellos no soy perfecta, pero no saben a que punto. Ellos conocen muchas cosas negativas mías, muchas que les quise ocultar y pude pero no saben a que magnitud soy esas cosas, entonces si se enteran cambiarían mucho la forma de verme, la forma en que piensan de mi, me da miedo lo que pensarían o como reaccionarían.

Terapeuta: Ok, ¿esto que pones tiene relación con lo que decías del cambio? ¿Te asusta cambiar? ¿En quién crees que te convertirías si llegaras a hacer el cambio que quieres?

Camila: (Escrito) No sé, depende de cual cambio. El cambio bueno al que me gustaría llegar a ser sería genial, sería alguien que me gusta, pero hay cosas que oculto que no me gustan de mí y que se oponen a ese tipo de persona que quiero ser y que si las deajo ser me harían alguien horrible.

Terapeuta: Según te entiendo, ¿este sería como un primer cambio, una posibilidad de ser genial, alguien que te gusta a ti, hay cosas que ocultas que no te gustan de ti, que se oponen a ese tipo de persona que quieres ser y que si las dejas te harían alguien horrible si las dejas rodar?

Camila: Sí.

Terapeuta: Para el primer cambio de ser alguien genial y que contempla a los demás, ¿habría alguna reacción de ellos que nos haga pensar que no les guste ese cambio?

Camila: (Escrito) Sehh pero no tan graves, o sea no sería una reacción negativa fuerte. Es más como "no me gusta, pero es tu vida".

Terapeuta: Del segundo cambio hay algo que me llama la atención, porque son cosas que tampoco te gustan a ti, entonces tampoco están tan alineadas contigo y que, si las dejas ser te harían alguien horrible, ¿Qué tendría que pasar para que eso saliera, sabiendo que tú tampoco quieres ser eso?

Camila: (Escrito) Rendirme a ser la primera opción (el cambio que me gusta).

Terapeuta: O sea, tendría que pasar que te rindas a cambiar. ¿Pareciera que le apuestas a que entonces lo logremos?, entonces, ¿qué es lo que te imaginas que podría pasar? ¿qué sería lo peor?

Camila: Fracasar, cambiar de nuevo a lo que no quiero o a como estoy.

Terapeuta: Hay cosas que generalmente, y bueno uniéndolo un poco con lo que decías, pareciera que se van mucho a los extremos. Me da la sensación de que tiene que ser que si haces el cambio, nunca más vivas alguna crisis o tiene que ser que si haces el cambio, nunca más puedes pensar en como era antes. ¿Cómo es?

Camila: Es más que, hago el cambio, pero puedo tener una crisis manejable, tengo que poder con ella. No bajar y perder todo.

Terapeuta: Aunque eso sería en el escenario actual. ¿Si ya estuvieras en la posición de cambio, no sería distinto?

Camila: Sí, eso no me asustaría, si pasa un día que me sienta mal, pero que un día vuelva a la persona que no quiero ser, eso sí. Me da miedo caer una vez y caer tan al fondo que no pueda subir. Ejemplo como estoy ahorita que es super lejos.

Terapeuta: Comparado a como estabas antes, ya igual has avanzado, ¿no?

Camila: Pero, muy muy muy muy muy poquito.

Terapeuta: Eso lo hablábamos la vez pasada y es ¿qué tanto empiezas a exigirte? ¿A qué ritmo tienes que ir? ¿A 10, luego a 20, 30? ¿Qué tanto te exiges en ese sentido?

Camila: Lo suficiente (se ríe)

Terapeuta: ¿Lo suficiente para quién?

Camila: Para mí

Terapeuta: Ahí hay otro punto. En lo que hablábamos ahora de leer la mente, ¿en realidad es una ley que van a leer lo negativo o ese es el filtro que tienes tú?

Camila: (Se ríe) ...puede ser una ley hecha por mi filtro, pero estaría muy acertada la verdad.

Terapeuta: Es una ley hecha con tu filtro, pero es una ley que se queda contigo, ¿podríamos ponerla como ley mundial?

Camila: Sí, estoy segura de que sería ley mundial, o sea yo la hice y aplica. Soy consciente de que yo la hice, pero mi sensación es que es real, es muy aplicable.

Terapeuta: ¿Cada cuanto te pasa que sientes que lo que tu cabeza dice, es ley? Pongamos los mismos términos, como que crees que lo tuyo también aplica para otras personas. ¿Qué tanto te pasa que ese filtro protagonista te inunde un poco?

Camila: Un poquito seguido.

Terapeuta: ¿Qué tan poquito seguido?

Camila: Suelo ser muy de todo o nada, así que me pasa bastante, pero hasta cierto punto, porque sé que de pronto no todo lo que yo diga es verdad. Sé que tal vez no, pero no puedo evitar sentir que sí.

Terapeuta: Bueno, pero igual sentir que sí, te ayuda en algo.

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Cómo en qué?

Camila: Precaución. Si sé cómo funciona, puedo prepararme para que no me afecte tanto.

Terapeuta: ¿Y cómo te prepararías? Vamos a pensar que así como tú lo ves, tiene que ser todo, pero en lo negativo, ¿a veces te juega en contra?

Camila: No sé, ejemplo, sigamos con leer la mente. Si van a leer la mente y ver lo negativo, me puedo preparar pensando lo que no quiero que sepan. Puedo controlar mi pensamiento para que vean otra cosa.

Terapeuta: Las dos hemos visto el tema del poder con los demás, pero ¿también sería importante que los demás vean que tú puedes controlar el pensamiento?

Camila: Si no se dieran cuenta mejor, porque tendría más poder.

Terapeuta: ¿Qué imagen tendría la gente de ti, si se dan cuenta que puedes hacer todo eso?

Camila: Que soy un crack, fantástica.

Terapeuta: ¿Una tesa?

Camila: (Se ríe). Dirían: “¿cómo hizo para lograr eso?”

Terapeuta: ¿Pasarías a la historia?

Camila: De pronto no tan a la historia, pero sí sería admirable.

Terapeuta: Y en el tema emocional, ¿cuál es el impacto que tienes cuando los demás creen que manejas bien lo emocional, como que pareciera que nada te afecta?

Camila: ¡Fuerte, me siento fuerte!

Terapeuta: Lo dices muy distinto. Y yo siento que cuando lo pones así, pues la estrategia funciona, de alguna manera tienes una buena recompensa. Si lo vinculamos con lo que implica cambiar, ¿Crees que te harías más frágil?

Camila: Sí.

Terapeuta: Como que también eres frágil como el resto de los humanos.

Camila: (Se ríe)... sí, pero me volvería dura en muchas otras cosas, porque sería muy crack.

Terapeuta: Ok, pero espérame, dices algo ahí que quiero agarrar. Dices que puedes manejar las emociones, pero entonces, ¿Cuál sería el otro giro? ¿Qué pasa si te ven crack, así seas frágil también?, porque lloras, te dan rabia cosas. ¿Qué pasa si reconoces tu fragilidad y también eres fuerte?

Camila: Pues es que esa persona ideal que yo quiero ser ha ganado mucho estatus en muchas cosas, y eso hace un balance de las cosas. Diría como: si, lloro ¿y? ¿me hace débil?... no. Así que no va a significar que me puedas herir, como que “no compares, amiguito”.

Terapeuta: Ya, ok. Bueno, supongamos que el “amiguito” vamos a representarlo como la familia, ¿qué cambiaría un poco si tuvieras o pensáramos en esta visión? ¿Cómo sería el tema?

Camila: Se sentirían culpables, si yo expresara más cosas.

Terapeuta: Ajá. ¿Si expresaras cosas que ya pasaron o si expresaras cosas a las que quisieras ponerle límite de lo que tienes actualmente?

Camila: Ambas

Terapeuta: En el pasado hay muchas cosas que seguramente ya no podemos cambiar o modificar y nos queda lo que está pasando ahorita. ¿Qué pasaría si ya no expresas cosas que no se pueden

modificar, sino cosas que implican límites o lo que necesitas en este momento que es con lo que cuentas? ¿Qué pasa con la culpa?

Camila: Como que actualmente es como si lo que hice tuviera una consecuencia. Hay cosas que no se pueden cambiar ahorita y si ven que no se pueden cambiar, los harían sentirse más culpables.

Terapeuta: ¿En ese caso prefieres seguir evitándolo?

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Te sentirías bien con eso? ¿Eso es lo que quisieras hacer realmente?

Camila: No se me ocurre ninguna forma en que pueda plantearlo.

Terapeuta: ¿Si encontráramos una forma de hacerlo sería preferible a tener que evitarlo?

Camila: Sí, tal vez, creo que podría ser una mejor opción.

Terapeuta: Bueno, ahora en esto de la familia decías algo importante y es que les dolería o te dirían “es que lo contaste y nos duele” ¿exactamente qué dirían?

Camila: Depende la cosa, depende la razón. Ejemplo: (Empieza a escribirlo) ... “ej si les digo que no me siento segura y que me quiero ir, o que no sienta que tenga un lugar seguro cerca de ellos” “me dirían que porque ellos no me pueden dar seguridad? que qué hacen mal o que puede cambiar cuando no tengo idea. o si el cambio es imposible como que yo tenga un espacio porque todo esta ocupado o no hay plata, o cosas así”

Terapeuta: ¿Sientes que les exiges mucho una cosa que no pueden darte en este momento? ¿En ese tema de lastimarlos y lo que has llamado como egoísta, igual pensaría que no eres tan mala como lo planteabas al inicio, desde que estás pensando en ellos?

Camila: (Escrito) Sí, pido mucho para estar cómoda cuando no se puede.

Terapeuta: ¿Sientes que pides mucho?

Camila: (Escrito) No pido, quiero mucho. Porque no suelo decir lo que quiero por ende no pido jaja solo lo quiero.

Terapeuta: O sea, se te queda en una fantasía. Ellos no se dan cuenta de eso que quieres, pero tú si te quedas con la sensación de que deberías tenerlo, entiendo yo. ¿Cuáles son esas cosas que a veces quieres mucho, pero te quedas con eso guardado?

Camila: (Escrito) Quiero un cuarto a prueba de ruido, quiero mis propias cosas.

Terapeuta: Como lo que me decías antes del computador, ajá. ¿Qué tanto te pasa que evites vivir tu vida y tus necesidades, porque sientes que vas a lastimar a otros?

Camila: En esas cosas simplemente no lo diría, porque no cambiaría el hecho de que no se podría, entonces solo heriría y no sacaría nada.

Terapeuta: Para entenderte, no es que no lo vayas a pedir, sino que puedes pedirlo, lastimar a alguien e igual, no obtener el resultado.

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Cuándo te das cuenta de que igual cuando lo haces no es lo mejor tampoco?

Camila: (Escrito) Cuando quiero cosas sin analizar la situación, ya sea cuando pido dinero para vivir lejos cuando se que no trabajan, les toca pedirlo a otras personas, cuando sé cómo les afecta por su ego o porque querían usar el dinero para otra cosa. Cuando ellos tienen ganas de hacer algo juntos, pero yo escojo otras cosas, cuando me emociono contando que recibí o me dieron algo, pero ellos se sienten como que los comparo porque no pueden dármelo. Cuando hago algo que ellos no pueden y sienten que los menosprecio o cuando digo que algo me molesta de alguno es como si los atacara con desprecio o que todo me molesta de ellos.

Terapeuta: En particular, ¿es una sensación tuya que ellos se sienten atacados o ellos te lo han dicho explícitamente?

Camila: Alguna vez me lo dijeron, que los estaba atacando, con su reacción facial o el tono de voz. Uno sabe.

Terapeuta: Hay algo relacionado con eso, para ir cerrando y es que esto tiene que ver mucho con el tema emocional y también ya lo hemos venido hablando y es que te has cerrado al mundo emocional tuyo, pero también, no sé si esto te pase, pero como que percibo que asumes un poco la reacción emocional de ellos, todo lo que hacemos no les gusta del todo a otras personas, pero siento que te cagas un poco lo tuyo y lo del otro, ¿Te pasa eso?

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Hay algo bueno de cargarse las dos cosas? ¿Lo manejas bien?

Camila: Lo bueno, es que no cargo con las consecuencias negativas de decirlo.

Terapeuta: Si te cargas por ejemplo la tristeza de tu papá y el enojo de tu mamá, ¿no hay tanta consecuencia?

Camila: Ajá.

Terapeuta: ¿Cómo funciona eso?

Camila: Lo acumulo, lo ignoro y ya está.

Terapeuta: ¿Cómo si fuera tuyo?

Camila: Sí.

Terapeuta: Y luego, ¿Dónde aparece este pedacito de sentirse igual mal por hacerlos sentir así?

Camila: Cuando no logro guardármelo, porque como dije antes no siempre lo logro.

Terapeuta: Hay algo con lo que quiero que cerremos y es que tienes un rol muy salvador, como si tuvieras que poder con todo.

Camila: Más que salvador, es que, si yo hago algo como contar o hablar, genera cosas negativas en otros, entonces si no lo digo, no los salvo, porque no estoy causando nada.

Terapeuta: ¿Si pides algo necesariamente vas a ocasionar dolor o habrá dolores que son inevitables, porque hacen parte de la vida?

Camila: Y hay dolores inevitables

Terapeuta: Sí, ¿con esos cómo haces?

Camila: Sí, no me gustan, cuando pasan me duele. Sé el efecto que tienen y lo siento.

Terapeuta: Retomemos lo que decíamos ahorita, ¿no parece ser tan egoísta como piensas? Es raro que uno sea tan egoísta, pero le preocupe cómo están los demás.

Camila: No lo hago así, pero si me dan ganas de hacerlo así. A veces pienso que simplemente quiero que lo sientan, pero no me gusta pensar eso.

Terapeuta: Más allá de eso. ¿Para qué quieres que lo sientan?

Camila: Para que lo vivan como yo.

Terapeuta: Yo diría que para cerrar lo que hemos venido hablando y concluir. Desde aquí se ve un poco como que has guardado tanto, aguantado tanto, que más allá de que quieras ser egoísta, es como si quisieras pegar un grito y unido a lo que decías, porque quieres que alguien te acompañe a recibir lo que ya has recibido tanto tiempo. Quisiera que te lleves la idea de que a veces no es que seas completamente egoísta, a veces sí seremos egoístas, pero tal vez no es del todo. Yo creo que hay que darle la vuelta a empezar a reconocer que el tema de evitar no está tan chévere y como lo que has hecho, empezar a pensar que necesitamos soltar el tema de que no siento, porque sí sentimos y se nos sale por alguna parte. No sé si lo sientas así, pero habrá emociones que definitivamente no te corresponden de los demás. ¿No sé si te suene, pero cómo lo ves tú?

Camila: Tiene sentido, pero es difícil hacerlo.

Terapeuta: ¿Qué tanto quieres soltar el poder?

Camila: No mucho (se ríe).

Terapeuta: Vamos a ir reconociendo cuanto es que cuesta soltar esa vaina, porque el cambio te deja en algún punto sin esa arma. Entonces, te lo dejo abierto, para que lo puedas empezar a mirar. ¿Cuáles serán esas cosas que nos bloquean para el cambio? ¿la fantasía, el poder?

Camila: Sí.

Terapeuta: La próxima sesión vamos a unir con esto la lista de miedos, culpas y resentimientos.

Te mando un abrazo.

Camila: Muchísimas gracias en serio.

Sesión No. 02 (Febrero 17 de 2021)

Terapeuta: ¿Cómo estás?

Camila: Bien. Hoy estoy en casa de mi novia.

Terapeuta: Que bien.

Camila: ¡Sí!

Terapeuta: ¿Y qué te dijo tu familia?

Camila: Se enojaron, pero mi abuela me apoyó.

Terapeuta: Me llama la atención eso, ¿con tu abuela la relación es distinta?

Camila: Sí, mi abuela antes era diferente, pero se volvió una persona de mente abierta, ella sabe que hay límites entre un padre y un hijo. Ella sabe que se preocupa y opina, pero no puede más allá. Ella siente que mi mamá no me quiere soltar y que eso está mal. A mi abuela no le gusta la homosexualidad, no le parece que esté bien, pero igual me dice que es mi problema y mi vida. Desde que me haga feliz. Es chévere hablar con ella, uno no se siente tan juzgado, comprende varias cosas, eso es bonito.

Terapeuta: Esa sensación que ella tiene de que tu mamá quisiera que te quedaras todo el tiempo con ella, ¿tú también la sientes así?

Camila: Un poquito, pasa que mi mamá me tuvo adolescente, ella tenía como 17 años y su vida fue muy dura, comía como una vez al día, porque no tenía plata, fue muy duro y tras del hecho cargar con una niña. Pero para ella yo fui su motor de vida, a ella no le gusta estar sola, entonces es muy apegada, siempre ha dicho que quiere verme grande, exitosa y que saque las alas, pero yo sé que eso también le da miedo, también quiere tenerme cerca, tiene pensamientos encontrados.

Terapeuta: ¿Qué tanto de eso se relaciona con lo que hablamos que sientes de tener alas, pero no tanto, o sentirte capaz, pero en eso mismo, no tanto? ¿Quisieras volar, pero no puedes tanto?

Camila: Un poquito.

Terapeuta: En el tema con tu mamá, cuando sientes que te deja ser, pero no tanto. Llevémoslo eso mismo a ¿cómo quisieras que fuera tu mamá? ¿Te gustaría que fuera algo distinto?

Camila: Con mi mamá, me gustaría que no fuese tan rígida, como que no sea tan familia, como que a veces ella siente que todo lo que le pasa a ella me pasa a mí, porque somos familia, no me gusta tanto eso.

Terapeuta: ¿Cómo si por el hecho de que a mi me duela el estómago, a ti también te debería doler? No es cada uno solo, sino todos juntos.

Camila: Algo así, por ejemplo: si yo tengo mala fama de ser marihuanera, entonces por ende para ella, toda la familia va a tener esa misma etiqueta de viciosa. Que, si tú haces algo, toda la familia está metida ahí. Ejemplo, yo cuando me cortaba, eso me generaba dolor directamente a mí, pero ella sentía que también a todos.

Terapeuta: Otra vez veríamos que llevas una carga que es tuya y la de los demás.

Camila: Sí, y al mismo tiempo ellos.

Terapeuta: Ahora, también es posible que eso pase. Si puede llegar a pasar que a uno le afecten cosas de las personas que uno quiere. Si lo viéramos desde esa posición, ¿cómo sería distinto ese cuidado y el que tú sientes que hay en este momento?

Camila: Pues es que eso depende mucho del contexto, ejemplo en Colombia tristemente es así, si haces algo, ya involucran a toda la familia y eso es así, pero no debería. Hay cosas que no, por ejemplo, si a mi me gustan las chicas ya según mi mamá eso afecta a toda la familia y eso no la afecta en ningún sentido. Si yo opino o me gusta algo, ella dice que la afecta. Desde chiquita, me acuerdo bien, que he pensado que yo me quiero ir de la casa, no porque no los quiera, sino que siempre pensé en vivir lejos, hasta la fecha, siempre pensé en vivir en otro continente, porque así lo que yo haga, no le afecta. Lo pensaba así hasta la cuarentena, pero ahorita me da más miedo, porque de pronto le afecte que se quede sola, que tal le termine su pareja.

Terapeuta: Espérame, porque yo sigo en el 2021 y ya vas como en el 2050, pensando si le termina la pareja. Tú quisieras tener la visión del individuo solo, pero aquí se te mezcla un poco. ¿Qué pasaría si piensas que ella también ha tomado sus decisiones?

Camila: Sí, las que quiera, por mí que ella haga su vida aparte sin mí. Estaría feliz y tranquila.

Terapeuta: Y esta preocupación de no querer dejarla sola, ¿por qué surge?

Camila: Mmm, no sé, vivir con ella otra vez después de la cuarentena. Me di cuenta de que me da miedo que su pareja la deje y yo que hago con ella después. Ella siempre me ha dicho que si está sola se va conmigo, pero la vida que yo quiero es distinta. Tal vez tengo que contemplar si realmente quiero que se incluya.

Terapeuta: Voy a detenerme en eso de “no te puedo dejar sola” ¿Por qué no?

Camila: Le haría daño, sufriría mucho.

Terapeuta: ¿Y cómo harías tú para mantener eso?

Camila: La llevo conmigo.

Terapeuta: ¿Quisieras eso también o sería más por no hacerle daño?

Camila: Todo el tiempo no quisiera estar con ella, por favor no. Lo que queremos en la vida son cosas muy distintas. No podríamos estar juntas todo el tiempo. Me gustaría incluirla en mi vida, pero ella tiene choque con lo que quiero y no lo voy a cambiar.

Terapeuta: Sí. Cuando hablamos de culpas y resentimientos hablábamos un poco de eso y ¿cómo harías para igual sentirte cerca de ella sin que eso te afecte a ti?

Camila: Pues, en un mundo ideal, donde ella tenga su pareja, podría comunicarme con ella y viajar de vez en cuando. No soy la persona más detallista en ese sentido, pero ocasionalmente, puedo ponerme una alarma o algo.

Terapeuta: Me quedé pensando en algo que me hizo click. ¿Qué tanto quieres proteger a los otros para que no sufran, porque te parece que no van a poder con eso?

Camila: Tal vez mucho.

Terapeuta: ¿Qué parte te dice que sí y que parte que no?

Camila: Siempre estoy pensando que quiero algo para mí, pero igual termino pensando en algún punto en el otro. Siento que tengo la sensación de querer cuidar.

Terapeuta: Ahora, si lo lleváramos al terreno de tu familia, como que dices “me dan órdenes, intentan controlarme”, ¿podría ser que la manera en que ellos cuidan es esa?

Camila: Sí, totalmente sí.

Terapeuta: ¿Y cómo le llamarías tú, como sobreprotección?

Camila: Sí

Terapeuta: ¿Y es similar a lo que tú intentas hacer un poco o no tanto?

Camila: Sí, en diferentes aspectos de la vida, pero sí.

Terapeuta: Eso te lo pregunto para entender, porque pareciera como si los vieras más chiquitos y dices “casi adultos, se supone que son, pero no son” y cuando lo cuentas suena como “ven yo te ayudo a que sea más fácil de llevar la parte adulta” que finalmente les corresponde a ellos, a ti te corresponderá también empezarlo a asumir en esta etapa, pero quitarles esa posibilidad es como cuando sientes que te quitan la posibilidad de hacer cosas. ¿Te suena?

Camila: Puede ser, porque yo estoy pendiente de ellos pensando que no pueden con tanto o que no pueden cargar con tanto en la parte emocional y ellos pueden pensar lo mismo, pero en otros aspectos.

Terapeuta: ¿Por qué específicamente será en la parte emocional? ¿Por qué te cargas más con eso?

Camila: No sé por qué específicamente es sobre esa, sólo sé que siempre he sido muy de esa, siempre he sabido como identificar las emociones tristes o el consuelo. No sé, es esa.

Terapeuta: ¿Tienes el cuadro que habías hecho de culpas?

Camila: Sí

(Comparte la pantalla)

Terapeuta: ¿Agregaste uno nuevo?

Camila: ¡2! En base a una tarea que me dejaste. Pasa que, te acuerdas que me dejaste pensar qué pasaría si, como qué era lo peor que podría pasar si me mostraba débil. Bueno, lo peor que puede pasar es esto. (Lastimar a quienes amo, que me lastimen y duela)

Terapeuta: Ok, entiendo la segunda, que la hemos hablado un poco, porque finalmente estás a flor de piel con la vulnerabilidad. Pero, la segunda ¿cómo es? ¿cómo llegarías a lastimar a quienes amas si te muestras en tu debilidad?

Camila: Te acuerdas que hablamos de esa cadenita de, “si me duele, te duele”.

Terapeuta: Ajá.

Camila: En sí no es solo eso, es que si me pasa algo o algo me afecta, puede llegar a afectar a otras personas, principalmente mis padres que les afecta cualquier cosa. O por ejemplo, con la pareja o amigos, uno tiene que tener cierto control, porque puede lastimar a otras personas, aunque no sea el hecho.

Terapeuta: ¿Cómo estás definiendo tu ser débil?

Camila: No sé. Finjamos que hay una personita acá y digamos que acá hay una piedra llamada consecuencia, la persona fuerte puede sostener el peso de esta piedrita para que no le caiga encima y para que no aplaste a alguien más.

Terapeuta: Pero esa consecuencia que dibujas, es una consecuencia de algo que tenía que pasar o de algo que sientes que puedes hacer, pero los estás salvando de que les caiga eso.

Camila: De cualquier cosa, puede ser algo bueno, algo malo, puede ser una consecuencia de algo que hice o hizo alguien más, consecuencias, cosas que pasan, pero que van a afectar directamente. Entonces, si te lastima eres débil.

Terapeuta: Te entiendo que en esta dinámica que pones, tú serías la del centro cargando la piedra, los otros dos muñequitos son defendidos de cualquier cosa que podría pasar, pero no necesariamente porque tú hayas hecho algo.

Camila: Tal vez, no necesariamente, pero yo creería que sí.

Terapeuta: Cuando te pones a pensar en eso, bueno listo, tú dices que los quieres proteger o cargar con eso duro que les pasa. ¿Qué ventaja tiene ese rol que tienes con tu familia o tus amigos?

Camila: El dolor. Te acuerdas que mencioné un poquito la empatía que me da a veces, pues bueno, pasa que es muy normal que, si veo un dolor que no es mío, siento dolor ajeno. Me duele

el pecho, lastima horrible. Incluso con extraños. El dolor de sostener se siente mejor y menos largo que el de soltar o tirarlo a alguien más.

Terapeuta: ¿Por qué será así? Porque uno también podría decir, “pues suerte”. ¿Por qué prefieres sostener eso de todo el mundo y no soltarlo? ¿Qué reacción tienes de los demás cuando los salvas de lo que les corresponde en la vida?

Camila: Statu quo, que no cambia, no hay que afrontar la consecuencia de los cambios.

Terapeuta: En los cambios te refieres a ... vamos a poner dos vías. 1. No me voy a poner a cambiar eso, porque no quiero que me vean distinta o el cambio, como otra opción puede ser “prefiero no entrar en conflicto o decirles que asuman”. Incluso acabo de pensar en otra que tiene que ver con un beneficio, como cuando te gusta escuchar lo que dicen cuando los salvas. ¿Cuál te suena más?

Camila: Evito confrontación, porque en la confrontación tengo que hacer cosas. No me gusta la confrontación.

Terapeuta: ¿Por qué? Implica que te expones mucho o porque se generan discusiones y prefieres que todos estemos en paz.

Camila: Implica acción, uno tiene que responder, y uno de pronto responde lo que no es. Por ejemplo: pedirle dinero a mi mamá, yo sé que no se puede, pero si lo hiciera, tengo que entrar en la argumentación de justificar por qué lo necesito. Incluye muchas acciones desgastantes.

Terapeuta: ¿Dentro de los ejemplos que das es como si dieras muchas explicaciones de algo que no tendrías que dar explicaciones?

Camila: Tal vez si tendría, pero que pereza.

Terapeuta: ¿Qué te sucede por ejemplo en clase? En clase no pasa tan así, tú no los salvas a todos por su nota. ¿Ahí por qué es distinto?

Camila: Es distinto el vínculo que tengo con la persona. Si son amigos míos cambia. Nunca estaba con amigos. Si me pasa con amigos, no peleo, simplemente se puede negociar.

Terapeuta: ¿Y si no son amigos?

Camila: Que se jodan.

Terapeuta: ¿Cuál es la diferencia cuando alguien da un aporte fuera de lugar y es tu amigo a cuando alguien da un aporte fuera de lugar y no es tu amigo?

Camila: Me parece que es una estupidez, pero ya, cuando es amigo. Cuando no es amigo, pienso que es una estupidez y no debió haber dicho nada.

Afuera, si estoy hablando con amigos le diría que hizo un comentario muy estúpido.

Terapeuta: Imagínate que tú dices alguna burrada en clase, algo como lo que hemos hablado ¿Qué sería lo que te afectaría en eso?

Camila: Diría que es una vergüenza, que pena, pensarán que soy idiota.

Terapeuta: Pero seguirías hablando

Camila: Pues, no dejaría que se notara que la cagué o miro si lo arreglo. A veces simplemente digo “ah si, ya vi el error, no tiene importancia”.

Terapeuta: Te anticipas.

Camila: Que yo vea primero el error y no el otro.

Terapeuta: ¿O sea que te darías más palo del que le darías a otro cuando lo hace?

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Por qué?

Camila: Porque, porque, porque a mí si me importa si yo la cago, en cambio a los otros no. Yo no puedo hacer pendejadas.

Terapeuta: Si en algún momento haces una pendejada ¿qué pasa?

Camila: Pues no me gusta, pero depende de la gravedad de la pendejada.

Terapeuta: ¿Cómo cuál te gustaría?

Camila: Pueden ser pendejadas normales, que cualquiera cometa. Esas que no tienen que ver con inteligencia o cosas en las que quiero ser la mejor.

Terapeuta: Si te dijera, bueno, tienes que contar un chiste en clase, ¿ahí qué? Relajado

Camila: Sí, relajado, da cagada porque no sé contar chistes, entonces sé que la voy a cagar, pero no es tan denso.

Terapeuta: ¿Escribir por ejemplo con mala ortografía tampoco es grave?

Camila: Sí, pero ya lo hago de todas formas (se ríe).

Terapeuta: Si escribieras algo a propósito como hoy sin H, Hermoso sin H y lo dejaras ahí, ¿todo bien?

Camila: Sí me da vergüenza, que oso, que boleta, pero no me reprocharía tanto, solo unas horas, pero ya lo superé. Por ejemplo, sí, exponer algo y estar hablando cosas falsas, que no sepa. Ahí sí que vergüenza.

Terapeuta: ¿Cómo es que te gusta que te vean los demás?

Camila: Que me vean como alguien admirable.

Terapeuta: ¿Y qué se tiene que hacer para que a uno lo vean así?

Camila: Ser muy capaz en muchas cosas. Hacer la mayor cantidad de cosas posibles bien, sobresalir por lo bueno, no por lo malo.

Terapeuta: ¿Entraría dentro del paquete entonces el salvar a otros? Como ¿Poder con las emociones mías y de otros? ... y que no se note.

Camila: ¿Qué no se note qué?

Terapeuta: Por ejemplo: te dice el profesor “Mariana, no tenías idea de lo que estabas hablando, de donde sacaste esa información” Si te lo llegan a decir, ¿cómo reaccionas?

Camila: Profe, que vergüenza, la verdad no investigué lo suficiente, pero me sentiría horrible.

Trataría de dar la cara, para asumir la responsabilidad, pero me reprocharía totalmente.

Terapeuta: Pero lo dirías. No quitarías la cara, sino que lo reconocerías.

Camila: Sí, siento que es importante reconocerlo, eso hace parte de algo digno.

Terapeuta: ¿Reconocerlo también es importante para lo mismo de ser admirado por los otros?

Camila: Sí, porque todos sabemos que a la mayoría de las personas nos afecta tener vulnerabilidades, pero hay que parecer que no te afecta, para que no sepan cómo atacarte.

Terapeuta: Ahhh ok. O sea, no es lo mismo que yo diga, por ejemplo: siiii, lo siento, la embarré, profe, a que yo diga: “si, ya sé, la embarré, ya sabía”. ¿Cuál de las dos es?

Camila: La segunda.

Terapeuta: No es un reproche de: me faltó un pedacito para alcanzar...

Camila: O sea, sí me lo reprocharía a mí, pero en privado. O sea, como, “profe, lo siento, la embarré”, ya hasta ahí, bien, Camila fuerte, aceptó y siguió con su vida, pero por dentro, si me critico en que debió salir perfecto.

Terapeuta: La vez pasada hablábamos con lo que esto tiene que ver con la dificultad de cambiar.

Camila: Eso también estaba dentro de la tarea. Te acuerdas que la vez pasada yo te contaba que suelo adaptarme a la situación que conozco para saber cómo actuar. El cambio no permite eso, porque tendría que volverme a adaptar a todo.

Terapeuta: ¿Sería difícil la incertidumbre?

Camila: Sí, porque no me puedo preparar.

Terapeuta: Ahorita tienes un tema y es que lo emocional cuesta un poco. Asumir emociones, sufrimiento. ¿Cómo vas a poder controlar lo que va a pasar sin vivirlo?

Camila: Ese es un gran problema, pero ya sé, observando en otros.

Terapeuta: ¿Cómo harías eso?

Camila: ¿En un mundo ideal o real?

Terapeuta: Ambos

Camila: En un mundo ideal, tendría cámaras y podría analizar y observar. En el mundo real, preguntaría en detalle cómo debo actuar.

Terapeuta: ¿Pero no sería como raro si después lo intentas y no se siente igual?

Camila: Claro, pero estaría más preparada.

Terapeuta: Voy a decir un término que utilizamos y ¿sería algo así como un pajazo mental?

Camila: Uno está preparado y actúa de forma que uno obtenga el resultado que uno quiere. Yo sufrí mucho socialmente hablando.

Terapeuta: ¿Cómo te sirve ahí?

Camila: No se me dan mucho las relaciones sociales, no las entiendo. Basado en muchos errores, ya sé un poco, cómo iniciar una conversación, acercarse a una persona, mantener una conversación, notar el sarcasmo. Ahí me ayuda planear.

Terapeuta: En lo emocional, ¿cómo te ayudaría preguntarle al otro cómo siente?

Camila: No lo pregunto, porque en ese caso no me serviría de nada, cada uno vive las emociones distinto.

Terapeuta: ¿En el tema familiar también te pasa que quieres que te admiren?

Camila: Un poquito, sí. No me esfuerzo tanto, surge más natural.

Terapeuta: Si las personas que quieres que te admiren, no te admiraran. Ponle que te haces débil y ya no te pueden admirar por ser fuerte ¿qué pasaría?

Camila: Depende la situación. Buscaría personas que se parezcan a esas para que me admiren.

Terapeuta: ¿Qué es lo bueno de que te admiren?

Camila: Se siente bien. Uno se siente bien por dentro. Uno siente que lo hizo bien o que es muy cool. También puedes obtener beneficios, porque cuando alguien admira a otro, le puede dar ayuda u otras cosas. Principalmente, porque se siente bien.

Terapeuta: ¿Eso se pone en riesgo si asumes que puedes ser débil o que ya no protejas a otros?

Camila: Mmmm no sé. Yo creo que no, porque a veces si cargo lo emocional, no lo digo, entonces no me pueden admirar por eso.

Terapeuta: Si yo tuviera que hacer tu biografía, vas a pensar esta semana, ¿qué debería ir ahí? Lo más detallado posible.

Camila: ¿Hasta la fecha?

Terapeuta: Hasta la fecha.

Camila: Listo.

Terapeuta: Bueno, te mando un abrazo. Nos vemos la próxima semana.

Camila: Gracias, chao.

Sesión No. 03 (febrero 24 de 2021)

Terapeuta: Hola.

Camila: Hola

Terapeuta: ¿Cómo vas?

Camila: Bien.

Terapeuta: ¿Por qué ese bien no tan bien? ¿Cómo va la universidad y cómo van tus clases?

Camila: Ahorita estoy en parciales, volví a Faca, creo que el fondo me delata.

Terapeuta: Yo diría que tu fondo no, tu cara. ¿Y estás en parciales y está pesado?

Camila: Más o menos, hay entregas y parciales, entonces está como exigente. Tengo una entrega para psicometría y un parcial.

Terapeuta: Ok, y ¿mañana tienes algo más?

Camila: Parcial de psicopato, quiz de psicometría y tengo que estudiar para un quiz con Franklin.

Terapeuta: Y ya todo repasado...

Camila: No, ni poquito. Yo veo otra vez la clase, porque es virtual.

Terapeuta: Bueno, entonces, me escribiste que pudiste hacer uno de los retos. ¿Cómo te fue?

Camila: Estuve pensando y entre las tres casas hay bastantes diferencias. En casa de mi mamá, hay más motivación, uno se siente limpio, quiero hacer más cosas, pero me siento invitada, no es como si fuera mi casa, me siento inferior, todos tienen ritmos de vida altos y aunque entienden que eso a mi me cuesta, también quieren que avance más rápido.

Terapeuta: Entonces allá está, tu mamá, tu abuela, el novio de tu mamá y tu bisabuela ¿y sientes que el ambiente exige un poco más de ti?

Camila: Sí, como que no hago parte, soy un invitado.

Terapeuta: No eres parte y quisieras serlo o es como cuando uno sabe que va de visita.

Camila: Es como que quise hacer parte, pero ya no.

Terapeuta: ¿Y la exigencia por qué la sientes tan fuerte si también por otro lado sientes que no haces parte? ¿De quién sientes la exigencia de tener que ir a otro ritmo, así no sea tu ritmo?

Camila: De mi mamá, de mi abuela, de Leo.

Terapeuta: ¿Qué sientes que esperan de ti?

Camila: Que mejore, que siga el ritmo o que vaya más allá. Allá le dan mucha importancia a esforzarse, ser el mejor, no tanto que saque 5, pero dicen “te esforzaste si, 3.5, pero esfuérzate más”.

Terapeuta: Me ahogué mientras te escuchaba.

Camila: Sí, así es.

Terapeuta: Ok, eso es en casa de tu mamá ¿En casa de tu papá cómo es?

Camila: Aquí si me siento parte, sí es mi casa, pero siento que es el opuesto a motivación. Tan a gusto me siento, que no debería hacer nada más. Es muy hacia abajo, no hay que avanzar, no hay que hacer las cosas, como que todo te lo hacen. Aquí tienes que hacer menos. Es como que si me muevo destaco mucho y no quiero.

Terapeuta: Ahí te pones más el caparazón. En casa de tu mamá sales un poquito más.

Camila: Sí, pero no me siento mejor. En casa de mi mamá me siento más motivada, pero siento más presión. Acá no siento presión, pero no tengo que hacer nada.

Terapeuta: ¿Qué parte de ti sale en cada casa? Como que dices “aquí saco más estrategias de este estilo”

Camila: En casa de mi papá puedo ser yo misma, no soy tan diferente, esta sí es mi casa.

Terapeuta: O sea, si no te haces notar tanto estás más segura.

Camila: Sí

Terapeuta: Y tenemos un tercer escenario.

Camila: Sí, que es allá donde Antonia. Allá pasa algo y es que es sólo un cuarto para la hermana y para ella. Antes tenían un apartamento de 3 habitaciones, entonces, tienen todas las cosas acumuladas de ese apartamento en un solo cuarto. El desorden es mucho. El caso es que esos ambientes no me gustan, me recuerdan a acá, como que no quiero hacer nada, me hace sentir

depresiva, el ambiente me hace sentir mal. Yo soy desordenada, pero no me gusta el desorden.

Dulce ironía.

Terapeuta: Pero igual te veías distinta en casa de ella ¿qué hace que sea distinto?

Camila: Sí, hay un detalle. Donde Antonia tengo confianza y seguridad, ninguno de los otros dos lugares me da confianza y seguridad. En ningún lado tengo un espacio donde no sienta que incomodo, porque comparto el cuarto con alguien y es como que esa persona me comparte su cuarto, sus normas y me da permiso de estar ahí un rato. Tengo que pedir permiso para hacer algo, me siento observada y juzgada. Donde Antonia no se siente así, porque a mi me gusta algo y a ella otra cosa, pero buscamos el punto medio. Allá hay respeto por mi privacidad. Acá no.

Terapeuta: Con ella no sientes que te anule tanto esa versión tuya. Puedes ser un poco más que donde tu mamá o donde tu papá.

Camila: Sí, no siento esa anulación. Con Antonia siento la confianza de contarle mis cosas. Ya notamos que tengo esa costumbre de guardarme mis sentimientos que a veces no me parece bueno. Con ella bueno, me ha costado, pero hemos logrado la forma de que yo le cuente o le diga cómo no me gustan las cosas, aunque sé que ella se siente culpable. Ahora me siento mas aliviada y menos pesada con ella. Eso es lo bueno, no tengo que ocultar mis gustos ni nada.

Terapeuta: Decías una cosa importante. Parece como si pidieras permiso en estos lugares para hablar, como que es una cosa que todos quisiéramos hacer en el momento que lo necesitemos, pero hay cosas que siempre deben estar atadas al permiso. Es como pedir permiso para ser tú. ¿Cómo es ese tema para ti de que no puedas hablar en estos otros dos sitios?

Camila: No puedo hablar cosas u opinar cosas. Por ejemplo, el tema de mi pareja acá no lo puedo tocar, o en una llamada, me toca bajar mucho la voz, porque se escucha todo. Cualquier cosa la

tengo que cambiar. Donde mi mamá es aún más fuerte, porque allá ni siquiera puedo decir groserías, no se puede.

Terapeuta: ¿Si lo haces qué ocurre?

Camila: Todos me regañan, me miran mal o me lo restriegan después en la cara. Me dicen que me va a afectar en mi vida, pero en mi casa yo debería poder hablar así, pero cierto, esta no es mi casa.

Terapeuta: ¿Y lo sientes similar a una humillación o te da igual?

Camila: Es como cuando uno va a una ciudad diferente y es una norma que ya está. Es normal en esa ciudad y a ninguna de esas personas le gusta eso. Si llega alguien diferente, pues choca. A mí no me gusta la confrontación, me indispono, me choca, no me gusta, por ejemplo, los gritos.

Prefiero la calma, aunque escuche rock fuerte. Viva la ironía de la vida.

Terapeuta: Hay varias cosas interesantes de ironía. Me quedé pensando en lo que te ocurre también afuera en escenarios nuevos, con personas nuevas ¿Qué tanto de eso ocurre también afuera? De sentir que no puedes hablar ¿hay algo similar?

Camila: Pues, más o menos, ya hablamos de que cuando entro a un lugar nuevo, a mí me toca mucho observar y establecer como un patrón de conducta. No es tan fuerte lo que me pase, yo miro hasta donde puedo llegar y voy experimentando de a poquitos, para que no sea un golpe fuerte, pero no me hace sentir tan mal como lo que pasa acá. Sólo me preocupa que lo social esté saliendo mal. Si me doy cuenta de que no es un lugar para mí, simplemente me voy y ya.

Ejemplo: si conozco un grupo de personas y simplemente no encajamos, entonces, simplemente no me hago ahí, no busco ser más cercana.

Terapeuta: ¿Y si yo te dijera que igual tienes que ir al grupo?

Camila: No me gustaría, preferiría no hacerlo, pero si toca, pues lo intento, pero si veo que molesto, no cuadro o no hay beneficios, trato de estar lo menos posible. Preferiría salir rápido de eso.

Terapeuta: Y ahorita que decías lo de Antonia, me parece chévere que han encontrado la forma de que puedas expresar, así las dos sepamos que es algo que te cuesta. ¿Cómo ha sido la experiencia y cómo lo has hecho?

Camila: Es muy difícil, porque ella es extremadamente sensible, entonces todo lo lleva al extremo, entonces, es muy fuerte salir y decirle las cosas negativas. Los primeros meses, me las guardaba totalmente, pero últimamente le cuento mucho de las cosas que pasan acá y ella misma me abrió la puerta para poderle decir. Llegamos a un acuerdo hace como un mes en el que yo le cuento las cosas, pero ella me promete que no se lo va a tomar como la peor cosa del mundo, y realmente, lo ha hecho muy bien, o sea, si se siente culpable, pero yo me siento más confiada de poderle decir las cosas.

Terapeuta: ¿Qué cosas le has podido decir que no te gustan?

Camila: Ella es muy tímida, entonces tampoco es mucho de hablar, su interacción social soy yo o su hermana que la trata mal. Tiene ansiedad social y no es muy de expresarse y no habla.

Entonces, le he dicho que a mi me gusta hablar con ella, entonces si no estoy al 100, le he dicho que me puede hablar ella. Le digo que reaccione y se mueva un poco. A veces es muy seca y me molesta mucho, porque me gusta que me consientan, entonces, hoy se lo dije porque siento que yo soy la que pone la iniciativa y fue muy difícil decírselo a pesar de que llevaba meses pensándolo, pero lo tomó bien.

Terapeuta: ¿Por qué lo dices como medianamente bien?

Camila: Pues, si le afecta. En persona me da mucho cariño, pero por chat no. Yo entiendo que no sea fácil para ella, no es su tipo de personalidad, nunca lo ha hecho, es un cambio fuerte. Ella siente que me genera muchas molestias.

Terapeuta: ¿Qué hace que sea tan importante para ti que ella te demuestre cariño? Y bueno, no solo ella, seguramente por lo que me has dicho, eso en sí, es importante para ti.

Camila: Se siente bien, me gusta, se siente bonito, y si se siente bonito por qué no dármelo. A ella le gusta ser cariñosa y a mi me gusta recibir cariño.

Terapeuta: En algún momento me decías que también tenías un poco de timidez ¿sientes que eres tan tímida como te lo imaginabas? ¿O sientes que es distinto para ti?

Camila: Yo me esfuerzo para que no parezca y no se note. Mucha gente no cree y pasa como desapercibida, pero realmente sé ocultarlo muy bien. Pasa mucho con mi pareja que el hecho de que yo era tímida me hace pensar que yo sé lo mucho que cuesta y si yo sé lo mucho que cuesta, cómo será para ella. Pero eso mismo hace que se olvide que yo también lo necesito, porque yo también siento mucho miedo y no me gusta decirlo, no me gusta pedir las cosas, lo detesto.

Terapeuta: Incluso me quedé pensando en lo que decías y que eso también te permite saber que eso te cuesta. Parece como si dijeras que sería más fácil que el otro se diera cuenta primero sin tener que decirlo. Muchas veces uno se imagina primero cómo quiere que salga, pero a la hora de decirlo no sale, pero también es muy bonito el ejercicio que hiciste de ver si te sientes mal tú, cómo será para ella. Probablemente por el amor que sientes hacia ella, te la juegas, así eso también sea difícil para ti. Es muy curioso que con lo que veníamos hablando, pareciera que lo que te afecta no es el lugar, sino que en los diferentes contextos juegas un papel distinto ¿qué será?

Camila: Mmm, influye como me siento en el lugar.

Terapeuta: ¿Será en sí el lugar? Porque hay en sí el mismo desorden en la casa de tu papá y en la de Antonia, pero funcionan distinto.

Camila: Pues, hay cosas que no me generan motivación ni en la casa de ella, ni acá. No me gusta, no me siento del todo segura. Hay cosas que, si puedo hacer de cuidado, en un lugar adecuado. Mi cuerpo, tú sabes, es un tema muy sensible para mí, para hablar de eso, requiere de seguridad. En las actividades donde más siento mi cuerpo es haciendo ejercicio, hay lugares donde siento seguridad y siento el sentimiento de impulso, que me motiva. Tanto acá donde mi papá y donde Antonia, es muy de zona de confort, de quedarse sin hacer nada y mucho menos me dan ganas de hacer nada, sentir mi cuerpo, entonces, no me baño los dientes o me baño. Pensar en hacer 5 minutos de ejercicio es horrible. En otros lugares limpios y donde no hay nadie, si lo puedo hacer.

Terapeuta: Pensemos un poco en eso, porque decías que donde tu mamá si puedes, de pronto no hay tanta gente, y hay más aprobado el tema del cuidado, parece como si significara algo importante. ¿En los otros lugares cuál es el significado?

Camila: Mmm no se ve bien el tema del cuidado, se ve mal. No sé por qué siento eso, si nunca me lo han dicho. Me resaltan que me veo bien, pero me digo que no me gusta.

Terapeuta: Ok, pues pensemos un poco en eso... ¿de donde crees que lo sacaste si eso no lo has escuchado?

Camila: Mmm no sé.

Terapeuta: Las dos también hemos hablado de la importancia para ti de buscar razones. En este caso no, pero si lo estás pensando y está asociado, puede ser que haya algo ahí que te frena o tiene un significado que te hace pensar que esa parte de ti no sale tanto en ese contexto. ¿Qué será lo que sientes?

Camila: Tal vez, es que no sé cómo explicarlo. Ya sé, vamos a intentarlo, ¿puedo compartir pantalla?

Terapeuta: Sí.

Camila: Hay dos lugares, entonces hay uno en el que están las cosas que me gustan y creo que son mejores, con las que me siento bien (dibuja un círculo). Hay cosas en otro lado (dibuja otro círculo) que yo considero que son peor que otras cosas, entonces dentro de esas cosas que siento que no me gustan, se van acumulando y eso tampoco me gusta y para mí es peor, como que se pega. En el otro lado, todo es más limpio y yo lo veo como algo mejor. Me gustan algunas cosas de este lado feo, pero no cuadran al otro lado.

Terapeuta: Voy a decirte como lo entendí y tú me corriges. Estaba pensando en el lugar sucio, implica más esfuerzo y tienes más barreras para motivarte; en el otro lado, alguien más se ha hecho cargo y no tienes que empezar desde cero. ¿Qué crees que implicaría que si tengas que hacer el esfuerzo adicional al otro lado para que tú te sientes bien? ¿Qué pasa cuando alguien más no limpia ese lugar y tienes que hacerlo tú? A pesar de la mugre, ¿qué harías?

Camila: Si se quedara como a mi me gusta, lo arreglo de a poquitos. Si lo vuelven a cambiar o no puede ser como yo quisiera, ¿por qué yo lo cambiaría?

Terapeuta: Pasemos al ejercicio de la biografía. Si pensaras en lo que hemos hablado de tu familia, de Antonia, de amigos, etc, ¿qué puntos serían relevantes para ti que ellos y el mundo lean si fuéramos a escribir tu biografía?

Camila: ¿Me quieres dar un ejemplo?

Terapeuta: Sí, por ejemplo, tú dices: Andrea es reconocida por su pasión por el arte y ser un poco desordenada. Entonces, ¿si esa fuera la puerta de entrada para que te conozcan y sepan tu biografía, ¿qué diría ese texto?

Camila: Ok, está difícil. Pondría mucho los obstáculos (cómo inició vs cómo finalizó)

Terapeuta: Voy a poner la opción de pizarra. Aquí vamos a plasmar tu biografía. Me vas a ir diciendo ¿qué tendría que poner en el inicio?

Camila: Mmm es difícil, no sé hacer esto.

Terapeuta: Es la historia de tu vida y podemos incluir hacia donde te proyectas. Todavía no está todo hecho, hay cosas que puedes plasmar hacia futuro. Puedes decir el inicio, desarrollo, pero ¿qué sería lo clave? ¿Cómo te describirías?

Camila: Ay, no sé hacer esto, no me gusta. O sea, si me gusta porque en mi mente lo he hecho varias veces, pero con resultados a futuro muy distintos. ¿Qué hago?

Terapeuta: Ahora, esto no es un determinante, porque tiene que ver con lo que eres ahorita, más adelante volarás hacia otro punto. ¿Qué piensas sobre ti? Yo pondría, por ejemplo, tú me dirás si así es “tiene la capacidad de leer la mente”.

Camila: Es que no me gusta exagerar las cosas, pero pongamos como...

Terapeuta: ¿Qué te bloquea?, ¿qué pasa contigo ahorita? ¿Te ves demasiado?

Camila: Si siento que son cosas más, pero no como para ponerlo en mi biografía.

Terapeuta: Te refieres a que, por ejemplo, ¿una situación de tu vida fue difícil, pero no es la súper cosa para ponerla?

Camila: Sí, justo eso, pero ya tengo una. Pondría la diferencia en cómo pasé de ser el bicho raro en el colegio, de no entender las cosas del nivel de bullying que me hacían, de estar sola y se burlaran de mí, tan excluida a tener más amigos y que mucha gente cree que soy súper social y la gente me admira, eso me gusta, ese tránsito de esa a la otra.

Terapeuta: Entonces, pasar a tener muchos amigos y que te admiren. ¿Que te admiren en qué?

Camila: Mmm, pues es como difícil de explicar, pero algunos admiran el hecho de que sobresalga tanto en algunas actividades de la U, o que conozco varias cosas de lo que pasa. A pesar de no tener mucho dinero, he llegado a este tipo de Universidad, cosas así.

Terapeuta: ¿Cómo es para ti que ellos te admiren por esas cosas?

Camila: Eso me gusta, porque fue muy difícil, o sea, el hecho de lograr la universidad sin tener un peso. Es muy bueno.

Terapeuta: ¿Si no te admiraran hubiera sido distinto o no pasa nada?

Camila: Pues igual, siempre voy a pensar que es algo chévere, increíble, pero igual, tal vez no sea tan wow como yo pensé que era.

Terapeuta: ¿Por qué no?

Camila: Porque igual mucha gente logra lo mismo.

Terapeuta: ¿Y eso le quita validez?

Camila: Sí, porque igual es como “ahh ok, una beca”, no tiene sentido para otros.

Terapeuta: Esa parte de anularte el logro o que sea como que no es nada, ¿sientes que te ayuda en algo?

Camila: Sí, no me estoy cegando, yo sé que logré algo, pero no es la gran cosa, para mí lo es, pero no es que realmente lo sea.

Terapeuta: ¿Por qué?

Camila: Porque es fácil para otras personas.

Terapeuta: ¿Eso lo dices tú o te lo han dicho otros?

Camila: Eso se ve en otras personas.

Terapeuta: ¿Y cómo lo ves?

Camila: En como de la nada obtienen algo, mil personas más tienen eso.

Terapeuta: ¿Pero ¿qué pasa si otros lo tienen?

Camila: Otros mil lo tienen.

Terapeuta: ¿Qué implica que otros lo tengan?

Camila: Si es algo que todo mundo hace, no tendría por qué valer, si todo el mundo lo tiene.

Terapeuta: Generalmente cuando valoras cosas de otros, ¿Tú buscas que sean cosas muy únicas?

Camila: Sí, como cosas especiales totalmente.

Terapeuta: ¿Qué cosas?

Camila: Depende del contexto.

Terapeuta: Por ejemplo, en Antonia, ¿qué cosas valoras?

Camila: Que piensa más en el otro, que incluso en sí misma. Eso hasta un punto igual me molesta, porque debe pensar más en ella, pero me gustan las buenas personas. Aunque, admiro las malas personas.

Terapeuta: ¿Admiras las malas personas?

Camila: Sí, es un dato curioso que se puede poner en la biografía. Para mí las malas personas son aquellas que ponen el interés individual, por encima del resto de las personas.

Terapeuta: ¿Y las buenas personas?

Camila: Son aquellas que piensan más en el otro, o en el colectivo.

Terapeuta: ¿Y a estas personas no las admiras también?

Camila: No, admiro las otras. Las buenas personas me gustan.

Terapeuta: ¿Y qué es lo que te llama tanto la atención de las malas personas?

Camila: Que logran lo que quieren, no sienten o superan ese dolor cuando pueden ponerse como prioridad. Me importa el otro, pero me prefiero a mí. Suelen ser personas que logran muchas cosas grandes.

Terapeuta: ¿Te identificas más con cuáles? O ¿Hay otro tipo?

Camila: No hay una persona que sea totalmente buena o mala, pero hay mayor parte de una o de otra y yo me identifico más con, es raro, diría que buenas personas, porque termino prefiriendo no afectar al otro, así sea para lograr mis cosas y el dolor ajeno me duele, aunque eso no me gusta. Me gustaría poder ignorar que me importa.

No soy capaz tampoco de hacer cualquier cosa por otros tampoco, porque tampoco es que yo les de todo y yo me sacrifique.

Terapeuta: Ahora, lo que te entiendo es que quisieras estar más identificada con el individual, pero ¿Para qué?

Camila: Para hacer las cosas sin pensar tanto en el otro. Lanzarme sin pensar tanto en el otro.

Terapeuta: ¿De donde sale eso?

Camila: Ejemplo: por más que amo a mis padres y me abstengo a hacer cosas por ellos, no soy capaz de vivir como ellos quieren.

Terapeuta: Hay una frase que usas que dice “no soy capaz de” y no sé si a veces podamos cambiarla más hacia el que a veces “no quiero” irme por ese lado. Suena como un debería, pero no necesariamente.

Camila: Pues en sí, siempre he pensado que si quiero el camino que yo quiero, me toca estar alejada de ellos.

Terapeuta: ¿Ese camino cómo es? ¿Es muy terrible?

Camila: No, pero no podrían estar cerca. Siempre he pensado que me gustaría estar en otro país.

Yo les podría contar cosas, pero muy por encima, no me gusta que se involucren.

Terapeuta: ¿Lo sientes como algo de límites?

Camila: Es que no me gusta la confrontación. Ellos no se involucran, pero si me empiezan a poner peros.

Terapeuta: Relacionado con eso, me gustaría que pienses un poco sobre lo que dijiste de las personas que admiras y que logran cosas grandes. ¿Qué tanto mantener esa versión con tu familia y otros te ayuda a que no se de tan fácil el cambio? Como cuando me decías que prefieres mantenerte en la tristeza, para que el resto no te afecte tanto.

Camila: Sí me asusta si las cosas no funcionan. No me gusta la confrontación, si viene algún cambio, prefiero afrontarlo yo sola a con otras personas. Preferiría cagarla yo sola a tener que cambiar la dinámica con mi familia y todo eso, es más difícil.

Terapeuta: Será importante que logres llevar la visión hacia el centro. No tienes que ser completamente fuerte, porque hemos visto que no funciona así, ni tienes que ser completamente flexible. Va a existir un punto medio que finalmente es lo que ayuda a cambiar. A veces serás individualista, como a veces pensarás más en colectivo o una mezcla. No puedes huir a verte todas las veces. Necesitas afrontar cómo es verte también. ¿Qué pasa cuando te ves?

Camila: Sí, soy consciente de que a veces me desvalorizo las cosas que hago, pero también siento que es un mecanismo de defensa. Me da miedo creérmelo y que me ataquen con que no es tan bueno como yo pienso.

Terapeuta: Eso es algo que tienes muy marcado. Si tienes algo tiene que ser el super poder, La cualidad y no puede ser cualquier cosa. Aunque a veces cualquier cosa, impacta más que La super cosa y por eso los demás de pronto te admiran y tú lo sientes como algo muy básico. Te tienes que confrontar un poco más con eso. No tiene que ser La idea, puede ser una idea pequeña y por eso también te admiran los demás.

Camila: Es que siento que me dejo llevar mucho por el miedo a que me duelan las cosas, o sea, por eso dejo de darle importancia a las cosas, porque si se nota o yo misma noto que algo me importa, es una debilidad, siempre hace que duela. La idea es que no duela.

Terapeuta: O bueno, de pronto piensas que no duele, pero te está doliendo.

Camila: ¿Por qué no soy grande?

Terapeuta: La vida va a doler, no puedo decirte que no, pero es que igual, ya te están doliendo algunas cosas, así te digas que no.

Camila: Sí, es verdad (llora).

Terapeuta: Hay cosas que van a doler, pero tal vez no va a ser todo lo que te imaginas. Hay cosas que le duelen a otros y no podrás hacer lo que esperabas. Cambiar duele también, y mucho. Le dices adiós además a la armadura a la que estabas acostumbrada antes. Me parece igual interesante y bonito que te hayas podido ver en otra posición, que puede que no te guste tanto, pero lo hiciste. Te abriste a la posibilidad de verte frágil. El reto será que sigas viendo qué pasa cuando te confrontas con una versión distinta de ti.

Camila: Sí, me voy de la sesión un poquito más liberada.

Terapeuta: Nos vemos la próxima semana. Un abrazo.

Sesión No. 04 (marzo 03 de 2021)

Terapeuta: Hola, ¿cómo vas? ¿cómo van tus clases?

Camila: No mucho, sigo en parciales, no pasé psicopato, porque no estudié, pero es nota recuperable, entonces, no me quejo.

Terapeuta: ¿Y cómo era?

Camila: Era opción múltiple, no estoy de acuerdo con las respuestas que son según la profesora, así que voy a pedir explicación, porque no siento que esos hayan sido los casos. En clase se lo

pregunto. Puso unos casos, pero ese diagnóstico está mal. Hay unos con TOC, pero es demasiado rebuscado.

Terapeuta: ¿En el resto cómo vas?

Camila: Pues, tengo miedo de cuanti. Me falta ese y psicometría.

Terapeuta: Bueno, ¿qué más ha pasado?

Camila: He estado pensando mucho en lo que hablamos la vez pasada y es cierto, me da muchísimo miedo ser o mostrarme vulnerable. Lo que no hago generalmente es porque me da miedo de cierta manera mi vulnerabilidad. Siento que es realmente la razón por la que no hago gran parte de las cosas que quiero hacer y hasta ahí llegué, porque no sé cómo cambiarlo.

Terapeuta: Bueno, no tienes tampoco por qué saberlo. Cuando dices vulnerable, ¿a qué te refieres?

Camila: Me puse a pensar en las cosas que he querido hacer y no las hago y todo me da miedo. Me da miedo mostrarme vulnerable, que se den cuenta que algo me afecta. Si yo sé que algo me va a doler, no lo muestro.

Terapeuta: ¿Cuáles cosas te gustaría hacer y no lo has hecho? ¿Qué tipo de vulnerabilidad se mueve?

Camila: Puse toda mi lista de rutina. Te acuerdas que estaba haciendo unas actividades y las hice y no las volví a hacer, o también, estudiar, me da miedo que me vaya mal, y mi falta de atención en la vida, pero ese es otro problema que hablaré con el neurólogo.

Terapeuta: En el tema de estudiar habíamos venido viendo algunas cosas. Pareciera que en ese tema no fuera todo lo que genera miedo, porque si evitaras todo eso, no hubieras sacado 5 en parciales o no hubieras entrado a presentarlos, aunque sea un pedazo algo te mantiene conectada. ¿Dónde esa vulnerabilidad sale un poco más?

Camila: Me gusta mucho estudiar, hay muchos temas que me encantarían, por ejemplo, me gustaría mucho estar concentrada en clase de psicopatología y me conecta, pero me distraigo y tengo un impulso de buscar anime, Facebook, pero a la vez siento que no estoy lista, que me da miedo no entender nada, no seguir el ritmo, no destacarme en esa materia. En las otras materias, por ejemplo, en la primera que me saque 5, era foguero, yo ya tenía algunas preguntas de antes y me puse a analizar bien cómo era que tenía que responder y así fue como me saque 5.

Terapeuta: Te pudiste anticipar un montón, comparado con lo que sucede en psicopatología. La intención es distinta. Me deja pensando solamente una cosa y es que anulas la posibilidad de ver que algo hiciste bien, como que le pones el, pero. ¿De qué te das cuenta cuando haces eso?

Camila: Es que para mí expectativa y lo que siento que valdría la pena mostrar, eso no es la gran cosa. Si me sentí orgullosa cuando logré sacar esa nota, porque me anticipé un poco. No es porque sepa, ni porque me lo haya ganado, pero lo gané. En general me pasa así, si no es como yo lo quería, pues no tiene tanto valor.

Terapeuta: Y cuando dices que el resto de las notas van a estar mal, ¿cómo sabes eso?

Camila: (Se ríe), porque no sé un culo. No estoy preparada para estudiarlo.

Terapeuta: Ya has dicho dos veces algo muy similar y es “no estoy preparada”, ¿Para qué no estás preparada?

Camila: No se puede estar 100% preparado, pero entre más este preparada, mejor me siento, porque ya sé lo que va a salir, entiendo el tema o si sale algo, ya sé donde lo puedo conseguir.

Terapeuta: Claro, pero no para todos sería importante tener una buena nota. ¿Por qué para ti si fue importante anticiparte a tener esa nota y calcular el tiempo, la pregunta, la lista?

Camila: Porque me importa, a mí me gustan las notas altas y dar una imagen buena que sé que me va a servir. Yo necesito notas altas. Aunque no puedo demostrar que estoy nerviosa por algo,

entonces, yo sé que si saco una mala nota me va a doler, por lo tanto, tengo que anticiparme a sacar una buena nota como sea.

Terapeuta: Y cuando hablas de que se note, es ¿frente a quienes?

Camila: Todos, en general.

Terapeuta: O sea, ¿No es solamente tener una buena imagen con los profesores?

Camila: O sea, ellos si me importan mucho, pero en general aplica para toda la gente.

Terapeuta: Ok, entonces supongamos que sacas cero, ¿ahí qué pasa? Pongamos un escenario en que yo soy la profesora y se cae el sistema y tengo que leer las notas frente a todos, porque necesito que las sepan.

Camila: Me molesto, me siento inútil, me rio y tomo una actitud como de “vale, no me importa”, igual después la recupero. También puedo decir: “ah sí, ya sé que la embarré, fue un error estúpido”, aunque luego me acuesto sintiéndome mal.

Terapeuta: ¿Pero te molestas contigo o con el profesor?

Camila: Me molesto, porque la leyó, pudiendo enviarla después, pero en especial me molesto conmigo.

Terapeuta: ¿Y podría ser en alguna situación que te genera la sensación de que más bien calificó mal el profesor? ¿o eso no?

Camila: A veces, sí, no confío en sus respuestas, porque estoy muy segura de la mía. Hay algunas cosas que sé que me quedan mal, pero hay otras que estoy segura de que me quedan bien.

Terapeuta: ¿Hay algo más que te sucede en ese tema de estudio y que tú sientas que prefieres no asumirlo?

Camila: Pues principalmente me da miedo, pero el tema de estudio me gusta, sin embargo, ante la posibilidad de que algo salga mal, prefiero no intentarlo.

Terapeuta: Bueno, tú quieres ser sexóloga, ¿Crees que cuando ya lo seas vas a saberlo todo? ¿Cómo te imaginas ese proceso?

Camila: Pues depende, ejemplo, no es como que en el futuro va a cambiar, la idea es hacer cosas ahorita para que a futuro funcione como yo quiero. No quisiera ser mediocre en el futuro.

Terapeuta: ¿Qué pasaría si llega un consultante y no te las sabes todas?

Camila: No tengo que sabérmelas todas, solo ser muy buena y equivocarme lo menos posible.

Hay una pequeña diferencia, o sea, acepto que puede haber errores, solo que no muchos y no tan fuertes.

Terapeuta: ¿Cómo mides esos errores? ¿Cómo mides cuál podría ser más fuerte que el otro?

Camila: Por las repercusiones que puede tener o no, si es irremediable o no, si cambia el curso de las cosas o mis planes. Ej: equivocarme una vez con un paciente en algo, no es lo mismo que toda la terapia esté equivocada.

Terapeuta: O sea, eso sería si llevas mucho tiempo con una persona y si esa persona te dice que siente que por ahí no va la cosa.

Camila: No sé cuál es el conducto, pero si en verdad yo estoy equivocada, pues que, embarrada, pero si solo es percepción de él, pues lo arreglo y sigo. También puede ser algo de la nada, como cuando todo está bien y pasa un error y cambia todos mis planes hacia donde no quiero.

Terapeuta: Pensaba ahorita en lo que decías del paciente y ¿no podría pasar que la otra persona simplemente lo esté viendo distinto, sin que eso signifique que lo estás haciendo mal?

Camila: Sí, el problema es si en verdad estoy equivocada.

Terapeuta: Claro, aunque bueno el punto es que podemos pensar que estás equivocada, pero teniendo en cuenta lo que te pasa ahora, ¿Cuál es la sensación contigo misma? Independiente de lo que haces con la otra persona.

Camila: Me diría que soy muy inútil, me daría muy duro.

Terapeuta: ¿Pero dirías que mejor te sales de eso?

Camila: No, me sentiría menos confiada al hacer las cosas y dudaría más. Tal vez me afectaría como me veo a mí misma como profesional, pero no lo dejaría.

Terapeuta: Dudar más lo asocias con la inseguridad. Aunque podríamos pensar que no dudar tal vez va a ser un poco complicado, porque si no dudas, en algunos casos necesitarás darte cuenta si tienes que efectivamente ajustar algo que no está funcionando. A veces si no lo dudas, no te puedes dar cuenta de esas cosas. ¿Qué pensarías en ese caso?

Camila: Soy muy consciente de que uno tiene que dudar, mi parte racional lo entiende, pero igual me da duro.

Terapeuta: No recuerdo si lo hablamos la vez pasada, pero una cosa es la lógica y otra es lo que se siente. Tú vienes siendo muy racional en muchas cosas, como que hablas de relaciones lineales. El problema es ¿qué pasa cuando esa lógica no funciona tan bien? Porque la lógica te dice muchas cosas, pero a veces otra cosa es la sensación. Recuerdas cuando el algún momento hablamos la formalidad que manejas y la estructura súper planeada en la que te mueves. ¿Qué te genera tu ventana de la vulnerabilidad?

Camila: No sé de donde viene el miedo, pero me genera bloqueo, me quedo congelada o quiero huir.

Terapeuta: ¿Qué genera ese miedo? ¿En qué situaciones sale?

Camila: Tener miedo y no tener formas de defenderme o luchar. Para mi es como que pasa algo que me da miedo y si no me puedo defender, quiero salir corriendo.

Terapeuta: ¿Qué sería algo que te daría miedo?

Camila: Es todo.

Terapeuta: Detallemos el todo, ¿cuáles serían esas situaciones?

Camila: Día a día, por ejemplo, que tal intentar algo me salga mal, entonces, escapo o me bloqueo en mi celular.

Terapeuta: ¿Qué te amenaza de esa situación?

Camila: Por ejemplo: me da miedo pararme, porque me siento insegura de empezar un cambio o sentirme bien haciendo algo. Desencadena hacer muchas cosas que me dan miedo.

Terapeuta: O sea que el miedo no es pararte, ni todo, el miedo es un poco que eso está ligado más a lo que tienes que asumir si te levantas, similar a lo que tienes que asumir si cambias. ¿Qué te da tanto miedo de sentirte muy feliz?

Camila: Siento que eso trae más vulnerabilidad, porque cuando uno está feliz no está tan pendiente de las cosas, o si uno está feliz los golpes de la vida son más fuertes y uno no está preparado.

Terapeuta: Ok, esas serían las desventajas de la alegría. ¿Las desventajas de lo negativo o triste cuáles son?

Camila: Pues que no se puede estar feliz.

Terapeuta: Pero ¿para qué? Si la alegría tiene tantas desventajas.

Camila: Es que estar triste es sentirse mal, pero si estás mal y llega algo que te pone mal, el golpe es más leve. La alegría frustra más, aunque se sienta bien. Te pone vulnerable.

Terapeuta: ¿El cambio implica que siempre tienes que estar feliz? ¿Qué es lo que asusta de como estás viendo el cambio?

Camila: No sé explicarlo, depende del cambio. Ejemplo: sin cambio tú estás acostumbrado a algo, entonces estás preparado frente a eso y los demás. Cambiar implica un golpe fuerte.

Terapeuta: Pero eso es muy desde los extremos, ¿no?

Camila: Sí, es que las emociones son de extremos. Son fuertes.

Terapeuta: Sí, aunque puede que la dimensión sea distinta. No es tan lineal, no estás completamente algo o lo otro, a veces puede ser un poquito más o menos. No sé si recuerdas incluso al inicio de nuestras sesiones que algunas cosas que planteábamos decías que ya las habías intentado, que todo lo tenías controlado y descubrimos que iba más hacia una forma de no verte.

Camila: (Empieza a escribir por chat de Zoom)

Terapeuta: Ok, voy a tratar de entender lo que estás escribiendo. ¿Quieres decir que si cambias sientes que lo que te gusta también se va a perder y lo que te da seguridad se va y quedar sin piso? ¿Qué cosas tienes actualmente que te gustan y vas a tener que renunciar a eso?

Camila: (Escrito) “Bajas expectativas que no me dan presión a que todo tiene que salir perfecto”

Terapeuta: Explícame un poco lo que dices de las expectativas.

Camila: Es como que ahorita tengo mis seres cercanos y ellos no tienen una imagen de mí de ser fracasada, pero tampoco tienen una imagen que, si quiero tener, como de organizada, admirable.

Si no intento hacer nada de eso, si no lo hago, no decepcionaría a nadie. A mí me gusta sentir que alguien me admira, me gusta mucho, pero si no logro esas expectativas no me gusta, se siente horrible.

Terapeuta: ¿Con qué estás asociando cambiar? ¿Te imaginas que siempre las cosas tienen que salir como tú esperas?

Camila: Sí, es simple, cuando uno cambia algunas cosas se genera una expectativa, pero y si un día uno ya no lo hace o se descubre que uno no es así, se siente mal.

Terapeuta: Supongamos que vives sola y estás asumiendo distinto tu vida, ¿no sería distinto?

Camila: Probablemente no sea el cambio como lo imagine, pero y si pasa algo y no estoy lista, me da miedo. Prefiero el sentimiento actual, porque es el que ya conozco.

Terapeuta: Claro, este ya lo dominas, pero ¿cuál es la desventaja de quedarte ahí también?

Camila: No me siento a gusto, me quiero sentir distinta, pero el miedo no me deja y eso me frustra, porque quiero sentirme diferente.

Terapeuta: ¿Qué tan rápido quieres eso?

Camila: No sé qué sería rápido o lento. No quiero que tome años, yo sé que no va a pasar en una semana o un mes.

Terapeuta: ¿Cómo haces para darte cuenta si has cambiado o no?

Camila: Me imagino que uno siempre cambia y no se da cuenta, aunque le presto mucha atención.

Terapeuta: Lo único ahí es que tal vez le prestas mucha atención a lo que sale mal, y eso nos puede jugar en contra.

Camila: Sí.

Terapeuta: Si dices que necesitas un cambio fuerte, vas a necesitar notarlo y el problema es que se pueden escapar cosas que no alcances a ver. Los cambios pueden ser chiquitos, pero esa misma estructura que te dice que debe salir como tú quieres, es difícil, porque va a ser hasta que

estés completamente lista, hasta que sepas todo y lo que hemos visto es que no te gusta ver el proceso. Piensa en cuántos años llevas haciéndolo de esta forma.

Camila: Muchos.

Terapeuta: Son varios años y tampoco podemos pedirnos eso de un momento para otro. Es como demoler una casa y pretender rápido construir. ¿Qué cambios puedes identificar en ti?

Camila: Un cambio que he notado es que hablo ahora con Antonia todos los días y es un cambio, porque yo me cerraba.

Terapeuta: ¿Haberlo hecho te pareció chévere?

Camila: Sí, porque me preocupaba mucho aburrirla, no tenemos tantas cosas en común y me interesaba que estuviera ahí, pero ya me sale natural hablarle.

Terapeuta: Ok, ¿qué otro cambio identificas?

Camila: Dejé de tomar.

Terapeuta: ¿Y eso cómo fue?

Camila: Pues es que ya no puedo salir tanto.

Terapeuta: Ahh, pero por lo que me dices, ¿Eso te genera malestar?

Camila: No, el trago no lo extraño, tal vez salir sí, poder estar con mis amigos. Tomaba mucho antes, entonces para mí si es un cambio bueno.

Terapeuta: Lo último que quiero plantearte para cerrar es ¿qué te suena del tema de que los demás no tienen que hacerlo como tú? Y segundo ¿cómo es para ti que los errores sean posibles?

Camila: Siempre lo he querido, pensar así, que pueden existir errores, pero igual me frustra. Y que los demás no hagan las cosas como yo quiero, me choca un montón, me molesta, porque me deja sin qué hacer ahora, no me gusta, pero pues, en unos casos me rindo, en unos me pongo triste y en otros, me enojo.

Terapeuta: ¿Cómo lo has aplicado con Antonia? Ella tal vez es muy diferente y funciona distinto a ti.

Camila: Me frustró, me molestó, no le digo, aunque ahora sé que es un proceso mío. He intentado analizarlo, calmarme y luego lo hablo. Ella se esfuerza por hacer las cositas mejor, entonces, le digo que me molesta. También trato de preguntarle si es importante para ella y llegar a un acuerdo en cómo lo vamos a hacer. Ejemplo: a mi me cae mal una amiga de ella, desde siempre, entonces lo que le digo es que ella haga sus actividades con ella, pero yo no lo hago, porque me molesta. No lo tomo mal, pero si no me siento cómoda no lo hago y ya está.

Terapeuta: Bueno, ¿y eso no sería un cambio?

Camila: Pues no tanto, porque si no me gusta, me enojo y lo hago todo muy en privado. Intento ver si se puede solucionar, si no, dejo que pase y busco mis formas para hacerlo por otro lado y que me de la razón. Yo siempre gano.

Terapeuta: En lo que mencionaste con Antonia, yo pensaría que, si tuvieras tan marcado que eso te molesta, no harías tantos acuerdos con ella.

Camila: Sí me molesta y bastante.

Terapeuta: Pero igual no le dices que tiene que hacerlo como a ti te parece.

Camila: No, nunca le digo, si lo digo es algo muy pequeño. Soy consciente de que los demás también tienen necesidades, entonces no les impongo, porque no me quiero quedar sola. Tiendo a dar cosas por hecho, pero ahora suelo preguntar si los demás están de acuerdo. Generalmente, quiero que las cosas sean a mi manera, pero sé que es un proceso conmigo, porque yo sé que es a mí a la que me molesta.

Terapeuta: ¿Por qué te gustaría que el resto lo hagamos como quieres?

Camila: Me gusta que si es mi idea se haga, porque se siente bien. O sea, no sé, me gusta, se siente bien. Pero ejemplo, si siento que estoy imponiendo mucho, si me afecta, porque me he dado cuenta de que los demás no lo disfrutan, pero a veces quiero también que lo disfruten, como yo lo disfruto.

Terapeuta: Vamos a hacer algo con eso que estás diciendo. Vas a dibujarte a ti misma con una armadura, pero debe tener unas características, tiene que estar compuesta por esas cosas que te protegen para no quedar vulnerable. Necesito que le pongas los materiales de los que está compuesta que van a ser justamente esas fuerzas protectoras hacia tu vulnerabilidad.

Camila: Perfecto, me gusta. Gracias.

Sesión No. 05 (marzo 10 de 2021)

Camila: Buenas tardes

Terapeuta: Hola, ¿cómo vas?

Camila: Todo bien. Hoy estoy desde la habitación de mi tía, me estoy quedando aquí estos días.

Terapeuta: Ok, ¿y te estás quedando ahí por algo en especial o por cambiar?

Camila: Es una habitación más grande y puedo estar sola.

Terapeuta: Bueno, ¿cómo te ha ido? ¿qué tal tu semana?

Camila: Pues bien, ya salí de la mayoría de las cosas, pero tengo muchos trabajos, se dan garra, entonces he estado atareada. He hecho varias cosas fuera de la casa también. Un detalle nuevo que me gusta mucho y me hizo muy feliz es que mi tía me regaló un celular.

Terapeuta: Wow, ok. ¿Lo estabas esperando desde hace mucho?

Camila: Sí, llevo esperándolo hace muchos años. El anterior me lo regaló mi mejor amigo y ya tocaba cargarlo muchas horas y funcionaba solo una hora. No podía descargar nada. ¿También te

acuerdas que te conté que mi mamá de alguna forma podía descubrir mis redes sociales?

Entonces con el celular nuevo no pueden acceder a mi información, porque cambié todo.

Terapeuta: Renovaste totalmente.

Camila: Aproveché para cambiar todo, todo.

Terapeuta: ¿Cuándo te lo regalaron?

Camila: El sábado.

Terapeuta: Ay, qué chévere, está reciente.

Camila: Me habían dicho primero que era un computador, para la U, y yo estaba super feliz, pero al final nunca me lo dieron, entonces, hice el comentario a mi tía de que como no se pudo el computador, si me podía comprar un celular, y me dijo que bueno, entonces el siguiente día me desperté temprano para ir. Tiene muchas aplicaciones y no ocupa ni el 15% de almacenamiento. Tiene para huella y todo, hasta audífonos inalámbricos.

Terapeuta: Buenísimo.

Camila: Descargué una aplicación que me permite registrar emociones, entonces, puedes poner cómo te sientes en el momento. Se puede poner una foto y decir por qué. Se seleccionan las actividades del día o del momento.

Terapeuta: ¿Cómo se llama?

Camila: Se llama Dailyo.

Terapeuta: ¿Qué te motivó a descargar esa en particular?

Camila: Me puse a mirar aplicaciones y decidí descargarla. También tengo una que me ayuda a monitorear lo que voy comiendo en el día. Así puedo tener un chequeo de lo que como en el día. Tengo una de recetas saludables. Además, tengo una aplicación para calcular los gastos, entonces, sale como... hay 7 tipos de edificios, uno puede crear más edificios, entonces, cada

gasto es un edificio, tienes personas que viven ahí y te ayudan a ver en qué gastas lo que ingresas.

Terapeuta: Nunca había escuchado eso.

Camila: Yo tampoco, me hace feliz.

Terapeuta: O sea que te va haciendo un reporte y te va diciendo si estás gastando mucho y todo.

Camila: Sí, te dice cuánto te has gastado del presupuesto. Por ejemplo lo que gastas en bebidas, en comida, en cosas para el hogar, cosas de salud, juegos, inversión, y así.

Terapeuta: ¿Siempre te han gustado ese tipo de aplicaciones para tener controladas las cosas, o tener alertas?

Camila: Pues me gustan las que combinan con juegos. Esta me sirve para saber además en qué gasto mi dinero y manejarlo mejor. Prefiero ese tipo de aplicaciones.

Terapeuta: Y con la de las emociones, ¿cómo te ha ido?

Camila: Me ha gustado, voy 3 días, ayer por ejemplo me animé a hacer ejercicio, fue súper chévere, puse qué estaba haciendo y la carita. Me ha gustado.

Terapeuta: Está chévere, porque además tú eres como del estilo de chequear cosas. Con la llegada de ese celular, te va a servir un montón. Bueno, ¿cómo te fue con la tarea?

Camila: Tuve un dilema con la tarea, y es que se me olvidó.

Terapeuta: O sea, no fue un dilema, fue un olvido jajaja.

Camila: Me acordé hoy.

Terapeuta: Ok, pensaste algo sobre eso, ¿se te vino algo a la cabeza con respecto a la tarea?

Camila: Si lo he pensado todos estos días, como bueno qué debo hacer, pero no se me ocurrió nada.

Terapeuta: Ok, lo pensaste, pero no sabías cómo hacerlo.

Camila: Me acuerdo que son las cositas de defensa, pero no supe cómo dibujarlas.

Terapeuta: Pero bueno, pensemos en eso entonces. Voy a retomar el ejemplo: tener siempre la razón me protege de enfrentarme al fracaso.

Camila: Ahh sí, ya me acordé.

Terapeuta: ¿Qué pensarías tú?

Camila: Similar a esa sería un casco que tenga una joya en el centro. ¿Puedo compartir pantalla?

Terapeuta: Si

(Camila empieza a dibujar)

Camila: Vamos a suponer que aquí hay un casco que tiene una gema, y alrededor hay posibilidades de que algo pase, como una barrera. La barrera es generada por la gema.

Terapeuta: ¿Por qué sería vital que esa barrera esté enfocada en eso?

Camila: Porque si veo posibilidades de que algo pueda pasar, puedo actuar anticipadamente, controlando que no me vayan a lastimar o también sacarle el mejor provecho para no equivocarme en una situación.

Terapeuta: ¿Sacarle provecho frente a qué?

Camila: Por ejemplo: hay una alta probabilidad de que justo aquí venga y no sé, alguien se tropiece contigo, entonces la barrera te informa, estás pendiente y puedes controlar el resultado.

Terapeuta: Si hicieramos este ejercicio con cosas y que les pongamos un nombre, ¿Qué sería lo que simbolizaría lo que me acabas de decir?

Camila: Un ejemplo, parciales, hay una probabilidad de que salga esta pregunta en el parcial, bueno, pues ya sé lo que tengo que estudiar y lograr que me vaya muy bien.

Terapeuta: O sea, podrías tomar las respuestas del parcial a tu favor. Con personas ¿cómo sería?

Camila: Por ejemplo, poder identificar intenciones de la gente, si alguien quiere hacerme quedar en ridículo o humillarme, yo podría si supiera eso anticipadamente, devolverme un comentario o algo que haga que se le devuelva la humillación.

Terapeuta: ¿No sería muy difícil si tienes por ejemplo varias probabilidades? No sabes cuál de esas va a suceder.

Camila: Lo ideal sería que te salga un porcentaje en la gema de lo más probable que pueda pasar.

Terapeuta: ¿Tendrías igual una solución por cada probabilidad?

Camila: No, solo los que se vean más probables.

Terapeuta: Ok, ¿qué harías en las situaciones en que sabes que te van a poner en ridículo?, ¿lanzas tú primero la respuesta o tienes varias opciones de respuesta?

Camila: Si puedo planear varias, mejor, pero si no alcanza el tiempo, solo una.

Terapeuta: ¿Qué otra plantearías por ejemplo para el caso del ridículo?

Camila: No sé, depende del contexto.

Terapeuta: Para que la barrera pueda filtrar efectivamente, tendrás que enseñarle seguramente las amenazas más probables, ¿cuáles serían las que te ponen con mayor vulnerabilidad?

Camila: Yo creo desmeritar algo que hice, intentar dañar algo que estoy haciendo o que quiero, tanto material, como con personas.

Terapeuta: ¿Qué dice una persona cuando sientes que desmerita algo que hiciste?

Camila: Comparar con algo que está mejor que lo mío.

Terapeuta: ¿Qué sería lo que hace la persona cuando sientes que es daño de algo que te importa?

Camila: Fingir que fue un accidente, pero tener la intención de hacerlo.

Terapeuta: ¿Cuál es la emoción que identificas cuando desmeritan algo que hiciste?

Camila: Mmm, rabia, tristeza.

Terapeuta: ¿y en la segunda situación?

Camila: Mucho mal genio y deseos de venganza. También frustración.

Terapeuta: Si pensamos en esas dos y tenemos que programar la barrera y el poder de la gema.

Veamos la rabia o la tristeza asociadas a que me están quitando o algo está dejando de ser, ¿qué sería lo que en ese sentido te están quitando cuando desmeritan lo que haces?

Camila: Me están quitando la oportunidad de haber hecho algo bien. Mi momento de brillar.

Terapeuta: ¿Tiene que ver con el reconocimiento?

Camila: Sí, tiene que ver con eso.

Terapeuta: En la segunda, ¿qué sientes que te quitan?

Camila: Perder la seguridad que tenía en lo que había hecho. Ya daba algo por hecho y perder eso que sentía seguro, me molestaría mucho. Sentirme amenazada.

Terapeuta: ¿Qué has hecho en la primera situación? Imagina que no tienes esa barrera que te dice y controla las posibilidades.

Camila: Lo que he hecho es tratar de defenderlo, fingir que no me importaba y que igual no me esforcé. Lo que hago es quitarle todo el valor para que no se den cuenta.

Terapeuta: ¿Y eso funciona?

Camila: Sí, a medias, pero sí.

Terapeuta: ¿Por qué a medias?

Camila: Porque eso no quita que igual no me sienta mal al respecto.

Terapeuta: Igual te sientes mal, entonces ¿en qué momento funciona?

Camila: En el momento en que la gente no sabe que me siento tan mal. No dejo que me vean vulnerable.

Terapeuta: Ok, ¿y con tu parte qué haces?

Camila: No le presto atención, me pongo a leer manga.

Terapeuta: ¿Y es similar a lo que estás haciendo ahorita? ¿Te pones a dibujar y te divides para no hablar sobre las preguntas de tus emociones?

Camila: Jajajaja un poco, suelo distraerme con facilidad

Terapeuta: ¿Cómo es esa sensación? Pareciera como que lo que haces se quedara desde lo racional y la lógica.

Camila: Pues se siente como que no me duele tanto, que yo estoy dibujando, viendo cosas, haciendome la que no es conmigo. Si no estoy tanto, no duele.

Terapeuta: ¿No tienes que asumir tanto si no estás?

Camila: Sí.

Terapeuta: Después, la sensación que queda ¿cuál es?

Camila: Vacío.

Terapeuta: ¿Una sensación de estuve, pero no?

Camila: Como que estuve, pero no sé qué hago aquí.

Terapeuta: ¿O sea que las emociones si sirven? ¿Lo que pasa es que duelen un poco?

Camila: Sí, creo que sí. Si sirven, yo lo sé, pero, no me gusta lidiar con ellas. Aunque sé que las necesito.

Terapeuta: ¿Qué tiene que ver lo que acabamos de hablar con el bloqueo que me has dicho para cambiar? ¿Cómo es la sensación?

Camila: Sí, me siento más perdida cuando me toca afrontar las cosas. Prefiero estar perdida en otras cosas.

Terapeuta: Al inicio de la sesión, cuando hablabas de las cosas valiosas, parecía que no estabas en automático, pero ahorita que cuentas esto, parece que sí estás en automático. Estás distinta, no haces tanto contacto, haces como si estuvieras más enfocada en otra cosa.

Camila: Sí, aunque también me pasa con cosas que me emocionan a veces, como que siento que si me está emocionando algo demasiado, mejor salgo de ahí.

Terapeuta: ¿Qué te amenaza ahí?

Camila: No me gusta la caída después de emocionarme. O evito ya verme muy ridícula.

Terapeuta: ¿Ridícula cómo?

Camila: Siento que por ejemplo lo del celular fue algo muy estúpido. Tampoco es que sea la última maravilla del mundo.

Terapeuta: ¿Y ese filtro que haces? ¿Cómo llegaste a concluir eso?

Camila: Cuando estaba hablando, como que bueno, es algo muy normal para mucha gente. No me gusta mostrarme emocionada por cosas así. Yo creo que prefiero demeritarme yo sola a que venga otra persona y me lo diga, porque me sentiría ridiculizada.

Terapeuta: ¿Cómo te das cuenta si efectivamente la gente tiene esa intención?

Camila: Me doy cuenta, hay lenguaje no verbal y se nota. No tengo mucha explicación, pero tampoco tengo dudas.

Terapeuta: ¿Cómo sueles reaccionar cuando esa pasa con la gente?

Camila: Cuando siento que es algo intencional, empiezo a atacar, porque pueden soñar, pero no me voy a dejar tratar mal. Aunque lo que hago es que intento que igual no se note, voy midiendo.

Terapeuta: ¿Mides qué tanta emoción expresas?

Camila: Sí.

Terapeuta: ¿Hay momentos en donde las emociones llegan al 100%?

Camila: Espero que no.

Terapeuta: ¿Por qué no?

Camila: No me gusta que sepan que algo me emociona a ese nivel.

Terapeuta: ¿Qué porcentaje de emoción tiene lo que me contaste del celular al inicio?

Camila: Como un 70%

Terapeuta: Igual es alto. ¿un 80 qué sería?

Camila: No sé, puedo medir qué tanto emoción se expresó, pero no qué sería más allá. Bueno, aunque un 90% podría ser que me digan que me gané la lotería.

Terapeuta: Jajajajaja ¿Llegar al 100, cuál podría ser?

Camila: No me gustaría llegar al 100, me suena a no control.

Terapeuta: Mucho descontrol en el 100. ¿Alguna emoción es más probable que llegue al 100?

Camila: Tristemente es más probable que el miedo llegue al 100, porque el miedo es muy espontaneo para controlarlo en la mayoría de los casos, es más difícil. Aunque el miedo es más racional que la alegría, porque es difícil, pero puede llegar a ayudarte a darte cuenta de cosas en muchas situaciones. No tengo tanto choque con el miedo.

Terapeuta: ¿Cuál es el choque de la alegría?

Camila: La tengo asociada a la falta de inteligencia, al ridículo, falta de control. Como que con la alegría no hay control de lo que uno dice, se toman decisiones estúpidas.

Terapeuta: Si lo tienes asociado así, con la falta de inteligencia, cualquiera se asustaría con la alegría. ¿Alguna vez fue distinto?

Camila: Cuando era pequeña, porque no me importaba tanto lo que pasara con los demás, estaba feliz y era egoísta.

Terapeuta: ¿Terminaste asociando que la alegría trae egoísmo? ¿Cómo construiste esa ley?

Camila: Me daba cuenta que la embarraba más con la alegría. Por ejemplo, cuando entré al colegio, no era cuidadosa y esperaba que lo que yo decía fuera chistoso, pero no era así, me dejaba llevar por la alegría y salía mal.

Terapeuta: Por lo que te entiendo eso te ayudo a entender.

Camila: Un poco entendí la empatía y también a analizar el contexto.

Terapeuta: ¿Toda la alegría está involucrada en eso? Parece cuando lo dices, como si fuera solo una parte y no todos los momentos felices.

Camila: Bueno, creo que si, puede ser. He tenido momentos alegres que me han gustado, creo que es más el hecho de la sensación que me genera dejarme llevar y dejar de ser racional lo que me asusta.

Terapeuta: ¿En la alegría no puedes ser racional?

Camila: No. Hay otras en las que más o menos. El miedo es más racional.

Terapeuta: Cuando piensas en los cambios que quisieras ver en ti, cuando haces tu proyección, ¿cuál es la emoción que más aparece?

Camila: Felicidad.

Terapeuta: ¿Y entonces? ¿Ahí qué hacemos?

Camila: Jajaja, esa es una pregunta que no he resuelto, porque quiero ser feliz, pero me da miedo la felicidad, entonces no sé.

Terapeuta: Bueno, tal vez no necesariamente la alegría implique ese descontrol que te imaginas en todas las situaciones. ¿Cabe la posibilidad de que pueda ser así?

Camila: Sí, yo espero que sí.

Terapeuta: ¿Cómo sería para ti reconocerte un poco más lo bueno, lo que te ha pasado chévere?

Camila: No lo veo imposible, pero lo veo difícil.

Terapeuta: ¿Qué sería lo más difícil?

Camila: Mmmm, no sé explicarlo, pero es como que, no me sentiría preparada para una crítica negativa. Si yo reconozco que algo hice bien, pero me dicen que no, o lo comparan con otros y me doy cuenta de que no era como pensaba, me sentiría mal, me daría duro.

Terapeuta: ¿Cómo sería?

Camila: Por ejemplo hice un dibujo y yo siento que quedo perfecto, pero lo comparan con alguien que se dedica a eso y obviamente el mío, no va a ser el mejor.

Terapeuta: ¿El tuyo tiene que ser el mejor?

Camila: Sí, el mejor o mayor a la mayoría.

Terapeuta: Si pudieras destacar por ejemplo de esta semana 2 cosas que hiciste bien, ¿cuáles serían?

Camila: ¿Bien, bien, bien?... ninguna

Terapeuta: No, bien, bien, bien, no... solo bien

Camila: Difícil.

Terapeuta: ¿Ni caminar?

Camila: Pues si revisamos el estándar de como se debe caminar, no lo hice bien, porque se debe poner la espalda recta, etc.

Terapeuta: Jajaja, ¿qué pasa si le quitas los peros que sacas con esto a la armadura?

Camila: Sería deficiente, porque ella necesita protegerme del error.

Terapeuta: ¿Según los indicadores de quién? ¿Te sirve ver desde esa perspectiva que siempre algo falta?

Camila: Sí, pero tiene una desventaja, que da mucha pereza siempre intentar hacerlo bien.

Terapeuta: No sé si nos alcance la vida para hacer eso todo el tiempo. Entrás en esa lucha de que se debería poder, a pesar de que sepas que no se puede.

Camila: Bueno, yo sé que nadie puede hacerlo todo bien, pero en los otros no me importa, aunque eso no aplica para mí.

Terapeuta: Si nadie puede lograr todo eso, ¿tú cómo lo harás?

Camila: Yo creo que tampoco lo puedo lograr, pero me gustaría.

Terapeuta: Cuando igual a pesar de saber eso, buscas el pero, ¿para qué lo haces?

Camila: Mmmm, está difícil, creo que no lo sé.

Terapeuta: Bueno, ya con lo que sacamos hoy, intenta hacer el ejercicio de dibujar la armadura.

Camila: Sí, me gusta, está bien. Nos vemos la próxima.

Sesión No. 06 (Agosto 11 de 2021)

Camila: ¡Hoooola!

Terapeuta: Hola, ¿cómo va todo?

Camila: Bien, ya estoy aquí en Bogotá, haciendo varias cosas.

Terapeuta: Súper, que bueno. Bueno, ¿qué alcanzas a recordar del ejercicio que habíamos iniciado?

Camila: Nada, que habían 3 roles o 3 versiones.

(Se pone un tercer cuadro de Zoom)

Terapeuta: Ya ves las ventanas, ¿cierto?

Camila: Ayy sí, ya me acordé, sale la parte libre y la amenaza.

Terapeuta: Vas a ver dos roles, o dos partes, una parte va a estar relacionada con la amenaza y la otra la vamos a llamar parte libre, ya te explico en qué consiste. La amenaza es tal cual lo que dijiste la sesión pasada, tiene que ver con situaciones, contextos, etc, que me nombraste algo

acerca del control. Conecta con esa amenaza y que puedas narrar la película que contaría esa amenaza. Recuerda que las dos hacen parte de ti y tú en este momento estás siendo observadora o narradora. Tú reconoces cuando sale la amenaza, cómo es, cómo te pones, todo. Estás en una reunión de Zoom con las dos. Es decir, lo primero que vas a hacer es narrar la película de cómo se pone esta amenazada, esa es la única instrucción inicial, yo te voy a ir guiando, ¿listo?

Camila: Ok, ¿Por cuánto tiempo?

Terapeuta: Yo te voy avisando, tú dale a crear la historia.

Camila: Listo, bueno. Amenaza no tiene forma, pero posee cuerpos, entonces, Amenaza va seleccionando desde chiquitos el cuerpo que va a hospedar, Amenaza, busca a las personas donde sabe que los pone incómodos. Amenaza cuando posee un cuerpo... ¿si es así?

Terapeuta: Sí, ahí puedes empezar a contar, ¿cómo es cuando posee el cuerpo de Camila?

Camila: Ok, cuando Amenaza posee el cuerpo de Camila, si sabe que hay personas cerca, Amenaza detecta al otro y busca todo el tiempo adivinar ¿qué piensan? ¿qué sienten? Para poder saber y analizar cómo controlar. A Amenaza le gustan los detalles pequeños, le gusta jugar con las aspiraciones, entonces, cuando posee a Camila, Amenaza empieza a sospechar de lo que dice la gente para ver si hay otras intenciones, empieza a centrarse en lo que siente, olvidando personas o contextos, por centrarse en aquello que le da poder. Amenaza, tiende a exagerar las cosas a veces. A Amenaza le gusta jugar a ser adivina, entonces, cuando posee a Camila, empieza a ponerla a adivinar cosas negativas, como que no le permite pensar que una cosa significa solo eso, sino mucho más y que si no hace algo al respecto, Camila va a sufrir mucho o quedar en ridículo. Entonces, Amenaza aprovecha que el ridículo le da poder para darle a Camila, o quitarle visión y que se concentre solo en lo que la persona está diciendo, para acomodarlo y que Camila escuche y consiga solo lo que quiere. Amenaza se aprovecha y le dice a Camila que así es, que

actúe de tal forma que pueda adquirir reconocimiento, pero Amenaza claramente lo utiliza es para quedarse tomando el control y entre más tiempo pueda mantener el control, mejor.

Terapeuta: ¿Cómo sería si pudieras narrar una situación con este personaje que está amenazado?

Camila: Pues, una situación común, no tan grave, pero si repetitiva, sería cuando Camila está con muchas personas, amigos, Camila va a la reunión están sentados todos tomando un café.

Amenaza desde el momento antes de llegar al café, empieza a analizar quiénes van a ir, para poder analizar quién le va a dar más oportunidad de salir, porque hay gente que le genera mayor inseguridad. Ejemplo: Tatiano es una persona que sobresale mucho, se ve fuerte y muchas personas tienen una imagen buena de él, entonces Amenaza ve ahí la posibilidad de salir y decirle a Camila que ella es la que tiene que ser mejor, se aprovecha de que se siente intimidada y le dice que elija acciones donde Camila compita por ver quién habla primero. Camila debe empezar a intentar hacerlo mejor, para ganar poder. Sin embargo, Amenaza le quita a Camila la posibilidad de disfrutar del ambiente.

Terapeuta: La amenazada, ¿qué siente, qué piensa?

Camila: Camila distrae mucho su emoción, por enfocarse en competir en esa situación. Siente mucha intranquilidad, porque se siente presionada y no quiere que la amenaza se quede siempre con el control.

Terapeuta: ¿Qué suele pensar la parte amenazada?

Camila: Piensa lo que debe hacer para evitar que otros noten que se siente insegura. Trata de hacer un sobre esfuerzo en esas cosas. Piensa en cómo hacer que no se note, que realmente le falta confianza.

Terapeuta: ¿Para qué hace eso?

Camila: Le da miedo que lo noten, porque tiene que cuidar una buena imagen frente a los demás, o una imagen de reconocimiento.

Terapeuta: ¿Qué tanto malestar genera eso?

Camila: Dependiendo el momento, pero se siente cansada de tener que estar pendiente de esas cosas. Le gusta el resultado de que la reconozcan, pero generalmente, se siente cansada de tener que hacer todo eso.

Terapeuta: ¿Cómo le pondrías a la amenaza, cómo se llama?

Camila: Le pondría “Potencial de riesgo”

Terapeuta: ¿Por qué se llamaría así?

Camila: Pues, por potencia, de puese ser, pero no es aún. Como el potencial en acción.

Terapeuta: ¿Potencial de riesgo frente a qué?

Camila: El riesgo puede ser el ridículo, la soledad, menosprecio, ser rechazado.

Terapeuta: ¿Cómo es el tema del ridículo? Una escena que esté enfocada en el ridículo o el rechazo.

Camila: Pues el ridículo o el rechazo, pueden ser diferentes, porque a veces puedes hacer el ridículo y ser aceptado, como que lo haces a propósito. Pero puede ser un ridículo no planeado, por ejemplo, intentas hacer un chiste y te esfuerzas, pero te hacen el feo y quedas inferior, porque no contaste un buen chiste.

Terapeuta: ¿Por qué eso genera malestar a la amenazada?

Camila: Porque es el opuesto a lo que uno quiere. Siempre se quiere tener una buena imagen o que otros reconozcan eso, entonces, quedar como X, o que eso implique quedarse solo, pues no está chévere. Es contrario a lo que desea.

Terapeuta: ¿La amenazada piensa que todo el tiempo cuando eso pasa con las personas, sucede que le están haciendo el feo?

Camila: Sí, se crea una imagen ya para siempre como de tener malísimo sentido del humor, o que ya no van a verte igual. Cosas así.

Terapeuta: Ok, vamos a dejar el final de la amenazada aquí. Vamos a invitar a la parte libre, que nos va a dar una mano. Si te pusieras en el cuadro de la parte libre, para conectar con las veces en que esto no ocurre, que no se siente la amenaza. Nuestra parte libre le va a ayudar a la amenazada a ver lo que podría hacer distinto. En las películas es probable que si narramos esta misma historia, donde todo el tiempo todo sale mal, no enganchamos al público. Necesitamos la otra parte que nos permita poner en la perspectiva del cambio que haremos. ¿Qué le dice la parte libre a la amenazada? ¿Cómo podría hacer distintas las cosas?

Camila: Bueno, ahora que soy la parte libre. Amenaza tiene parte de razón, pero se centra mucho en lo negativo y sólo en situaciones específicas. Considero que hay momentos en los que ella no puede tomar el control, y por ende, ella no sabe qué pasa. Por ejemplo: hay situaciones con amigos, en las que si hay cierta presión sobre la imagen, pero hay momentos donde se puede resaltar bien sin tanto, porque si solo buscas que te admiren o impactar exageradamente, no disfrutas tanto, estarías incluso más sola, porque igual tendría el problema de sentirme rechazada si hace caso a la amenaza. Hay momentos donde por ejemplo yo he podido estar con amigos y dejar que otros destaquen para que se sientan incluidos y formar un verdadero lazo de amistad, si no, no hay tanto lazo y serían solo apariencias o competencia todo el tiempo.

Terapeuta: ¿Qué le sugieres pensar a la amenaza cuando se activa? Pensando en que otros destaquen.

Camila: Le diría que es más amenazante pretender destacar en todo, porque se sentiría sola, porque normalmente si alguien destaca en todo, también se generan sentimientos de competencia en todos y no tendría la posibilidad de tener verdaderos vínculos afectivos y estables. Es mejor ceder a la posibilidad de tener que ser el mejor en absolutamente todo, para ganar otras cosas que a lo mejor pueden ser, un amigo o alguien con quien estar. Es como perder un poco esa imagen de “todo lo puede” para ganar un poco un vínculo más fuerte.

Terapeuta: Lo que hace la amenazada, le juega en contra.

Camila: Si siempre le hago caso a la amenaza, le creo todo, dejo de centrarme en lo que realmente quiero. A veces debo ceder al riesgo, aunque a amenaza no le guste.

Terapeuta: En los momentos en que surja el rechazo de verdad, porque todos estamos expuestos a que alguien nos rechace, ¿Qué le enseñarías desde la parte libre a la amenazada, para que sepa que no es que sea su culpa, sino que vea que a veces nos van a rechazar, pero no necesariamente porque seamos X o Y persona?

Camila: Le diría que se siente horrible, pero aún así puede aprender para que en otra ocasión no tenga el mismo efecto. Se puede aprender de ese momento, saber si efectivamente no fue algo adecuado, o si más bien las otras personas no son las adecuadas. Aprender a aceptar y adaptarse para que en el futuro sea distinto.

Terapeuta: En lo que decías sobre que la amenazada exagera cosas, ¿qué le dirías?

Camila: Que a veces las cosas se sienten tan fuertes, que es normal que sienta eso, pero que si tiene la oportunidad intente bajarle como tratando de relajarse y ver el escenario más completo o no llevarlo hasta el extremo.

Terapeuta: ¿Cómo le enseñarías a identificar eso? Su relación con lo que exagera.

Camila: No se me ocurre una forma particular. Tal vez podría funcionar algo que la relaje, pero no meditación, porque no tiene paciencia.

Terapeuta: ¿Sería importante decirle como un primer paso, que incluso es válido que a veces se sienta así? Que no siempre tiene que estar completamente tranquila.

Camila: No había pensado en eso. Porque mi parte amenazada se siente frustrada cuando intento decirle que se tiene que calmar, a veces no hay control sobre eso.

Terapeuta: Claro, ¿Qué otra cosa podríamos decirle para no frustrarla?

Camila: Que en algún punto la intensidad va a parar y hay varias cosas que se pueden solucionar después de eso. Luego tomará acción pronta para reparar y solucionar. Más adelante puedo ser mejor.

Terapeuta: ¿Qué le dirías al personaje para que pueda escribir el siguiente guión? La siguiente escena, ¿Cómo sería?

Camila: La Amenazada en el siguiente capítulo, creo que podría tratar de escuchar varias visiones, puede escuchar tanto a la amenaza, como a la parte libre y elegir cómo podría actuar. Qué tanto les cree a cada una.

Terapeuta: Bueno, ¿qué estás sintiendo en este momento?

Camila: Pues, estoy como inquieta. Tengo una pregunta, ¿la cámara se está moviendo?

Terapeuta: Sí, te veo haciendo Zoom. ¿Cómo te fue en el ejercicio?

C. Bien, me cuesta imaginarlo como al instante, a veces me distraía un poco, pero intentaba concentrarme y retomar todo el ejercicio.

Terapeuta: ¿Cuál te pareció más fácil o más difícil de hacer? La historia de la amenazada o la parte libre.

Camila: Fue más fácil la de la amenazada, porque alcancé a pensar cosas la vez pasada.

Terapeuta: De la parte libre, ¿qué fue difícil?

Camila: No me la esperaba, entonces, no sabía qué poner.

Terapeuta: Lo que se te ocurrió, ¿cómo fue que surgió?

Camila: Se me ocurrió hacer tipo película, que el desarrollo tiene que tener villano y la perspectiva del héroe. Hay varias partes de la historia y así lo hice.

Terapeuta: ¿Viste cambios en ti mientras contabas la historia?

Camila: Lo primero que pensé, fueron imágenes, como que de hecho cuando vimos amenaza, pensé en una imagen visual, se me pasó por la cabeza un león. Soy más de imágenes y ya después las paso a palabras. Me imaginaba a amenaza como una sombra.

Terapeuta: ¿Y a la amenazada te la imaginaste cómo?

Camila: Así como me estoy viendo en Zoom jajaja. ¿Has visto esas ilustraciones que no tienen forma, ni nada, pero que sabes que son personas, porque son como palitos?

Terapeuta: Sí.

Camila: Era algo así, como esos muñequitos, pero le iban saliendo imágenes.

Terapeuta: ¿La parte libre se ve igual?

C. Era como una viñeta de historieta.

Terapeuta: ¿Qué tienen diferente las dos partes?

Camila: Colorcitos.

Terapeuta: ¿Quién tiene color?

Camila: Pues, técnicamente ambas. A Amenaza, me la imagine como un león que se convertía en sombra, como un personaje de un anime, pero bueno, básicamente como un león, que se convierte en una especie de sombra o rayo. El rayo no es negro, es azul oscuro.

Terapeuta: ¿Qué simboliza el león? ¿Simboliza algo?

Camila: Sí, simboliza algo. Tú te acuerdas de un cuento para niños en que el león se hace amigo del ratón y era todo presumido, grande y fuerte, hicieron una apuesta y terminó perdiendo contra el ratón y se dio cuenta que no era tan todopoderoso como hacía creer. Algo así, como la posibilidad de uno mostrarse como la gran cosa, pero en realidad no.

La sombra es que me gusta mucho un género de manga y por ahí va.

Terapeuta: ¿Cómo se llama?

Camila: Hay varios tipos, es todo un género. Usan las sombras como un elemento para transportarse en la oscuridad o meterse dentro de la gente.

Terapeuta: ¿La parte libre la simbolizaste con algo?

Camila: Pues, no. Esa era más como una cosa sin forma y blanca. La sombra era negra, entonces, este era blanco.

Terapeuta: ¿A ti cómo te suena esa historia del león?

Camila: Es un poco idealista, pero si tiene algo de cierto. A veces uno presume muchas cosas o no se está seguro de las cosas, entonces, es mejor no opinar.

Terapeuta: ¿algo te quedó sonando mientras hacías las dos historias?

Camila: Déjame pensar, sí, hay una cosa que es curiosa. Yo normalmente hago como si estuviera narrando mi vida en mi cabeza, pero decirlo en voz alta, es más difícil jajajaja. Me siento ridícula. Es rarísimo.

Terapeuta: ¿Por qué? Jajaja

Camila: No sé, en mi cabeza es como esas películas donde el heroe cuenta la historia y se va escuchando jajajaja.

Terapeuta: Bueno, jajaja, en las películas de tu cabeza puedes narrar la historia como más te encaje, de pronto no hay alguien diciéndote lo que sigue.

Camila: Sí! Jajaja

Terapeuta: Hiciste una cosa muy buena que tiene que ver con la conexión que hiciste de la parte amenazada, con la parte libre. A veces surge el contenido que le pones a la parte amenazada y es más difícil crear después adicional, el de la parte libre. Sin embargo, tú hiciste algo interesante y es que en la parte libre pusiste algunas de las cosas que tal vez has intentado antes y que no han funcionado del todo, pero lo has revisado. Por ejemplo, le decías a tu parte amenazada que tenía que calmarse, porque si no, indirectamente la ibas a rechazar tú también. Por eso, una cosa valiosa que hiciste ahí, fue entender primero ¿Por qué eso no va a funcionarle? Y que entienda que a veces puede reaccionar de esa forma, que revise lo que siente y que después actúe. La amenazada debe entender que su forma de sentir, por más distinta que sea, también es válida.

Camila: Mientras dices lo que suele pasar con la parte libre, pense mucho en Freud, con todo el tema de lo que se debería hacer, lo que nos controla, lo que nos hace actuar. Bueno, en fin, era algo así.

Terapeuta: Ok, pensaba también lo que dijiste al final de la ayuda que le das a la amenazada, para que deje de ver solo amenazas, para que no sienta que todo lo que ve es amenaza todo el tiempo, puede ser que como tú dijiste sean situaciones específicas. Las dos hacen parte de ti e incluso ayudan mucho a ver si la forma en como estamos afrontando algo en particular, necesitamos modificarlo.

Camila: Jajajaja, yo y mis polos.

Terapeuta: jajaja bueno, vamos a hacer un ejercicio con lo que hicimos hoy, y es que vas a empezar a identificar un poco más situaciones específicas, donde te des cuenta que los polos salen mucho más y las emociones asociadas a esa situación.

Camila: Perfecto, me encanta.

Terapeuta: ¿Cómo estás ahora?

Camila: En este instante, estoy super feliz. Respecto al ejercicio, me gustó, se sintió divertido entretenido.

Terapeuta: Bueno, la próxima nos vemos para saber cómo vamos.

C. Perfecto, chao.

Anexo 2. Consentimiento informado (firmado en el original)

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN UNA PERSONA CON RASGOS DE PERSONALIDAD OBSESIVOS Y NARCISISTAS

Nombre de la investigadora: María Alejandra Enciso Osorio.

Señorita, le estamos invitando a participar en un estudio de investigación perteneciente a la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados serán analizados en la investigación; manteniéndose en absoluta reserva los datos personales de la persona entrevistada.
- Usted no hará un proceso de terapia y no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de investigación como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

Procedimientos

La investigación es un estudio cualitativo de caso, en el cual a usted le serán realizadas varias entrevistas donde esperamos que de la forma más auténtica y sincera posible nos cuente sobre una vivencia en particular respondiendo a las siguientes preguntas orientadoras:

¿Cómo se expresan las estrategias de afrontamiento disfuncionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas?

¿Cómo se expresan las estrategias de afrontamiento funcionales en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas?

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender la influencia del autodistanciamiento en el reconocimiento de estrategias de afrontamiento disfuncionales (primer y segundo nivel) y a su vez, la manera en que se manifiestan las estrategias de afrontamiento funcionales en una persona con rasgos evitativos y narcisistas.

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología Clínica y socializados a usted como participante del proceso.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de investigación sobre Estrategias de afrontamiento en una persona con rasgos de personalidad obsesivos y narcisistas y de haber recibido de la señorita María Alejandra Enciso Osorio explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que he resuelto participar. Además, expresamente autorizo al investigador para utilizar la información codificada en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de la señorita María Alejandra Enciso Osorio en la ciudad de Bogotá el día 31 del mes de Agosto del año 2021.

Nombre, firma y documento de identidad:

Nombre: _____ Firma: _____
 Cédula de ciudadanía: _____ de Bogotá

Nombre, firma y documento de identidad del investigador:

Nombre: MARÍA ALEJANDRA ENCISO OSORIO Firma: _____
 Cédula de ciudadanía: 1.032.457.888 de Bogotá

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor de la Investigación:

Nombre Tutor: JORGE WILMER RODRIGUEZ BERNAL Firma: _____
 Cédula de ciudadanía: _____ de Bogotá

Ante cualquier duda o solicitud con respecto al presente estudio, puede comunicarse a través de la siguiente información:

María Alejandra Enciso Osorio
 Cel:
 Maeo8888@gmail.com

Anexo 3.

Tabla 2. *Temas y subtemas de las Estrategias de afrontamiento disfuncionales y funcionales.*

Tema	Subtemas	Unidades de análisis	Transformación	Prejuicios
Estrategias de afrontamiento disfuncionales	Afiliación	ya hablamos de que cuando entro a un lugar nuevo, a mi me toca mucho observar y establecer como un patrón de conducta. No es tan fuerte lo que me pase, yo miro hasta donde puedo llegar y voy experimentando de a poquitos, para que no sea un golpe fuerte, pero no me hace sentir tan mal como lo que pasa acá	Se resalta la sensación de insuficiencia en Camila con respecto al entorno social. En ocasiones, siente que puede equivocarse o parecer errada en sus relaciones, por tanto, se hace evidente su necesidad de afiliación.	Me genera angustia el abordaje de Camila, utilizando análisis para amoldarse a situaciones en donde por lo que hemos hablado, podría utilizar una estrategia diferente, que le genere mayor bienestar.
		En un mundo ideal, tendría cámaras y podría analizar y observar. En el mundo real, preguntaría en detalle cómo debo actuar.	Para Camila se hace importante la anticipación a posibles frustraciones generadas en el terreno social. Teme quedar en ridículo y hace uso de la hiperseguridad para gestionar el malestar que dichas situaciones generan.	
		con la pareja o amigos, uno tiene que tener cierto control, porque puede lastimar a otras personas, aunque no sea el hecho.	El deber ser presente en los rasgos obsesivos juega un papel fundamental, ya que marca la pauta para garantizar que la incertidumbre disminuya y la posibilidad de errar o equivocarse sea mucho menor.	
		No se me dan mucho las relaciones sociales, no las entiendo. Basado en muchos errores, ya sé un poco, cómo iniciar una conversación, acercarse a una persona, mantener una conversación, notar el sarcasmo. Ahí me ayuda planear.	Camila busca justificar y argumentar la estrategia utilizada, con el fin de validar su reacción ante el malestar. A veces incluso se vincula con la idea de no poder verse vulnerable.	
	Control / Control emocional	Precaución. Si sé cómo funciona, puedo prepararme para que no me afecte tanto. Puedo controlar mi pensamiento para que vean otra cosa.	Camila busca en repetidas ocasiones anticiparse a los hechos, buscando que su vulnerabilidad o debilidad no sean descubiertas. Se involucra en un ciclo de control excesivo que le ayude incluso a controlar a otros.	
		Sí me asusta si las cosas no funcionan. No me gusta la confrontación, si viene algún cambio, prefiero afrontarlo yo sola a con otras personas. Preferiría cagarla yo sola a tener que cambiar la dinámica con mi familia y todo eso, es más difícil.	El factor familiar de Camila ha sido difícil para ella, sin embargo, considera que ya se ha adaptado a ese malestar y de alguna manera lo conoce tanto, que el riesgo lo visualiza cuando piensa en la posibilidad de cambiar la situación, incluso cuando reconoce que genera malestar.	Genera frustración cuando pienso que si requerimos de confrontación, va a querer evitar continuar el proceso.
		Me puse a mirar aplicaciones y decidí descargarla. También tengo una que me ayuda a monitorear lo que voy comiendo en el día. Así puedo tener un chequeo de lo que como en el día. Tengo una de recetas saludables. Además, tengo una aplicación para calcular los gastos, entonces, sale como... hay 7 tipos de edificios, uno puede crear más edificios, entonces, cada gasto es un edificio, tienes personas que viven ahí y te ayudan a ver en qué gastas lo que ingresas.	Estrategias como listas, uso de aplicaciones son importantes para Camila en la medida que le permiten mantener un chequeo sobre sus acciones. Sin embargo, en este caso, no en todas las ocasiones se considera algo disfuncional, puesto que logra utilizarlas adecuadamente.	
		Porque si veo posibilidades de que algo pueda pasar, puedo actuar anticipadamente, controlando que no me vayan a lastimar o también sacarle el mejor provecho para no equivocarme en una situación.	Camila aprendió desde su adolescencia a ocultar su área emocional, ejerciendo control sobre la misma, con el fin de no verse desalineada o ridícula, puesto que eso la amenaza.	A veces siento que la evitación de la vulnerabilidad por parte de Camila, crea una barrera para revisar temas importantes en nuestro proceso.

	No me gusta la caída después de emocionarme. O evito ya verme muy ridícula.		
	Es más que lo aprendí en todo y no es que quiera ocultarlo, pero si lo he usado, desde que tengo memoria oculto mis emociones.		
	Es más que, hago el cambio, pero puedo tener una crisis manejable, tengo que poder con ella. No bajar y perder todo		
Hiperperfección	pero hay cosas que oculto que no me gustan de mí y que se oponen a ese tipo de persona que quiero ser y que si las dejo ser me harían alguien horrible.	En repetidas ocasiones Camila expresó su pensamiento dicotómico. Generalmente se expresa desde los extremos de categorías como bueno y malo. En ocasiones la sensación se vincula con autorecriminación, por situaciones en las que siente que si no cumple el deber ser, se convertirá en una persona mala.	
	Ser muy capaz en muchas cosas. Hacer la mayor cantidad de cosas posibles bien, sobresalir por lo bueno, no por lo malo. Que me vean como alguien admirable.		
	Uno está preparado y actúa de forma que uno obtenga el resultado que uno quiere	Camila suele analizar detalles, anticiparse y crear una falsa sensación de control y seguridad, en la que intenta que en todos los casos el resultado sea tal cual como estaba pensado. Cuando eso no sucede aparece el malestar y la frustración, generando que use la estrategia de restarle importancia o valor.	
	No es porque sepa, ni porque me lo haya ganado, pero lo gané. En general me pasa así, si no es como yo lo quería, pues no tiene tanto valor.		Es difícil, frustrante y difícil cuando se hace más evidente que para Camila muy pocas cosas son suficientes. A las cosas que logra les resta valor y eso genera mucho sufrimiento en ella.
	Porque me importa, a mí me gustan las notas altas y dar una imagen buena que sé que me va a servir. Yo necesito notas altas. Aunque no puedo demostrar que estoy nerviosa por algo, entonces, yo sé que si saco una mala nota me va a doler, por lo tanto, tengo que anticiparme a sacar una buena nota como sea.	Camila busca un resultado óptimo en lo que hace, sin embargo, cuando las situaciones se encaminan hacia un lado diferente, intenta ocultar su vulnerabilidad y el dolor que eso le genera, para no perder el control sobre lo que pensaba que tenía seguro.	
Corroboración	Depende la situación. Buscaría personas que se parezcan a esas para que me admiren	Para Camila es importante resaltar, ser reconocida y admirada. A pesar de que no utiliza necesariamente la humillación, si hace uso de su capacidad de análisis para encontrar la forma de obtener por parte de los otros el reconocimiento que busca. A veces busca formas pasivo-agresivas para obtener el resultado esperado.	
	C: De pronto no tan a la historia, pero sí sería admirable. T: Y en el tema emocional, ¿cuál es el impacto que tienes cuando los demás creen que manejas bien lo emocional, como que pareciera que nada te afecta? C: ¡Fuerte, me siento fuerte!		

	si no me gusta, me enojo y lo hago todo muy en privado. Intento ver si se puede solucionar, si no, dejo que pase y busco mis formas para hacerlo por otro lado y que me de la razón. Yo siempre gano.			
	Racionalización	Aunque el miedo es más racional que la alegría, porque es difícil, pero puede llegar a ayudarte a darte cuenta de cosas en muchas situaciones. No tengo tanto choque con el miedo.	Reconocer las emociones ha representado una dificultad para Camila, teniendo en cuenta que ha relacionado las emociones con la vulnerabilidad. Cuando se refiere a sus emociones, no habla de ellas desde lo que siente, sino desde la forma en que las piensa y la utilidad que tal vez, puedan contener.	A veces siento que sus argumentos son tan fuertes que ayudan a que no tenga que asumir su proceso de cambio. Cuando hablamos, las nuevas visiones son descalificadas y su búsqueda por encontrar respuesta lógica para todo, genera mucha frustración.
		La tengo asociada a la falta de inteligencia, al ridículo, falta de control. Como que con la alegría no hay control de lo que uno dice, se toman decisiones estúpidas.		
		Sí, estoy segura de que sería ley mundial, o sea yo la hice y aplica. Soy consciente de que yo la hice, pero mi sensación es que es real, es muy aplicable.	Generalmente Camila busca argumentos y justificaciones para contradecir aquellas cosas que le generan confrontación o que implican que se abra a la posibilidad de profundizar en su terreno emocional.	
	Hipervigilancia / Estrategias de combate	Pues es que esa persona ideal que yo quiero ser ha ganado mucho estatus en muchas cosas, y eso hace un balance de las cosas. Diría como: si, lloro ¿y? ¿me hace débil?... no. Así que no va a significar que me puedas herir, como que “no compares, amiguito”.	La hipervigilancia sobre posibles errores y puntos de confrontación de los otros hacia ella hace que Camila utiliza su estrategia de combate para posicionarse, demostrar su figura de poder y evitar el reconocimiento de su vulnerabilidad.	
		Pues, no dejaría que se notara que la cagué o miro si lo arreglo. A veces simplemente digo “ah sí, ya vi el error, no tiene importancia”. Que yo vea primero el error y no el otro.		A veces me siento identificada con la sensación manifestada por Camila y me pongo a reflexionar acerca de la similitud que puede que tengan sus reacciones.
		Cuando siento que es algo intencional, empiezo a atacar, porque pueden soñar, pero no me voy a dejar tratar mal. Aunque lo que hago es que intento que igual no se note, voy midiendo.	Camila intenta verse equilibrada desde sus rasgos obsesivos, pero su rasgo narcisista por otro lado, también pretende atacar. En este caso, quiere mantener su posición de control, sin dejar de mostrarle al otro quién tiene el poder utilizando muchas veces la descalificación.	
		Por ejemplo, poder identificar intenciones de la gente, si alguien quiere hacerme quedar en ridículo o humillarme, yo podría si supiera eso anticipadamente, devolverle un comentario o algo que haga que se le devuelva la humillación.		
	Autocomprensión	Suelo ser muy de todo o nada, así que me pasa bastante, pero hasta cierto punto, porque sé que de pronto no todo lo que yo diga es verdad	Camila reconoce su pensamiento dicotómico y logra poner en duda en un porcentaje su creencia de tener la razón en la mayoría de situaciones.	
		Te acuerdas que la vez pasada yo te contaba que suelo adaptarme a la situación que conozco para saber cómo actuar. El cambio no permite eso, porque tendría que volverme a adaptar a todo.	Camila logra darse cuenta de los elementos de autosabotaje que a veces utiliza ante el reconocimiento de su miedo a cambiar, puesto que representa entrar en un terreno desconocido.	Me alegra mucho que pueda reconocer algo que vimos no es fácil para ella. Su apertura y compromiso con su proceso es algo muy importante por destacar.
Estrategias de afrontamiento funcionales				

	Sí, soy consciente de que a veces me desvalorizo las cosas que hago, pero también siento que es un mecanismo de defensa. Me da miedo creérmelo y que me ataquen con que no es tan bueno como yo pienso.	El reconocimiento de su miedo por verse vulnerable le permite a Camila visualizar sus estrategias para defenderse. Para Camila es muy importante avanzar y buscar mejorar, sin embargo, puedo darse cuenta que muchas veces sus propias creencias frustran dichos resultados.	Es doloroso, aunque admirable que Camila pueda reconocer su vulnerabilidad. Me alegra que confíe en su capacidad para gestionar su malestar.
	He estado pensando mucho en lo que hablamos la vez pasada y es cierto, me da muchísimo miedo ser o mostrarme vulnerable. Lo que no hago generalmente es porque me da miedo de cierta manera mi vulnerabilidad. Siento que es realmente la razón por la que no hago gran parte de las cosas que quiero hacer		
Autorregulación	C: No se me ocurre ninguna forma en que pueda plantearlo. T: ¿Si encontraríamos una forma de hacerlo sería preferible a tener que evitarlo? C: Sí, tal vez, creo que podría ser una mejor opción.	Generalmente Camila se quedaba puesta sobre una única forma de ver la dificultad. Abrirse a la posibilidad de creer que puede haber una opción diferente da cuenta de su apertura hacia la autorregulación.	
	En esas cosas simplemente no lo diría, porque no cambiaría el hecho de que no se podría, entonces solo heriría y no sacaría nada.	Camila cuenta con la capacidad para darse cuenta de su impacto sobre otros. Reconoce que muchas veces quisiera descalificar, pero también logra visualizar el para qué de las estrategias, eligiendo hacerlo de una forma nueva y diferente, así como más sana.	Me alegra y valoro mucho su capacidad para intentar hacer algo diferente, a pesar de que le cuesta y es difícil para ella.
	en un mundo ideal, donde ella tenga su pareja, podría comunicarme con ella y viajar de vez en cuando. No soy la persona más detallista en ese sentido, pero ocasionalmente, puedo ponerme una alarma o algo.		
	hoy se lo dije porque siento que yo soy la que pone la iniciativa y fue muy difícil decírselo a pesar de que llevaba meses pensándolo, pero lo tomé bien.	Pedir lo que necesita directamente es difícil para Camila, sin embargo, arriesgarse a la posibilidad de hacerlo asertivamente y escuchar al otro, ha sido un logro para ella. Se compromete con validar sus propias sensaciones y la posibilidad de que las cosas de igual forma, puedan salir bien.	Es reconfortante que Camila pueda reconocer sus límites y abrirse a la posibilidad de merecer las cosas buenas que le pasan.
	Se puede aprender de ese momento, saber si efectivamente no fue algo adecuado, o si más bien las otras personas no son las adecuadas. Aprender a aceptar y adaptarse para que en el futuro sea distinto.		
Autoproyección	El cambio bueno al que me gustaría llegar a ser sería genial, sería alguien que me gusta.	Desde el inicio Camila se mostró interesada en verse diferente. Aunque en ocasiones se siente frustrada, se esfuerza por mantener su motivación para verse diferente y cambiar.	
	Más adelante puedo ser mejor.		
Diferenciación	Puede ser, porque yo estoy pendiente de ellos pensando que no pueden con tanto o que no pueden cargar con tanto en la parte emocional y ellos pueden pensar lo mismo, pero en otros aspectos.	Camila tiene la capacidad de reconocer las sensaciones que le pertenecen y las de los demás. Aunque a veces quisiera que otros sean como ella prefiere, reconoce que ese deseo le pertenece y que no necesariamente corresponderá a	Me genera mucha alegría que Camila haya podido flexibilizar su control sobre los otros. Puede reconocer en ellos sus fortalezas y logra mucha empatía desde lo

	<p>Ya notamos que tengo esa costumbre de guardarme mis sentimientos que a veces no me parece bueno. Con ella bueno, me ha costado, pero hemos logrado la forma de que yo le cuente o le diga cómo no me gustan las cosas, aunque sé que ella se siente culpable. Ahora me siento mas aliviada y menos pesada con ella. Eso es lo bueno, no tengo que ocultar mis gustos ni nada.</p>	<p>la realidad. Camila ha podido darse cuenta de las expectativas que tiene sobre otros y así mismo, permite que manejen su ritmo, reconociendo que cada persona puede relacionarse diferente.</p>	<p>que ella ha podido reconocer en sí misma.</p>
	<p>Me frustró, me molestó, no le digo, aunque ahora sé que es un proceso mío. He intentado analizarlo, calmarme y luego lo hablo. Ella se esfuerza por hacer las cositas mejor, entonces, le digo que me molesta. También trato de preguntarle si es importante para ella y llegar a un acuerdo en cómo lo vamos a hacer.</p>		
	<p>Tiendo a dar cosas por hecho, pero ahora suelo preguntar si los demás están de acuerdo. Generalmente, quiero que las cosas sean a mi manera, pero sé que es un proceso conmigo, porque yo sé que es a mí a la que me molesta</p>	<p>Además de reconocer que da las cosas por hecho, también tiene la capacidad de generar acuerdos y utilizar estrategias que permitan involucrar a los demás.</p>	
Afectación	<p>No hay una persona que sea totalmente buena o mala, pero hay mayor parte de una o de otra y yo me identifico más con, es raro, diría que buenas personas, porque termino prefiriendo no afectar al otro, así sea para lograr mis cosas y el dolor ajeno me duele</p>	<p>Camila puede hacer uso de su reflexión sobre lo bueno y lo malo para reconocer su propia afectación. Cuidar a otros es un valor importante para ella, no desde la sobreprotección en este caso, sino sobre la empatía y la posibilidad de generar un mundo mejor.</p>	<p>Saber que Camila ha logrado reconocer lo que le importa, verse diferente y arriesgarse a vivir desde lo que le parece valioso me genera alegría, porque antes huía a las cosas buenas, puesto que las consideraba un punto de vulnerabilidad.</p>
	<p>Me gusta mucho estudiar, hay muchos temas que me encantarían, por ejemplo, me gustaría mucho estar concentrada en clase de psicopatología y me conecta,</p>	<p>Los valores intelectuales representan un punto de importancia para Camila. A lo largo del proceso, incluso los vinculó a una fuente de protección ante las crisis que tenía en la vida.</p>	
	<p>Es mejor ceder a la posibilidad de tener que ser el mejor en absolutamente todo, para ganar otras cosas que a lo mejor pueden ser, un amigo o alguien con quien estar. Es como perder un poco esa imagen de “todo lo puede” para ganar un poco un vínculo más fuerte.</p>	<p>La conexión con un valor le permite a Camila renunciar a su necesidad de poder, dándole paso a la posibilidad de compartir con otros y obtener frutos de los vínculos que puede hacer a nivel relacional.</p>	
	<p>Siempre estoy pensando que quiero algo para mí, pero igual termino pensando en algún punto en el otro. Siento que tengo la sensación de querer cuidar.</p>		
Entrega	<p>pero algunos admiran el hecho de que sobresalga tanto en algunas actividades de la U, o que conozco varias cosas de lo que pasa. A pesar de no tener mucho dinero, he llegado a este tipo de Universidad, cosas así.</p>	<p>Dedicarse a la Universidad, arriesgarse a retarse con hechos importantes para ella desde los valores intelectuales, le han permitido a Camila reconocer su potencial e integralidad.</p>	<p>Admiro su valentía y me alegra que más allá de sí misma, pueda entregarse hacia una causa mayor.</p>
	<p>Un cambio que he notado es que hablo ahora con Antonia todos los días y es un cambio, porque yo me cerraba.</p>	<p>Camila ha podido ejecutar acciones valiosas conectada con el amor y la entrega a su pareja. Ha encontrado significado y sentido ante cosas que antes no representaban la misma validez.</p>	
	<p>Hay momentos donde por ejemplo yo he podido estar con amigos y dejar que otros destaquen para que se sientan incluidos y formar un verdadero lazo de amistad, si no, no hay tanto lazo y serían solo apariencias o competencia todo el tiempo.</p>	<p>Permitir que otros destaquen y gestionar el malestar que ello podría generar es un logro importante para Camila, en la medida en que ello contribuye a la flexibilización de su propia estructura, para proceder a la entrega hacia un valor.</p>	

Anexo 4.**Tabla 3.** *Resultados Cuestionario CEPER*

Estilo de Personalidad	Total
Paranoide	86
Esquizoide	57
Esquizotípico	78
Antisocial	74
Límite	68
Histriónico	62
Narcisista	79
Evitativo	71
Dependiente	62
Obsesivo Compulsivo	51
Pasivo Agresivo	90
Autodestructivo	62
Depresivo	78
Sadico	68
Mentira	43