

**Aportes del Dialogo Socrático en el Encuentro Terapéutico para el Despliegue de
Recursos Noéticos**

Yanet Cristina Villegas Moreno

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales Universidad del Norte

Maestría en Psicología Clínica

Magister Wilmer Palomares Potes

Universidad del Norte

Barranquilla, Colombia

Julio, 2020

**Aportes del Dialogo Socrático en el Encuentro Terapéutico para el Despliegue de
Recursos Noéticos**

Yanet Cristina Villegas Moreno

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Maestría en
Psicología modalidad Clínica

Director

Magister Wilmer Palomares Potes

Universidad del Norte

Barranquilla, Colombia

Julio, 2020

Resumen

El estudio de caso que se presenta a continuación como requisito para optar al grado en la Maestría en Psicología – modalidad clínica de la Universidad del Norte, se centró en movilizar los recursos noéticos en una adolescente de 15 años, que evidenciaba rasgos de personalidad limítrofe (estilo vivaz), y por lo tanto restricción de sus recursos espirituales. Esta investigación se orienta en un enfoque fenomenológico- existencial, específicamente desde la perspectiva logoterapéutica de Viktor E. Frankl, y responde a las preguntas ¿Cómo el dialogo socrático contribuye para movilizar los recursos noéticos? Y ¿Qué condiciones del encuentro propician la movilización de los recursos noéticos? Se analiza la restricción de los recursos de autodistanciamiento y autotranscendencia en una adolescente con rasgos de personalidad limítrofe, encontrando qué, el dialogo socrático como herramienta psicoterapéutica contribuyó para que la consultante lograra desplegar sus recursos noéticos, y la importancia de establecer un adecuado encuentro terapéutico fundamentado en la relación única con la consultante, demostrando la pertinencia del enfoque, para movilizar los recursos espirituales en el rasgo de personalidad limítrofe.

Palabras claves: logoterapia, personalidad limítrofe, recursos noéticos, dialogo socrático, condiciones del encuentro.

Abstract.

The case study that is presented below as a requirement to qualify for the degree in the Master's Degree in Psychology - clinical modality of the Universidad del Norte, focused on mobilizing noetic resources in a 15-year-old adolescent, who showed borderline personality traits (vivacious style), and thus restriction of your spiritual resources. This research is oriented in a phenomenological-existential approach, specifically from the logotherapeutic perspective of

Viktor E. Frankl, and answers the questions: How does Socratic dialogue contribute to mobilize noetic resources? And what conditions of the meeting propitiate the mobilization of noetic resources? The restriction of self-distancing and self-transcendence resources in an adolescent with borderline personality traits is analyzed, finding what, the Socratic dialogue as a psychotherapeutic tool, contributed to the consultant's ability to deploy her noetic resources, and the importance of establishing an adequate grounded therapeutic encounter in the unique relationship with the client, demonstrating the pertinence of the approach, to mobilize spiritual resources in the borderline personality trait.

Keywords: logotherapy, borderline personality, noetic resources, Socratic dialogue, conditions of the encounter.

Tabla de Contenido

Introducción.12

Justificación14

Área Problemática.15

Preguntas Guía.16

Historia Clínica.....17

 Identificación de la Consultante.17

 Motivo de Consulta.....17

 Examen del Estado Mental.....17

 Evaluación por Áreas.....18

 Salud.....18

 Alimentación.18

 Descanso.....18

 Trabajo / Académico.....18

 Social.....19

 Afectivas.....19

 Debilidades de la Historia.19

 Dificultades Actuales.....20

Figura 1.21

 Genograma.21

Historia Familiar.....	21
Estrategias de afrontamiento.....	22
Actividad y pasividad incorrecta de primer nivel.....	22
Actividad y pasividad incorrecta de segundo nivel.....	22
Estrategias de tercer nivel.....	22
Estrategias de cuarto nivel.....	22
Diagnóstico Alterno.....	22
Iatrogenia e Hiperreflexión.....	23
Pruebas Diagnósticas.....	23
Figura 2.....	24
Test de autorretrato de la personalidad.....	24
Estilo Limítrofe (Rasgo Vivaz).....	24
Estilo Vigilante (Rasgo Paranoide).....	25
Estilo Cómodo (Rasgo Pasivo Agresivo).....	25
Estilo Teatral (Rasgo Histriónico).....	26
Estilo Sensible (Rasgo Evasivo).....	26
Análisis Dimensional del Perfil.....	27
Escala de Recursos Noológicos.....	27
Tabla 1.....	28
Escala de Recursos Noológicos.....	28

Factor 1. Fortaleza – Debilidad.	28
Factor 2. Distancia – Apego de sí.	29
Factor 3. Dominio – Sometimiento de sí.....	30
Factor 4. Trascendencia – Inmanencia.....	31
Factor 5. Diferencia – Indiferencia.	31
Factor 6. Proyección – Regresión.	32
Escala Total.	32
Análisis de la Expresión de los Recursos Noéticos.....	33
Tabla 2.	34
Diagnóstico Multiaxial DSM V.....	34
Diagnóstico Integrativo.....	34
Descripción de las Sesiones.	36
Sesiones previas.....	36
Sesión 1.	36
Sesión 2.	36
Sesión 3.	36
Sesión 4.	36
Sesión 5.	37
Sesión 6.	37
Sesiones Posteriores.....	37

Marco Conceptual de Referencia	38
Enfoque Existencial Fenomenológico.	38
Perspectiva Existencial.....	38
Fenomenología.	39
Psicoterapia Fenomenológica Existencial.....	40
Logoterapia.....	41
Epistemología de la Logoterapia.	41
Visión Antropológica de la Logoterapia.	42
La Logoterapia Clínica.....	43
Tridimensionalidad del Ser.....	44
Figura 3.	45
Los tres niveles del ser del hombre diferenciados por sus cualidades esenciales.	45
Definición de Persona y Personalidad.	45
Personalidad Auténtica e Inauténtica.....	48
Recursos Noéticos.	49
Autodistanciamiento.	49
Autocomprensión.....	50
Autorregulación.	50
Autoproyeccion.....	51
Autotrascendencia.....	51

Diferenciación.....	52
Afectación.....	52
Entrega.	52
Estilo y Trastorno de Personalidad.....	53
Estilo Limítrofe (rasgo vivaz).....	54
Criterios Para Diagnóstico Rasgo Limítrofe Según el DSM V 301.83 (F 60.3). ..	54
Características de un Encuentro Terapéutico Desde la Logoterapia.	55
Dialogo Socrático.	56
El dialogo socrático en psicoterapia.....	57
El dialogo socrático en Logoterapia.....	59
Metodología.	61
Tipo de Investigación.....	61
Técnicas de Investigación.	61
Técnicas de Validación.	61
Población.....	61
Análisis del Caso.	63
Tabla 3.	63
Categorías y Subcategorías para Análisis de Resultados.	63
Análisis de Resultados.	65
Categoría Dialogo Socrático.....	65

Subcategoría Preguntas Movilizadoras.....	66
Subcategoría Preguntas Ingenuas e Irónicas.....	66
Subcategoría Modificación de Actitudes.....	67
Categoría Condiciones del Encuentro.....	69
Subcategoría Relación Única.....	70
Subcategoría Empatía.....	71
Conclusiones y Discusión.....	73
Referencias.....	75
Anexo 1.....	77
Tabla 4.....	77
Matriz para el Análisis de Resultados.....	77
Tabla 5.....	77
Categoría de análisis: dialogo socrático.....	77
Subcategoría de análisis: preguntas movilizadoras: ¿qué? ¿cómo? ¿para qué?	77
Tabla 6.....	83
Categoría de análisis: dialogo socrático.....	83
Subcategoría de análisis: preguntas ingenuas e irónicas.....	83
Tabla 7.....	85
Categoría de Análisis. Diálogo Socrático.....	85
Subcategoría de Análisis. Modificación de Actitudes.....	85

Tabla 8.	87
Categoría de Análisis: Condiciones del Encuentro.....	87
Subcategoría de Análisis. Relación Única.	87
Tabla 9.	89
Categoría de Análisis. Condiciones del Encuentro.....	89
Subcategoría de Análisis. Empatía.	89
Anexo 2.....	91
Transcripción citas. Sesión 1.....	91
Transcripción citas. Sesión 2.....	100
Transcripción citas. Sesión 3.....	103
Transcripción citas. Sesión 4.....	110
Transcripción citas. Sesión 5.....	116
Transcripción citas. Sesión 6.....	121

Introducción.

Los problemas humanos son en gran medida relacionales,

Y por lo tanto los problemas interpersonales de un

Individuo terminarán por manifestarse en el

“aquí y el ahora” del encuentro terapéutico.

Irvin Yalom.

El presente estudio de caso tiene como interés identificar la importancia del dialogo socrático para movilizar los recursos noéticos y cómo las condiciones del encuentro propician la movilización de los mismos en una persona con rasgo de personalidad limítrofe, abordado desde una perspectiva existencial-Logoterapéutica.

“Históricamente, la psicoterapia existencial tiene sus raíces en los esfuerzos de analistas y psiquiatras europeos del siglo pasado, que basados en la fenomenología y en la perspectiva existencial buscaron describir, comprender y explicar las experiencias y enfermedades del ser humano sin dejar de lado la persona a quien dichas enfermedades y experiencias ocurrían” (De Castro, García, & González, 2017).

Es decir, la perspectiva fenomenológica existencial comprende la enfermedad desde la experiencia de cada ser humano, entendiendo su unicidad y particularidad, pues no se puede buscar una explicación del comportamiento de una persona sin antes haber comprendido su experiencia.

“La Logoterapia en el campo clínico-psicoterapéutico ha dado un salto significativo con grandes progresos en las últimas dos décadas, esto se ha podido comprobar tanto a nivel teórico como a nivel empírico, fortaleciendo un cuerpo de conocimiento que está en

capacidad de formar psicoterapeutas que brinden respuesta a las necesidades clínicas del hombre del siglo XXI” (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, & Pacciolla, 2015).

En la actualidad, la Logoterapia ofrece diversidad de posibilidades para el abordaje de dificultades que se pueden presentar a nivel psicológico, siendo los trastornos de personalidad parte de esta amplia gama, en el cual un psicoterapeuta con formación en Logoterapia clínica estará en condiciones de acompañar; el abordaje psicoterapéutico se realiza entendiendo al ser humano como un ser bio-psico-social condicionado más no determinado; lo anterior, permite tener una mayor comprensión de su núcleo sano.

Justificación

El presente estudio de caso se enmarca desde una perspectiva existencial-Logoterapéutica, en donde se pretende comprender la relación con el mundo de una persona con rasgos de personalidad limítrofe (estilo vivaz), dicho rasgo es reconocido por su complejidad en el área de salud mental; su sintomatología se manifiesta a través del relacionamiento con el mundo el cual es caracterizado por labilidad emocional, dificultad en las relaciones interpersonales y tendencia a autolesión; lo mencionado anteriormente restringe algunos recursos de la persona y por consiguiente la expresión de la libertad.

De esta manera, el presente estudio de caso abordado desde la perspectiva Logoterapéutica, se acoge al marco de la importancia del dialogo socrático y las condiciones del encuentro para el despliegue de los recursos noéticos en la intervención de una persona con rasgo de personalidad limítrofe (estilo vivaz); la Logoterapia, permite otra forma de acercamiento terapéutico para una persona con estos rasgos de personalidad, permitiéndole la autocomprensión de su experiencia y el descubrimiento de razones que motiven al cambio, lo que facilitará los procesos de autorregulación, y finalmente, ayudar al consultante a descubrir y vivenciar los valores que le brinden una percepción de sentido; esto último, desde la teoría logoterapéutica, favorece la permanencia del cambio. Por lo anterior, este trabajo podrá servir de aporte para futuras investigaciones ya que amplía el abordaje de este rasgo de personalidad desde otra perspectiva. A partir del siguiente estudio de caso de intervención terapéutica se pretende acompañar de la manera más respetuosa y responsable a la consultante en el despliegue de los recursos noéticos. Así mismo, aplicar lo aprendido y comprendido durante la formación académica de la maestría en profundización clínica; reconociendo que casos como el de la consultante, pueden encontrarse de manera frecuente en la consulta psicológica.

Área Problemática.

El DSM V (APA, 2013) refiere una incidencia del 2% de personas con trastorno de personalidad límite a nivel mundial. En Colombia se evalúa que el 40,8% de la población presenta por lo menos 1 o 2 criterios diagnósticos de personalidad límite; encontrando que el 14,8% presentan de 3 a 5 de estos criterios; mientras el 4,6% presenta 6 o más, todo esto en población desde los 18 años en adelante y con una mayor incidencia en la capital del país (Ministerio de Salud, 2015).

De acuerdo a lo anterior, es necesario realizar un abordaje para el tratamiento de personas con rasgo de personalidad limítrofe (estilo vivaz), que les permita a partir del despliegue de sus propios recursos noéticos trabajar aspectos como la desregulación cognitiva, los problemas de identidad, labilidad afectiva, ansiedad, apego inseguro, rechazo, y los problemas de conducta. Estos rasgos se manifiestan en la consultante arruinando sus relaciones interpersonales, en sus continuos cambios emocionales, en la dificultad que tiene con la norma y con la figura de autoridad, de igual manera expresa inconvenientes con el manejo de la frustración. Algunos enfoques como el cognitivo conductual ha dado un aporte significativo al tratamiento de dicho trastorno, encontrando resultados satisfactorios para las personas, no obstante, se busca que desde el enfoque existencial específicamente desde la logoterapia haya una posibilidad para aquellas personas que padecen este trastorno.

Preguntas Guía.

Se plantean dos preguntas orientadoras para el estudio de caso único:

1. ¿Cómo el dialogo socrático contribuye para movilizar los recursos noéticos?
2. ¿Qué condiciones del encuentro propician la movilización de los recursos noéticos?

Historia Clínica.

Identificación de la Consultante.

Nombre: ¹Juliana

Edad: 15 años

Ocupación: Estudiante

Fecha de nacimiento: noviembre 23 de 2004

Motivo de Consulta.

Consultante refiere “quiero aprender a comunicarme, mejorar las relaciones interpersonales”.

Examen del Estado Mental.

Juliana llega acompañada de su madre, su apariencia general es normal, hace contacto visual y verbal, su expresión facial es expresiva, se observa actividad motora normal, su lenguaje es espontáneo, coherente y fluido, se observa una actitud demandante, en ocasiones sube el tono de voz y su expresión facial aparenta cierta irritabilidad. Se encuentra orientada en tiempo, espacio, persona y circunstancia, su estado de ánimo es ansioso, se observa disforia afectiva, se percibe con emociones poco placenteras, incomodidad consigo misma y con los demás, alusiones e ilusiones, ausentes; su flujo del pensamiento normal, contenido del pensamiento normal, capacidad de juicio debilitado, e introspección pobre.

¹ Seudónimo utilizado para proteger la privacidad de la consultante, según las cláusulas de confidencialidad en la Ley 1090 de 2006.

Evaluación por Áreas.***Salud.***

No refiere problemas de salud ni enfermedades de base, tampoco refiere consumo de medicamentos. Expresa que consume una taza de café diaria. Actualmente no realiza actividad física, su periodo menstrual es regular, no obstante, manifiesta que la afecta emocionalmente se intensifica su sensibilidad y mal genio, refiere que cuando tiene el periodo menstrual llora con facilidad.

Alimentación.

Expresa que su ingesta de alimentos es baja en sopas, verduras y frutas, ya que estos alimentos no son de su agrado, de igual manera refiere que su porción en cada comida del día es reducida porque siente un vacío en el estómago como si se cayera de una parte muy alta; tiene un peso de 43 kg, siendo bajo para su edad; gusta de la comida rápida en especial de la hamburguesa, los perros calientes y la gaseosa.

Descanso.

No refiere insomnio ni dificultad para conciliar el sueño, refiere que desde que recuerda siempre ha dormido con su madre, aproximadamente duerme seis horas en la noche y toma un descanso en horas de la tarde.

Trabajo / Académico.

Expresa no sentirse a gusto en el colegio donde estudia, ha tenido inconvenientes con algunos profesores por sus comportamientos inadecuados y con los compañeros debido al poco desarrollo de habilidades sociales; es una estudiante promedio en su rendimiento académico; refiere que tiene una sola amiga en el colegio.

Social.

Juliana asegura tener pocos amigos, expresa que se le dificulta relacionarse con pares, aunque reconoce asistir a un grupo de jóvenes “Juntada”² que se convocan por la red social Facebook y deben ser llevados por un integrante, compartir su vida en la red social y hacer un escándalo (pelea, demostraciones afectivas intensas) para poder pertenecer. Ella expresa que fue su hermana por línea paterna quien la llevó a este grupo y que hasta el momento no ha presentado ningún tipo de escándalo.

Afectivas.

la consultante expresa que la actual relación afectiva es su primera experiencia amorosa, la relación inició aproximadamente hace un año y se ha caracterizado por rupturas constantes. Lleva una vida sexual activa desde los 14 años con su actual pareja. De igual manera tiene una sexualidad responsable al cuidarse con preservativo.

Debilidades de la Historia.

Los padres de Juliana inician la convivencia en pareja como resultado del embarazo y se separan cuando ella tenía aproximadamente un año de vida, quedando al cuidado de su madre. Su vida ha transcurrido sin la presencia afectiva de su padre y sin la responsabilidad económica; Juliana expresa que tiene una relación distante con él y que esto le afecta emocionalmente, ya que, al comparar otros cuadros familiares, le genera el anhelo de un padre amoroso y comprensivo; además, asegura que él no la llama ni siquiera en fechas especiales como su cumpleaños o el día de la mujer.

La madre y la abuela de Juliana se hicieron cargo de su crianza, en la que se destaca una marcada formación religiosa de orientación cristiana protestante. Su madre, permisiva con la

² “Juntada” nombre que recibe grupo de red social.

norma, expresa su temor a hacerle exigencias a su hija por miedo a que ella se vaya del hogar para donde su padre; esto ha contribuido para que Juliana se asuma poco responsable con los compromisos dentro del hogar (cuidado de su ropa, ayuda doméstica). Su relación con la abuela materna es conflictiva, tienen discusiones frecuentes por su forma de vestir, su aspecto físico y la religión.

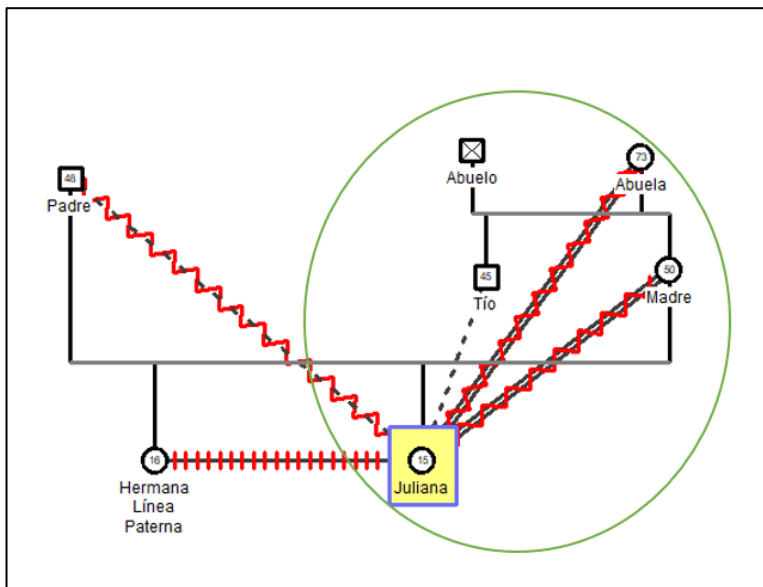
Dificultades Actuales.

Juliana expresa no saber cómo comunicarse asertivamente, asegura que tiene dificultades para socializar, dificultades con la norma y baja tolerancia a la frustración; adicional a esto, expresa que su madre y su abuela utilizan palabras ofensivas por su aspecto físico debido a su contextura delgada y el acné, usando expresiones tales como: “patiseca, fea, sin color, tus amigos te van a ver fea cuando regreses al colegio, hoy te ves horrible”; lo anterior, genera tristeza y rabia en ella.

Juliana, expresa su inconformidad al decir que el único interés de su madre es que rinda académicamente y cuando ella llega del colegio y su madre la llama telefónicamente, la conversación se reduce a aspectos relacionados con el colegio y no de ella. Percibe a su abuela materna como una persona toxica y asegura que no le demuestra cariño; de igual manera, recibe críticas de parte de la abuela por su forma de vestir, considera que su abuela se entromete en aspectos que no le corresponden sobre ella, y que su madre se deja “manejar” de su abuela en la manera como debe criarla. En el hogar existen dificultades relacionadas con la profesión del credo, ya que Juliana ha sido obligada a asistir a la iglesia cristiana, cultos y demás actividades relacionadas con la misma sin estar de acuerdo; expresa que su madre usa la iglesia como chantaje para dejarla salir los fines de semana y su abuela la manipula con sus estados emocionales.

Figura 1.

Genograma.



Historia Familiar.

La consultante convive con su madre, su abuela y tío por línea materna; se evidencia una relación cercana pero conflictiva con su madre, tienen dificultades con la comunicación y la norma; con su abuela, existe una relación conflictiva, ella expresa que su nieta es grosera, contestona y que no la respeta; de igual manera, hay dificultad en la comunicación, ya que frecuentemente se torna agresiva por las partes y como consecuencia no genera la confianza necesaria; con el tío, al comienzo de la terapia había una relación cercana que se fue deteriorando por la intolerancia con la norma y la dificultad en la comunicación de Juliana. La relación con su padre es distante-conflictiva, debido a que no ha estado presente ni emocional ni económicamente, sus encuentros son ocasionales y Juliana expresa que busca apoyo en él cuando su mamá no accede a darle permiso para salir; Juliana refiere que con su hermana por línea paterna la relación es conflictiva porque ella le dijo cosas a su novio que no eran ciertas y desde ese momento se deterioró la relación entre ellas.

Estrategias de afrontamiento.***Actividad y pasividad incorrecta de primer nivel.***

Juliana, no presenta estrategias de afrontamiento de primer nivel.

Actividad y pasividad incorrecta de segundo nivel.

Presenta dificultades de desregulación emocional, no se asume responsable, dificultad para seguir normas, baja tolerancia a la frustración el cual manifiesta expresando enojo y de esta manera su madre cede ante el conflicto.

Estrategias de tercer nivel.

Juliana, tiene dificultades en su capacidad de autorregulación esto se ve reflejado en la desregulación emocional y en la forma en que establece sus relaciones interpersonales. Se percibe dificultad en la autocomprensión de su conducta.

Estrategias de cuarto nivel.

Juliana, logra percibir algunos valores que le atraen, sin embargo, tiene dificultades para dejarse tocar por el sentido y los valores, de igual manera se le dificulta su capacidad de diferenciación, esto se puede observar en la manera en que se relaciona con su familia y amistades ya que tiene poca tolerancia hacia la forma de pensar y actuar de las personas que tiene en su entorno.

Diagnóstico Alterno.

Juliana, cuenta con un grupo familiar compuesto por su abuela materna, su madre y su tío, en el que se percibe apoyo emocional y económico por parte de los mismos, la madre de Juliana y su tío son responsables de la generación de ingresos económicos en la familia; sin embargo, su madre, empleada de un almacén de cadena, es proveedora de las necesidades económicas de Juliana; así mismo, Juliana tiene acceso a la educación y a la salud; pese a no

convivir con su padre, Juliana percibió en su tío materno la figura de padre, aproximadamente hasta los 12 años, en esa época, su madre interfirió en ese tipo de vínculo. Juliana logra percibir y conectarse con valores que brindan sentido en su vida. Capta el valor intelectual en el interés de realizar una carrera universitaria. Capta valores éticos al estimar importante la honestidad en las personas. Capta valores estéticos al disfrutar caminar por el bulevar del río, le encanta maquillarse y tomarse fotos. Capta valores sensibles, vitales e intelectuales en la experiencia de cocinar, sin embargo, en casa esa función está a cargo de su abuela, aunque, las veces que lo logra hacer, disfruta cocinar pasta. A parte de lo anterior, Juliana expresa sentirse a gusto cuando logra entablar una conversación con su madre, y tiende a ser obstinada cuando se trata de defender su punto de vista.

Iatrogenia e Hiperreflexión.

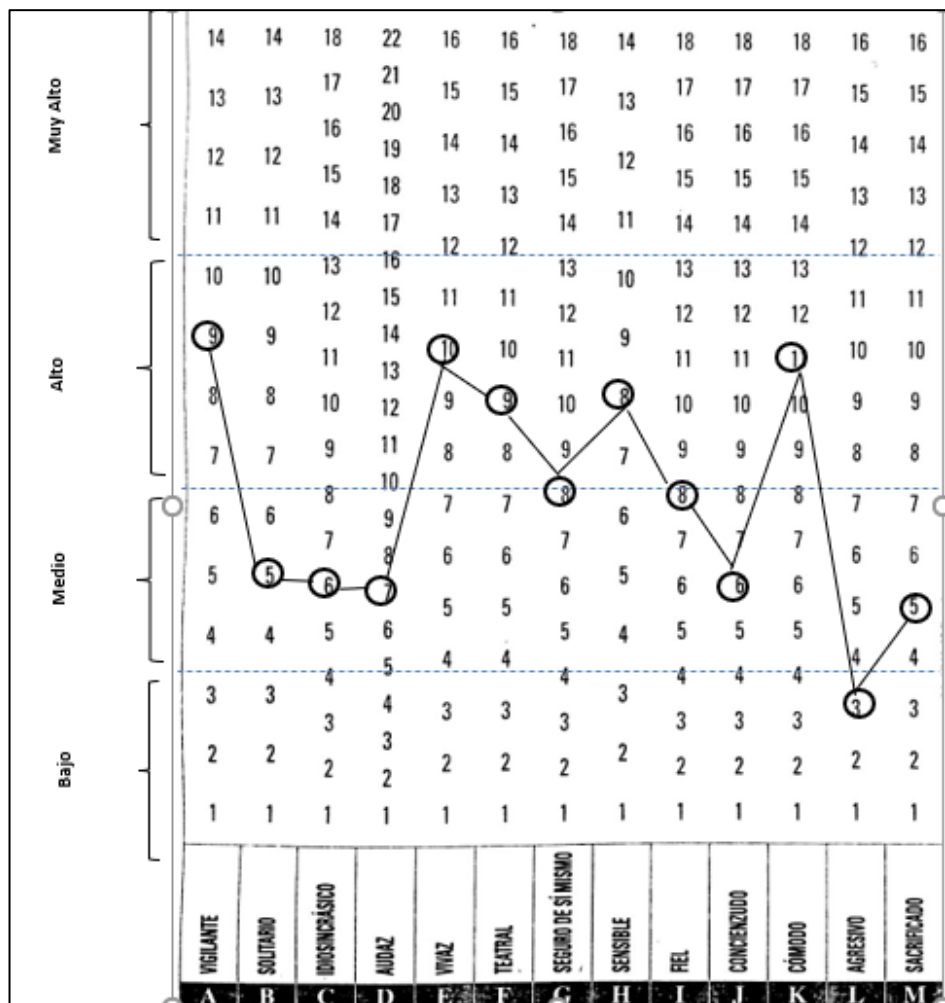
No refiere que haya tenido procesos iatrogénicos; ausente hiperreflexión.

Pruebas Diagnósticas.

Se aplica el test de autorretrato de la personalidad, de los autores (Oldham & Morris, 1987) el test de Autorretrato es una prueba no clínica, en la que se puede determinar el tipo de personalidad y comprender como influye en concreto sobre cinco aspectos fundamentales de su existencia: su vida de relación y su vida sentimental; su trabajo; su propia imagen; su vida emocional; su autocontrol, impulsos y apetitos, y su sentido de la realidad y la espiritualidad.

Figura 2.

Test de autorretrato de la personalidad.



Estilo Limítrofe (Rasgo Vivaz).

“La vida es una montaña rusa para quienes poseen el tipo vivaz de personalidad, y viven invitando a todo el mundo a subirse con ellos a dar una vueltecita. Desde los picos hasta los valles, todo lo que hacen lo hacen con intensidad. Los vivaces anhelan experimentar, y se lanzan con bríos a un nuevo amor o un nuevo estilo de vida sin mirar ni un instante atrás. Ningún otro tipo de personalidad, ni siquiera el teatral, es tan ardiente en su deseo de conectarse con la vida y las demás personas. Y ninguno es tan capaz de

soportar los cambios emocionales que se producen como resultado de una existencia vivida tan fervientemente” (Oldham & Morris, 1987).

Estilo Vigilante (Rasgo Paranoide).

“Nada se les escapa a los hombres y mujeres que tienen el tipo de personalidad vigilante. Poseen una captación excepcional del ambiente en que se desenvuelven. Bien podrían ser llamados “los que siempre logran sobrevivir”. Sus antenas sensoriales, con las que controlan constantemente a las personas y las situaciones que los rodean, les informan en el acto de cuándo hay algo torcido, fuera de lugar, disonante o peligroso, sobre todo en su trato con otras personas. Tienen un oído especial y advierten de inmediato los mensajes confusos, las motivaciones ocultas, las evasiones y las más mínimas distorsiones de la verdad que engañan a observadores menos dotados. Por estas condiciones naturales, es común que asuman el papel de crítico social, guardián, “defensor del pueblo” y defensor de la justicia en su vida privada o pública, listos para saltar ante la menor incorrección especialmente los abusos de poder que envilecen las relaciones humanas” (Oldham & Morris, 1987).

Estilo Cómodo (Rasgo Pasivo Agresivo).

“Quiero tener la libertad de ser yo mismo”. Nadie puede quitarles este derecho a los que tienen esta personalidad. Se atienen a las reglas del juego y cumplen con sus obligaciones. Pero cuando termina el tiempo que deben dedicar a algo, no van a permitir que persona o institución alguna les impida la búsqueda personal de la felicidad, porque para el cómodo lo más importante en la vida es precisamente eso. Algunos lo buscan por medio de actividades creativas; otros, simplemente sentándose a leer un buen libro. Para ellos lo importante no es como eligen pasar un buen momento sino el hecho de que se les

garantice la oportunidad de hacerlo. Si se sienten amenazados, estos seres normalmente plácidos defenderán con uñas y dientes el derecho capital a hacer “sus cosas” (Oldham & Morris, 1987).

Estilo Teatral (Rasgo Histriónico).

“Los teatrales son todo corazón. A ellos les ha sido dado el don del sentimiento, con el cual tiñen la vida de todos los que les rodean. Cuando poseen un gran talento, transforman la emoción humana en la forma artística más elevada. Incluso en la vida cotidiana, el ingenio que tienen, su sentido de la belleza, sus risas y su sensualidad son capaces de levantar el ánimo a todos los desconocidos que puedan estar en una habitación. Consideran que el mundo es un escenario. La vida nunca es aburrida para ellos, como tampoco lo es para quienes conviven con ellos. Su mundo está lleno de emociones y en su existencia siempre pasan cosas” (Oldham & Morris, 1987).

Estilo Sensible (Rasgo Evasivo).

“Las personas sensibles están en total posesión de sus facultades cuando viven en un mundo pequeño y conocen a todos los que lo habitan. Se trata de un tipo de personalidad muy común, en el cual la familiaridad con el entorno les aporta comodidad, contento e inspiración. Estos hombres y mujeres pese a que evitan el intercambio social y huyen de la celebridad son capaces de obtener un notable reconocimiento por su creatividad. Cobijados por un ambiente tranquilo en lo emocional, rodados de unos pocos familiares o amigos queridos, el espíritu explorador y la imaginación del sensible no tienen límites. Por medio de la mente, de sus sentimientos y fantasías, los sensibles encuentran la libertad” (Oldham & Morris, 1987).

Análisis Dimensional del Perfil.

Los rasgos de personalidad predominantes en Juliana develan una personalidad conflictuada, al presentarse dificultades con su yo social e íntimo, el temor a no ser reconocida, la creencia de que se es una fracasada o de que puede fallar, la necesidad de compañía pero a su vez el rechazo hacia la misma, resultan inadecuadas para sus relaciones interpersonales, utilizando la manipulación, la agresividad en la comunicación, la victimización, entre otras, como estrategia de afrontamiento; la preocupación por la opinión de los otros, la búsqueda de aprobación constante, y el evitar contextos donde puede ser evaluada, discrepa con buscar ser el centro de atracción o llamar la atención de los demás; de igual manera, se muestra reservada y en defensa con el mundo, ya que percibe que este podría causarle daño. Es decir, en su esquema de personalidad, Juliana devela un yo débil, percibe el mundo hostil y se ve en el mismo como un ser vulnerable, sin embargo, siente la necesidad de relacionarse con este mismo mundo; tiende a arruinar sus relaciones interpersonales, a mostrarse hiper-emotiva, sensible a la crítica, con actitudes infantiles y dificultad con la norma.

Escala de Recursos Noológicos.

Es una prueba diseñada por Efrén Martínez (2010) sobre la base teórica de la Logoterapia propuesta por Viktor Frankl tomando en cuenta el constructo de recursos Noológicos, descritos posteriormente, como una dimensión de las potencialidades de la persona en cuanto que son seres humanos (Martínez E. , 2010).

Tabla 1.

Escala de Recursos Noológicos.

	TOTAL	%	PERCENTIL	NIVEL
factor 1 Fortaleza / Debilidad	36	60,000	20	R
factor 2 Distancia / Apego de sí	12	33,333	25	R
factor 3 Dominio / Sometimiento de sí	6	25,000	20	R
factor 4 Trascendencia / Inmanencia	9	60,000	50	A
factor 5 Diferencia / Indiferencia	6	40,000	40	A
factor 6 Proyección / Regresión	10	66,667	80	P
TOTAL	79	47,879	20	R

80-100	PLENO	P
60-79	DESPLEGADO	D
40-59	AMBIVALENTE	A
20-39	RESTRINGIDO	R
0-19	BLOQUEADO	B

Factor 1. Fortaleza – Debilidad.

Restringido. “La fortaleza noética es el nivel de expresión de las potencialidades personales, una restricción en la expresión de este factor hace más referencia a una debilidad noética caracterizada por un pobre nivel de autoproyección, en personas que les cuesta trabajo ver a dónde quieren llegar y no consideran que su futuro está en sus manos y es su responsabilidad, su capacidad de entrega a una misión o una tarea es baja, no sintiéndose generalmente bien con lo que hacen y siéndoles difícil encontrar razones que le den sentido a su vida, su esfuerzo para la consecución de metas es pobre, así como sus vínculos afectivos; Su nivel de sensibilidad hacia el mundo fruto de su capacidad de afectación es bajo, emocionándose poco ante las circunstancias que enfrenta y encontrando poca pasión en las actividades que realiza, su nivel de solidaridad es bajo. La

restricción de la fortaleza noética indica una pobre tendencia a observarse a sí mismo, son personas con una no muy buena expresión de su capacidad autocomprensiva, por lo que generalmente no identifican con claridad sus emociones, sus fortalezas y debilidades, ni asumen la responsabilidad frente a sus actos, les cuesta ver su participación en lo que acontece. Su capacidad para autorregularse no se expresa con la fortaleza deseada, manejando un margen pobre de disciplina personal; su autocontrol es pobre, costándoles enfrentar sus dificultades y regularse ante sus propios pensamientos y emociones. Su capacidad de autorregulación no se expresa con facilidad” (Martínez E. , 2010)

Factor 2. Distancia – Apego de sí.

Restringido. “La distancia o el apego de si hacen referencia al nivel de distanciamiento personal del organismo psicofísico que tiene una persona en un momento dado, siendo la capacidad de autocomprensión la más importante para este factor. La restricción de este factor implica una pobre manifestación de la capacidad de autocomprensión con un bajo nivel de autoconocimiento que le hace difícil identificar sus propias emociones, conductas, responsabilidades y los motivos que guían sus acciones, así como las cualidades y defectos que se pueden tener, sus expresiones pueden ser muy racionales sin integrar lo que piensan con lo que sienten. La autoproyección es pobre dificultándole verse a futuro con cierta esperanza y dinamismo para cambiar, dudan sobre su futuro y se apegan con cierta fuerza a su yo actual; teniendo restringida su capacidad de diferenciación, lo que hace precaria su habilidad para tomar distancia de si, apegándose a sus opiniones y argumentos, así como personalizando los argumentos de las demás personas. Su distancia de los mandatos psicofísicos es baja lo que les dificulta decidir entre lo que quieren y lo que deben, e incluso identificar qué es lo que quieren y

que es lo que deben; costándoles autorregularse frente a su organismo psicofísico, es decir, teniendo un alto apego a su organismo de manifestación” (Martínez E. , 2010).

Factor 3. Dominio – Sometimiento de sí.

Restringido. “El dominio o sometimiento de si hacen referencia al nivel de gobernabilidad personal frente a los procesos emotivos y cognitivos del organismo psicofísico, siendo la capacidad de autorregulación la más importante para este factor. La restricción de este factor implica una pobre manifestación de la capacidad de autorregulación en términos de la capacidad de oposición de la persona frente a sus impulsos, así como al manejo voluntario de su estado de ánimo, implicando esto un alto sometimiento a los mandatos psicofísicos. Las personas con puntajes bajos no suelen afirmarse u oponerse ante sus deseos, siendo generalmente un proceso en donde expresan gran ingobernabilidad. La restricción de su autocomprensión les dificulta tomar distancia quedando sometidos en la mayoría de las situaciones ante sus certezas y siendo difícil que pongan en duda sus aseveraciones, es decir, su organismo psicofísico se ha hecho bastante rígido sometiendo a la persona y dificultando las posibilidades para comprenderse y así poder corregirse o dominarse conscientemente. Un bajo puntaje implica una pobre capacidad para manejar los propios pensamientos y evitar ensimismarse involuntariamente, aislándose, bloqueando e ignorando el mundo externo, es decir, una capacidad de diferenciación restringida suele dificultar la posibilidad de darle al otro el lugar que le corresponde como un legítimo otro, estando con frecuencia con un buen nivel de sometimiento o terquedad frente a sí mismo y los demás” (Martínez E. , 2010).

Factor 4. Trascendencia – Inmanencia.

Ambivalente. “La Trascendencia o inmanencia hacen referencia al nivel de sensibilidad hacia el mundo y el sentido, siendo la autotrascendencia y sus capacidades de afectación y entrega las más importantes para este factor. Un ambivalente nivel de trascendencia implica una regular manifestación de la capacidad de afectación en términos de la capacidad de dejarse tocar por los valores y el sentido, siendo ambivalente la resonancia afectiva ante las cosas que pasan en el mundo y con las demás personas, así como ante los valores depositados allí, es decir, presentándose con una mayor dificultad la apertura hacia el mundo y el sentido, manifestándose cierta inmanencia. Las personas con puntajes medios en este factor no suelen tener una amplia claridad acerca de una misión o una tarea que llene su vida de sentido, suelen tener solo algunos propósitos por los que no siempre están dispuestos a realizar esfuerzos, encontrando algunas personas que, debido a su ambivalente apertura hacia el mundo, presentan la sensación de no ser comprendidos por el mismo” (Martínez E. , 2010).

Factor 5. Diferencia – Indiferencia.

Ambivalente. “La diferencia o indiferencia hacen referencia al Grado de distinción interna y externa entre los propios recursos y los de los demás, siendo la autotrascendencia y su capacidad de diferenciación la más importante para este factor. Un nivel ambivalente de diferencia implica una expresión de la capacidad de diferenciación que depende de factores externos o circunstanciales más que de la misma persona, pues la capacidad de reconocer al otro como un interlocutor válido con la posibilidad de pensar y sentir de una forma diferente a la propia se presenta ocasionalmente y de forma ambivalente, un puntaje medio habla de personas que no siempre suelen respetar las

diferencias individuales y que en algunas circunstancias logran aceptar la perspectiva del otro, aunque no siempre sucede de forma honesta. La aceptación y el respeto por las diferentes formas de vivir la vida y la posibilidad de compartir sin imponerse son características que van y vienen en diferentes circunstancias. Un nivel ambivalente de diferencia implica un leve aporte de la capacidad de autocomprensión para identificar en sí mismo las características que lo hacen vulnerable para no reconocer la mente del otro como un legítimo otro, aunque en este nivel de expresión puede ser lento este proceso” (Martínez E. , 2010).

Factor 6. Proyección – Regresión.

Pleno. “La autoproyeccion hace referencia al nivel de proyección personal esperanzadora, es decir, a la capacidad de verse a futuro diferente de cómo se es en la actualidad, desde una perspectiva esperanzadora. La plenitud de este factor habla de una gran capacidad para sentirse dueño de su vida y de su destino, eligiendo para bien lo que se quiere ser a futuro. Son personas que se caracterizan por tener esperanza en que su vida puede ser diferente, pudiéndose ver a sí mismos como capaces de cambiar y reaccionar mejor ante las circunstancias que la vida plantea. Suelen preocuparse por sus acciones y las consecuencias de sus actos” (Martínez E. , 2010).

Escala Total.

Restringido. “El recurso noético hace referencia a la totalidad de la expresión de las potencialidades espirituales del autodistanciamiento y la autotranscendencia con sus capacidades específicamente humanas de autocomprensión, autorregulación, autoproyeccion, diferenciación, afectación y entrega. La restricción del recurso noético implica una pobre capacidad para tomar distancia de sí mismo sin un buen conocimiento

y control sobre la propia actividad cognitiva, así como de las sensaciones o sentimientos, que acompañan dicha actividad. La restricción en el recurso implica una débil autocomprensión y un bajo ejercicio del poder de resistencia del espíritu o antagonismo psico-noético facultativo, así como de la capacidad humana de anticipación de lo que se puede llegar a ser. De igual forma, la restricción del recurso noético hace referencia a cierta frustración existencial al ser difícil para la persona dirigirse hacia algo o alguien significativo, es decir, para dejarse gobernar por la voluntad de sentido y la responsabilidad, quedando generalmente atrapado por la voluntad de placer y de poder, dificultando la captación de sentido y las posibilidades de amar de la persona” (Martínez E. , 2010).

Análisis de la Expresión de los Recursos Noéticos.

El resultado de la escala de recursos Noéticos devela en Juliana, tendencia pobre para observarse a sí misma, dificultad en su autocomprensión, inconveniente para identificar emociones, fortalezas y debilidades, no se asume responsable frente a sus actos. En consecuencia, su capacidad de autorregulación es deficiente, manifestando pobre disciplina con sus responsabilidades académicas y domésticas, dificultad para gestionar sus pensamientos y emociones; su expresión emocional es más racional, por lo que le cuesta integrar lo que piensa con lo que siente. Su esfuerzo por la obtención de metas es pobre, lo que disminuye su capacidad de entrega a una tarea o trabajo. Sus vínculos afectivos son pocos y se caracterizan por la baja expresividad. Su capacidad de diferenciación está afectada, tiene dificultad para tomar distancia de sí, aferrándose a sus opiniones y argumentos y por consiguiente no reconociendo al otro como otro; dificultad para dejarse afectar por valores y sentido, lo que se traduce en una falta de claridad sobre una misión o tarea que llene su vida de sentido.

Tabla 2.

Diagnóstico Multiaxial DSM V.

EJE I	Ninguno
EJE II	Rasgo limítrofe de la personalidad
EJE III	Ninguno
EJE IV	Disciplina inadecuada, conflicto con la hermana por línea paterna.
EJE V	EEAG 51 inicial.

Diagnóstico Integrativo.

Las vivencias registradas en las debilidades de su historia han configurado la percepción del mundo como un escenario hostil en el que percibe la constante amenaza de ser dañada y abusada, esta relación con el mundo ha configurado una expresión inauténtica de su personalidad, donde se destacan principalmente las actividades y pasividades incorrectas (estrategias de afrontamiento) propias del rasgo de personalidad limítrofe (estilo vivaz); de igual forma, tiende al autosabotaje, ya que queriendo establecer vínculos significativos, sus comportamientos y actitudes terminan arruinando este propósito.

La ambivalencia de sus rasgos de personalidad ha restringido la libertad, de modo que se le dificulta dejarse afectar por los valores y encontrar sentido, por lo que sus recursos de autodistanciamiento y autotranscendencia se encuentran poco desplegados. Las dificultades mencionadas se han exacerbado en su época de adolescente aproximadamente desde los 12 años, y guardan relación con la ausencia de la norma por parte de su madre y la sobreprotección de la misma; de igual forma, la separación de los padres ha dejado una brecha que Juliana ha sabido usar a su favor, manipulándolos a su conveniencia cuando necesita que alguno de los dos padres acceda a sus peticiones. Actualmente, las dificultades que se presentan están relacionadas con su

labilidad emocional, restricción de la libertad, específicamente el asumirse responsable, como también la dificultad en las categorías de autocomprensión, autorregulación y diferenciación. Lo anterior, genera restricciones psicógenas³ expresadas en las actividades y pasividades incorrectas (estrategias de afrontamiento) de sus rasgos de personalidad limítrofe, matizados por los rasgos de personalidad, paranoide, pasivo-agresivo, histriónico y evasivo; además, genera restricciones fenopsíquicas⁴ relacionadas con la baja tolerancia a la frustración, la ausencia de límites e inestabilidad emocional. Se realiza la prueba de autorretrato de la personalidad (prueba no clínica) y la escala de los recursos Noológicos, la interpretación de los resultados guarda similitudes con la observación clínica y la entrevista realizada a la consultante. Ante las dificultades de la consultante utiliza estrategias de actividad y pasividad incorrecta de segundo nivel, caracterizadas por, desregulación emocional, no asumirse responsable, la dificultad para seguir normas, baja tolerancia a la frustración; lo anterior, restringe los recursos de autodistanciamiento y autotranscendencia y le impiden el despliegue de su capacidad noética. En la actualidad, manifiesta tener un mayor interés por conservar sus relaciones interpersonales y por las actividades académicas.

³ Restricción principalmente psicológica asociado a los rasgos de personalidad.

⁴ Restricciones expresadas en la esfera biológica.

Descripción de las Sesiones.

Sesiones previas.

Se realiza la entrevista clínica y el motivo de consulta; se aplican pruebas de Autorretrato y Escala de Recursos noéticos; así mismo, se socializa el informe de los resultados.

Sesión 1.

Este encuentro tuvo como objetivo realizar alianza terapéutica; movilizar la capacidad de autodistanciamiento en la consultante de manera que le permitiera tomar distancia de sus estrategias de segundo nivel en las que arruina sus relaciones interpersonales. La consultante logra desplegar su recurso de autocomprensión.

Sesión 2.

Este encuentro tuvo como objetivo movilizar la capacidad de autocomprensión y autorregulación en la consultante; esto permite tomar conciencia de sus estrategias y empezar a autorregular su labilidad emocional. La consultante logra hacer autocomprensión de su conducta, de igual manera logra autoproyectarse, sin embargo, presenta dificultades para autorregularse.

Sesión 3.

En este encuentro se privilegió la técnica de dialogo socrático para favorecer la movilización de los recursos de autocomprensión y autorregulación en la consultante; así mismo, se promueve el recurso de autoproyeccion. La consultante logra hacer autocomprensión de sucesos anteriores, también logra desplegar la autoproyeccion; sin embargo, presenta dificultades para autorregularse.

Sesión 4.

En este encuentro el objetivo se centró en movilizar la capacidad de autorregulación y diferenciación en la consultante para promover respuestas asertivas en la expresión de sus

emociones, con respecto a sus relaciones interpersonales. La consultante presenta dificultades para desplegar sus recursos de autorregulación y diferenciación.

Sesión 5.

En este encuentro se privilegió la técnica logoterapéutica “modificación de actitudes” para favorecer un cambio de actitud nociva en su relación-con-el-mundo, por una sana. De igual manera, beneficiar la expresión de su libertad y movilizar su capacidad de afectación. La consultante reconoce los beneficios que podría tener al modificar o cambiar algunos aspectos en su vida y se muestra dispuesta a aceptar los cambios.

Sesión 6.

En este encuentro se revisó la tarea del “sí, entonces” en aras de que la consultante logre tomar conciencia de sus emociones y autorregular la expresión de las mismas. Continúa trabajando en su expresión emocional.

Sesiones Posteriores.

Se continúa trabajando con el despliegue de los recursos de autodistanciamiento y autotranscendencia, para favorecer la expresión de la espiritualidad en la consultante en términos de la visión antropológica de la Logoterapia y tomar conciencia ante sus mandatos psicofísicos.

Marco Conceptual de Referencia

Enfoque Existencial Fenomenológico.

*Solo la verdad que se comienza a vivir
tiene el poder de cambiar al ser humano.*

Rollo May.

Perspectiva Existencial.

La filosofía existencial considerada antigua y novedosa porque se encuentra en algunas reflexiones de Sócrates e incluso en algunos presocráticos como Heráclito, y Jesús de Nazareth; se considera novedosa porque sus inicios se pueden situar en el siglo XIX con Kierkegaard y Nietzsche, su auge principal fue en el siglo XX. Como resultado del impacto generado por las dos guerras mundiales. De acuerdo con el autor Martínez Yaqui, “la perspectiva existencial se caracteriza por un intento de reconocimiento de la libertad personal ante los diferentes condicionamientos y contemplar la realidad humana desde la cotidiana búsqueda de sentido, por lo que es posible decir que es tan antigua como la humanidad”, (Martínez Y. , 2013).

Heráclito de Éfeso, Grecia 540 a.C y el 480 a.C. “Heráclito de Éfeso creía que el principio de todo era el fuego por lo que, debido a las características de éste, el mundo estaba en un constante cambio y movimiento. Por ello también se le conoce como el filósofo del devenir, con lo que puede fácilmente asociarse a los principios posteriormente sostenidos por los filósofos existencialistas” (Martínez Y. , 2013, págs. 65,66). Heráclito de Éfeso, con su metáfora sobre el fuego, muestra un mundo en incesante movimiento y cambio del que surge su principal interés, el logos, concebido como el fluir y el cambio de las cosas, y como el mundo de lo específicamente humano. Este movimiento da inicio a la oposición de todo aquello que tiende a permanecer igual ya que para este filósofo cada persona es única y responde de forma única a su existencia.

“Para Kierkegaard vivir la vida de manera apasionada era el principal objetivo existencial. Consideraba que la auténtica tarea filosófica consistía en tratar de despertar la pasión de cada individuo hacia su propia existencia, para ello es necesario desenmascarar los estereotipos y los paradigmas dominantes y totalizadores, ya sean de la religión, la filosofía, la ciencia, o simplemente la tradición y el sentido común” (Martínez Y. , 2013, pág. 70).

Las propuestas principales de Nietzsche se fundamentan primero en la crítica que hace a los valores que han oprimido al ser humano, es decir los valores que han sido impuestos socialmente y no contruidos por convicción propia, es vivir la vida con la verdad de otros y no con la propia verdad; otra de sus propuestas es que no hay una existencia en circunstancias apolíneas, es decir la vida implica vivir con sufrimiento, con dolor y que pese a esto se quiera vivir. El existir libre es el comienzo para comprender que la existencia viene acompañada de situaciones que si bien no pueden ser cambiadas se pueden transformar.

Fenomenología.

“Yaqui Martínez refiere que la fenomenología no es propiamente un sistema filosófico, se trata más bien de una forma de acercarse al estudio de la realidad o, inclusive, de una metodología científica. Así mismo puede ser entendida como una visión del mundo, una actitud, que nació como protesta a los métodos racionalistas y positivistas que imperaban en la ciencia (inclusive en las ciencias humanas)”. (Martínez Y. , 2013, pág. 121)

Edmund Husserl, considerado el padre de la fenomenología, aunque no inventó el término, fue el primero en desarrollar una aproximación a la investigación conocida como el método fenomenológico. Fue discípulo de Brentano, de quien tomó el concepto de

“intencionalidad” el cual es fundamental para la fenomenología; otros fenomenólogos que desarrollaron perspectivas apartadas de Husserl, fueron Max Scheler (1874-1928) cuyas ideas acogió Viktor Frankl para el desarrollo de la visión antropológica de la Logoterapia; Martín Heidegger (1889-1976) retomado por algunos enfoques de psicoterapia fenomenológica existencial, en donde se asegura que la esencia del ser humano es la existencia; la perspectiva heideggeriana afirma que todo ser humano se encuentra siempre en el mundo y en relación con el mundo, nunca aislado, se percibe al ser humano con múltiples posibilidades de inventarse y reinventarse, en un estar siendo humano.

Psicoterapia Fenomenológica Existencial.

“La propuesta del enfoque fenomenológico existencial en psicología le interesa comprender el sentido de la experiencia del ser humano antes que explicar su conducta como por validar cuantitativamente su experiencia” (De Castro, García, & González, 2017). En contraste a otras escuelas la psicoterapia fenomenológica existencial trata de comprender la individualidad de cada persona y va más allá de someterlo a un conjunto de técnicas que se ajusten a la cosmovisión del terapeuta.

“Para Yaqui Martínez en la psicoterapia existencial más que hablar de un modelo con técnicas específicas de intervención, se habla de un “modelo de aproximación a los seres humanos” es decir, una actitud y un enfoque en la terapia, una forma de visualizar al ser humano con una perspectiva específica de lo que significa el desarrollo y su detención, así como un estilo particular de manejar la relación terapéutica” (Martínez Y. , 2013, pág. 41).

“Desde la perspectiva existencial, el propósito de la terapia no es visto como la “búsqueda para resolver problemas” o para que el cliente o paciente “se cure” o

“cambie”, sino que se trata de la búsqueda conjunta entre el cliente y terapeuta de alternativas para que el primero logre habilitarse a vivir la vida como es, con todas sus contradicciones inherentes” (Martínez Y. , 2013, pág. 35).

Logoterapia.

*No importa lo que esperemos de la vida,
Sino que importa lo que la vida espera de nosotros.*

Viktor Frankl.

La Logoterapia es una escuela desarrollada por el médico, Psiquiatra, neurólogo y filósofo Viktor Emil Frankl (1905-1997) con influencia humanista-existencial, de aproximación cognitiva y epistemológicamente fenomenológica-constructivista. Dicha psicoterapia surge como una necesidad de devolver lo humano a la psicología, dirigiendo el proceso al despliegue de los recursos noéticos para el afrontamiento de las problemáticas psicológicas y para facilitar que la persona descubra significado a su vida.

Epistemología de la Logoterapia.

Epistemológicamente la Logoterapia es difícil de ubicar dentro de una escuela, ya que se encuentran diferencias y similitudes con todos los intentos de clasificación que se han realizado hasta el momento. La Logoterapia ha sido incluida dentro de la psicología humanista, en la psiquiatría fenomenológica o existencial, no obstante, la Logoterapia es la única que ha logrado desarrollar técnicas psicoterapéuticas propiamente dichas. (Frankl, 1994).

La Logoterapia, al igual que toda psicoterapia, tiene un modelo de funcionamiento enmarcado en una visión epistemológica y antropológica; su estructura se fundamenta en la teoría de la Noodinamia que trata sobre lo que la persona es, lo que puede llegar a ser y su continua búsqueda de sentido. Frankl propone los pilares básicos de la Logoterapia; la libertad de la Voluntad, voluntad de sentido y sentido de vida. Frankl plantea que la libertad de la voluntad

es la capacidad específicamente humana de responder ante los interrogantes que nos plantea la vida, si bien existen aspectos que por su componente hereditario o medio ambiental condicionan al ser humano esto no quiere decir que se encuentre finalizado y predestinado. No obstante, esta libertad se acompaña del concepto de responsabilidad, en palabras de Frankl, 1994c “El análisis existencial plantea que el hombre es responsable de la realización de sentido y los valores. Es decir, el hombre está llamado a la realización de sentido de su vida y de los valores que le dan significado a la misma, y ante este llamado es responsable” (Martínez E. , 2011). La voluntad de sentido se relaciona con la que el ser humano por naturaleza es un buscador de sentido y es en sí su realización, su proyección como ser humano y su posibilidad de ser una mejor versión de sí mismo.

“El tercer pilar de la Logoterapia es el sentido de vida, Efrén Martínez sostiene que el sentido de la vida existe en todo momento y bajo cualquier circunstancia, que el hombre es libre para buscarlo, y que esta tensión entre lo que es y lo que debe ser lo motiva para encontrarlo. El sentido de la vida es la percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general, confiriéndole a la persona coherencia e identidad personal” (Martínez E. , 2011).

Visión Antropológica de la Logoterapia.

En su visión antropológica, Frankl hace una crítica hacia las antropologías subyacentes a las psicoterapias, se refiere a la característica que tienen en común del reduccionismo antropológico el cual involucra una perspectiva unilateral del hombre (Martínez E. c., 2013). Es decir, la Logoterapia postula una visión integral del hombre y asume, en la imagen que tiene de este, los diversos aspectos que destacan de tales concepciones, pero, además, los integra en un

nivel superior de una unidad ponderada. La propuesta de Frankl pretende destacar las restricciones de los reduccionismos.

“La Logoterapia es la psicoterapia que privilegia la dimensión espiritual del ser humano, sin desconocer las otras dimensiones que lo constituyen y al mismo tiempo evitando la supervaloración de lo noológico” (Martínez E. , 2011).

“El ser humano es cuerpo, es psique, es espíritu, y toda esta unidad existencial es en el mundo. Todo ser humano es un *Dasein*, un *ser en el mundo* (Unikel, 2015). ¿qué es entonces lo espiritual? En palabras de Frankl (1994c) “Y precisamente designamos como espiritual en el hombre aquello que pueda confrontarse con todo lo social, lo corporal e incluso lo psíquico en él. Lo espiritual es ya por definición sólo lo libre en el hombre” (Martínez E. , 2011).

Es decir, lo espiritual es inherente al ser humano y es aquello que en cada momento se puede oponer a cualquier circunstancia interna o externa, es lo libre y está directamente ligado a la responsabilidad.

La Logoterapia Clínica.

“Martínez expresa que la psicoterapia de orientación Logoterapéutica suele llamarse en algunos escenarios “Logoterapia Clínica” o “Psicoterapia Centrada en el Sentido”, siendo importante aclarar que, hablar de una psicoterapia Centrada en el Sentido no significa que la misma sea solamente una Logoterapia específica o dedicada a tratar la problemática del sentido, la neurosis espiritual o las crisis existenciales” (Martínez E. c., 2013).

La Logoterapia y el análisis existencial son dos caras de una misma moneda (Frankl, 1994^a) por su parte el análisis existencial involucra una antropología psicoterapéutica, y la

Logoterapia una terapéutica específica e inespecífica; la específica aborda todo lo relacionado con la problemática del sentido, (crisis existenciales, vacío existencial, conflicto de valores, entre otros), mientras que la inespecífica se encarga del abordaje clínico y terapéutico de lo psicógeno y lo somatógeno, es decir, la logoterapia inespecífica prevalece en la dimensión psicológica, se emplea en las dificultades clásicas como en las obsesiones, fobias y problemas sexuales, etc. En general, la casuística sobre las diferentes patologías en las que se utiliza esta clase de Logoterapia es extensa.

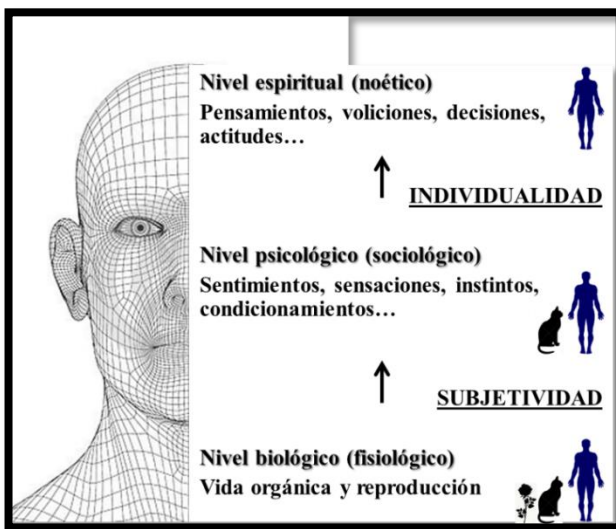
Tridimensionalidad del Ser.

Para Frankl el hombre es un sujeto cuya totalidad es de índole tridimensional. El hombre participa del ser de tres formas: dimensión física, correspondiente a lo corporal; dimensión psíquica, alude a lo psicológico como la personalidad, lo emocional, los condicionamientos, los mandatos introyectados, entre otros; y dimensión noética, que implica todo lo relacionado con la dimensión espiritual, mención que para Frankl es específicamente humana, donde se fundamenta la teoría Logoterapéutica y cuya fuerza motivacional es la voluntad de sentido la cual se define como la orientación del ser hacia valores que permitan vivenciar el sentido; esta dimensión es también donde se manifiestan fenómenos específicamente humanos como la libertad, la responsabilidad, entre otros. Así pues, se puede hacer una distinción entre la dimensión somática que hace referencia a la vida orgánica y la reproducción; la dimensión psíquica obedece a los instintos y condicionamientos, las sensaciones y los sentimientos o estados anímicos; la dimensión espiritual contempla la libertad y responsabilidad, el captar, decidirse y efectuar las posibilidades de sentido de la vida (Chiquirrín, 1987; Lukas, 1983) citados por (Noblejas de la Flor, 1994).

“Elizabeth Lukas (1983), ofrece un esquema de la triple dimensión del hombre, que resulta muy clarificador (figura1). Como vemos reitera que entre los distintos niveles del ser del hombre hay peldaños cualitativos: en el inferior (nivel biológico) se adscribe “la vida”, en la que coincide la esencia de la planta, el animal y el hombre; a nivel intermedio o psicológico corresponde “el sentir”, lo cual es propio de la esencia de los animales y de los hombres; por último, en el nivel superior o noético se sitúa “el querer”, atributo que solo el hombre posee”, citado por (Noblejas de la Flor, 1994).

Figura 3.

Los tres niveles del ser del hombre diferenciados por sus cualidades esenciales.



Los tres niveles de ser del hombre (Martinez, 2011).

Definición de Persona y Personalidad.

Para Frankl, persona es aquello que se puede comportar libremente, también es aquella que puede oponerse a cualquier posición ya sea interna o externa. La persona es dinámica, facultativa y se expresa fenomenológicamente por medio de su organismo psicofísico y a esto lo llamamos personalidad.

Frankl caracteriza a la persona espiritual en diez tesis:

1. La persona es un individuo: la persona es algo que no admite partición, no se puede subdividir, escindir, porque es una unidad.
2. La persona no sólo es un individuum, sino también insummabile: quiero decir que no solamente se no se puede partir sino tampoco se puede agregar, y esto porque no es solo unidad, sino que es también una totalidad.
3. Cada persona es absolutamente un ser nuevo: con cada persona que viene al mundo, se inserta en la existencia un nuevo ser, se le trae a la realidad; pues la existencia espiritual no puede propagarse, no puede pasarse de padres a hijos.
4. La persona es espiritual: por su carácter la persona espiritual se halla en contraposición heurística y facultativa con el organismo psicofísico. Éste, el organismo, es la totalidad de los órganos, es decir de los instrumentos.
5. La persona es existencial: con esto se significa que no es fáctica ni pertenece a la facticidad. El hombre, como persona, no es un ser fáctico sino un ser facultativo; él existe de acuerdo a su propia posibilidad para la cual o contra la cual puede decidirse. Ser hombre es, ante todo, y como siempre vuelvo a decir, ser profunda y finalmente responsable.
6. La persona es yoica: o sea no responde al “ello”, no se halla bajo la dictadura del “ello”, una dictadura en que Freud pudo haber pensado cuando afirmó que el “yo” no era amo de su propia casa. La persona, el “yo” no se puede derivar del “ello” por lo instintivo, ni dinámica ni genéticamente; el concepto del “yo” instintivo hay que rechazarlo por ser completamente contradictorio.

7. La persona no es sólo unidad y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad: ella presenta la unidad físico-psíquico-espiritual y la totalidad representada por la criatura “hombre”. Esta unidad y esta totalidad sólo será brindada, fundada y dispensada por la persona, se constituye, se funda y garantiza solamente por la persona.
8. La persona es dinámica: justamente por su capacidad de distanciarse y apartarse de lo psicofísico es que se manifiesta lo espiritual. Por ser dinámica no debemos hipostasiar a la persona espiritual, y por eso no podemos calificarla de substancia, por lo menos no en el sentido corriente.
9. El animal no es persona: puesto que no es capaz de trascenderse y enfrentarse a sí mismo. Por eso el animal no posee el correlato para ser persona, no tiene un mundo sino sólo un medio ambiente.
10. La persona no se comprende a sí misma sino desde el punto de vista de la trascendencia. Más que eso: el hombre es tal, sólo en la medida en que se comprende desde la trascendencia, también es sólo persona en la medida en que la trascendencia lo hace persona: resuena y reverbera en él la llamada de la trascendencia. Esa llamada de la trascendencia lo recibe en la conciencia (Frankl, 2008).

El concepto de personalidad hace referencia a lo que manifiesta la persona por medio del organismo psicofísico, de las membranas o capas del carácter y el temperamento. La persona tiene un carácter, es decir, el aporte psicosocial a la personalidad y un temperamento, es decir, el aporte genético. La persona al ser dinámica le permite oponerse y generar cambios en la expresión fenomenológica de los mismos; mientras que si no se ejerce dicha oposición el carácter y el temperamento van haciéndose estáticos.

“En palabras de Millon, citado por Martínez, el temperamento debe ser entendido como un potencial biológico o subyacente para la conducta, que se aprecia claramente en el estado de ánimo o emotividad predominante de las personas y en la intensidad de sus ciclos de actividad... Podemos sostener que el temperamento es la suma de influencias biológicas heredadas en la personalidad que aparecen de forma continua a lo largo de la vida” (Martínez E. , 2011).

Mientras que el carácter tiene un tinte más social se desarrolla de acuerdo a lo interpersonal pues refiere particularidades conseguidas en el crecimiento y en cierto modo se adapta a las normas sociales. O como plantea Frankl (1994c) citado por Martínez, “El hombre se decide, toda decisión es autodecisión y la autodecisión en todos los casos es autoconfiguración. Mientras configuro el destino, la persona que soy configura el carácter que tengo “se” configura la personalidad en la que me convierto” (Martínez E. , 2011).

Personalidad Auténtica e Inauténtica.

Hacer referencia a la personalidad autentica e inauténtica, remite directamente al concepto heideggeriano. Sin embargo, han sido manejados de diferente forma dentro del campo humanista existencial. “La comprensión de la autenticidad y la inautenticidad como la concebía Heidegger, tiene que ver con la condición de posibilidad del ser humano en donde bien puede elegirse a sí mismo y conquistarse (autenticidad) o perderse y no conquistarse de modo alguno (inautenticidad)”. (Martinez, 2011). Igualmente, para Efrén Martínez:

“En la inautenticidad existe una tendencia a desvincularse de aquellos aspectos humanos que son amenazadores, confusos, o incontrolables, una tendencia en donde la persona se dispersa en el “ellos” o en el “uno” de lo social, perdiendo lo que le es propio. La “autenticidad” en Heidegger es tomada en sentido literal con la etimología del término

“*eigentlich*”, en donde la raíz “*eigen*” significa “propio”, es decir, autenticidad no significa “genuinidad” en términos heideggerianos, más bien significa “propiedad”, lo propio, lo mío; se refiere a un “estar abierto” y apropiarse de lo que está ahí, se trata de una capacidad para abrazar al ser tal como está en el presente, abierto a la experiencia de existir” (Martínez, 2001. Pág. 29).

Recursos Noéticos.

“Efrén Martínez, citando a Frankl, afirma que los recursos noéticos son el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el *autodistanciamiento* y la *autotrascendencia*. Son características antropológicas ineludibles, aunque si restringibles, son recursos que no están en lo psicofísico, ni siquiera “están” en ninguna parte, no son una realidad óptica, no tienen materia, son potencia pura, son posibilidad de manifestación” (Martínez E. c., 2013).

Autodistanciamiento.

“Para Frankl, citado por Martínez, El autodistanciamiento hace referencia a la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos; “lo espiritual nunca se diluye en una situación; siempre es capaz de distanciarse de la situación sin diluirse en ella; de guardar distancia, de tomar postura frente a la situación” (Martínez E. c., 2013).

Es la manifestación de la autoconciencia que terapéuticamente es bastante útil, es decir, para Frankl la capacidad de autodistanciamiento es la facultad que tiene todo ser humano de tomar distancia de sí mismo, verse en situación y oponerse a los mandatos psicofísicos, ejerciendo la libertad de elegir, regular y proyectar sus propios procesos emotivo-cognitivo. Este recurso se manifiesta en tres capacidades:

Autocomprensión.

La autocomprensión es una capacidad que se ejerce gracias a la facultad del autodistanciamiento, el despliegue de esta capacidad permite tomar distancia de sí mismo y observarse para evaluar lo dado a la consciencia. La autocomprensión implica: Evaluar lo dado a la consciencia, no solamente observándolo de forma pasiva, sino también valorando lo visto. Generar conexiones entre los diferentes objetos intencionales y relacionar lo que aparece en la consciencia al distanciarse de sí, generando mapas mentales que brinden un orden coherente o un entendimiento lógico de lo que parece disperso. Describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones. Aceptar lo captado, incluyendo la aceptación de lo inaceptable que puede ser lo dado a la consciencia; aceptar no es solo reconocer lo que aparece, implica permitir la experiencia del fluir emocional involucrado. Aceptar no es resignarse, pues en la aceptación no se queda estancada la emoción. (Martínez E. c., 2013).

Autorregulación.

“Es la capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de reconciliarse con lo psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso. Es la capacidad de ser proactivo y no reactivo ante lo que se piensa o se siente, es la capacidad de poder detenerse y pensarse, de poder aplazar o detener la satisfacción de instintos, es el generador de autodisciplina humana; en sí, es la capacidad de ejercerse a pesar de las disposiciones o características internas. La Autorregulación implica: aceptar el malestar psicofísico y la incertidumbre sin luchar ni huir, aumentando la tolerancia al malestar, sin entender por ello una tendencia masoquista o de búsqueda del sufrimiento. Oponerse si es preciso a los mandatos psicofísicos que buscan “regular” el malestar. Ejecutar -cuando

amerite- conductas alternativas a la “regulación” de las necesidades psicofísicas”

(Martínez E. c., 2013).

Autoproyeccion.

“La autoproyeccion es el centro de la motivación para el cambio y la transformación, es la puesta en marcha de una voluntad de sentido que contempla: elegir la versión de sí mismo que desea, sin fantasías evitativas, ni como una forma de voluntad de placer. Evaluar lo dado a la consciencia, observando lo que realmente implica dicha proyección, el precio del cambio y del esfuerzo. Generar conexiones entre lo deseado y los posibles obstáculos para lograrlo, las pérdidas a asumir por cambiar, así como las reacciones de lo externo ante las nuevas actitudes y formas de vida asumidas. Describir la vivencia futura, sus conexiones y valoraciones. Aceptar lo que puede darse y lo que no puede darse” (Martínez E. c., 2013).

Autotrascendencia.

“El segundo recurso noético es la autotrascendencia, la capacidad intensional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo, capacidad “que denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y está dirigido, hacia algo más que sí mismo, es decir a los significados de realización o a encontrarse con otros seres humanos a quienes amar” (Frankl, 1988) citado por (Martínez E. c., 2013).

De acuerdo con el autor este recurso noético permite dirigir la intensión hacía lo valioso, facilita el ejercicio pleno para amar, tener un encuentro auténtico con el otro, donde lo legitime como un otro, descubrir sentido y valores que le van a dar sentido a su vida. La autotrascendencia se manifiesta en tres capacidades: la diferenciación, la afectación y la entrega.

Diferenciación.

“Es un fruto de la autotranscendencia que le permite al ser humano encontrarse con otro ser humano, es decir que le permite al ente espiritual estar junto a otro ente de la misma clase. La capacidad de diferenciación le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de forma adecuada. La misma implica: reconocer que es lo propio y lo ajeno, qué características le pertenecen a la persona y cuales son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados. Respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndoles ser. Describir lo propio y lo personal. Mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba” (Martínez E. c., 2013).

Afectación.

“Es ese impacto emocional que se produce cuando se “está junto a” un valor o un sentido; es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido captado, de resonar afectivamente en su presencia, es la capacidad de vivir una tensión entre el ser y el deber-ser, tensión y resonancia que es más fuerte cuando más alto es el valor o el sentido que atrae” (Martínez E. c., 2013).

Entrega.

“Está directamente relacionado con la capacidad de la persona de dejarse afectar no solo por el sentido o por otro ser humano, implica apartarse de sus propios intereses y dirigirse hacia el otro ya sea una persona o causa siendo tocado por los valores. Es así como la entrega, la realización del sentido, es el resultado de una autotranscendencia visible y potencializada, de una espiritualidad bien expresada” (Martínez E. c., 2013).

Estilo y Trastorno de Personalidad.

La manifestación de la personalidad de manera auténtica e inauténtica no es en modo alguno un extremo total, es decir, ninguna persona “ES” un determinado trastorno de personalidad, debido a que es un ser dinámico, un ser siendo, y por lo mismo puede “TENER” una personalidad x, y, o z, pero esta no lo determina completamente, ya que se puede expresar en mayor o menor medida, la autenticidad de la persona a través de su organismo psicofísico (Martínez (2011). Para Millon (2001):

“La distinción entre estilos y trastornos de la personalidad radica en su nivel patológico: los estilos de personalidad ampara a los trastornos de la personalidad, de manera que los estilos se mantienen en el intervalo de la normalidad y los trastornos en el intervalo de la patología. Ambos son constructos de orden superior constituidos por rasgos de personalidad” (Martinez, 2011).

Martínez expresa que la visión de degradé es una visión humana, una mirada dimensional que brinda espacio a la libertad, es decir, el ser humano no debe ser polarizado ya que su existencia siempre está inmersa en múltiples posibilidades que dejan ver una gama de tonalidades en su existir, es decir, nadie expresa una personalidad totalmente auténtica o inauténtica. Sin embargo, al hacer la diferencia acerca del nivel de restricción o patología, se debe contemplar la flexibilidad, frecuencia y funcionalidad, ya que estas al ser más rígidas impiden la expresión de la libertad de la persona, pues el nivel de restricción suele hacer invisible a la persona ante sí misma, motivo por el cual, algunos trastornos se consideran externalizantes (Martínez, 2011).

Estilo Límitrofe (rasgo vivaz).

“La vida es una montaña rusa para quienes poseen el tipo límitrofe de personalidad, y viven invitando a todo el mundo a subirse con ellos a dar una vueltecita. Desde los picos hasta los valles, todo lo que hacen lo hacen con intensidad. Los vivaces anhelan experimentar, y se lanzan con bríos a un nuevo amor o un nuevo estilo de vida sin mirar ni un instante atrás. Ningún otro tipo de personalidad, ni siquiera el teatral, es tan ardiente en su deseo de conectarse con la vida y las demás personas. Y ninguno es tan capaz de soportar los cambios emocionales que se producen como resultado de una existencia vivida tan fervientemente”. (Oldham & Morris, 1987).

Criterios Para Diagnóstico Rasgo Límitrofe Según el DSM V 301.83 (F 60.3).

Patrón dominante de inestabilidad de las relaciones interpersonales, de la autoimagen y de los afectos, e impulsividad intensa, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes: (Psiquiatría, 2013).

1. Esfuerzos desesperados para evitar el desamparo real o imaginado. (Nota: No incluir el comportamiento suicida ni de automutilación que figuran en el Criterio 5.)
2. Patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas que se caracteriza por una alternancia entre los extremos de idealización y de devaluación.
3. Alteración de la identidad: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo.
4. Impulsividad en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas (p. ej., gastos, sexo, drogas, conducción temeraria, atracones alimentarios). (Nota: No incluir el comportamiento suicida ni de automutilación que figuran en el Criterio 5.)

5. Comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de suicidio, o comportamiento de automutilación.

6. Inestabilidad afectiva debida a una reactividad notable del estado de ánimo (p. ej., episodios intensos de disforia, irritabilidad o ansiedad que generalmente duran unas horas y, rara vez, más de unos días).

7. Sensación crónica de vacío.

8. Enfado inapropiado e intenso, o dificultad para controlar la ira (p. ej., exhibición frecuente de genio, enfado constante, peleas físicas recurrentes).

9. Ideas paranoides transitorias relacionadas con el estrés o síntomas disociativos graves.

Características de un Encuentro Terapéutico Desde la Logoterapia.

Frankl exalta que cualquier psicoterapia representa una ecuación con dos incógnitas: “psicoterapia = $x + y = \psi$, esto es, el encuentro entre la persona única e irrepetible del psicoterapeuta con la persona única e irrepetible del paciente” (Bazzy & Fizzotti, 1989) citado por (Martínez E. c., 2013). Esta sería la primera característica esencial en la relación terapéutica: cada relación es única, seguida de otros aspectos como el *rappor*t y la colaboración.

Otras características esenciales son sin duda la asimetría, la formalidad, la limitación temporal. Respecto a la asimetría Rollo May nos recuerda que “el terapeuta tiene muchos pacientes, pero el paciente tiene un terapeuta” (1984) para tomar consciencia del lugar que el psicólogo tiene para su paciente.

Algunas otras características se refieren a habilidades que el terapeuta tiene que involucrar en esa relación. Carl Rogers es de los primeros autores que destacan la importancia de la aceptación incondicional, la empatía y la autenticidad, como elementos claves de la relación.

Irvin Yalom expresa: “la búsqueda del conocimiento profundo y las excavaciones del pasado son tareas interesantes, aventuras aparentemente provechosas en las que se mantiene distraída la atención del paciente y del terapeuta mientras, por otro lado, está germinando el verdadero agente del cambio, la relación”. (1984).

Según este autor, existen dos elementos característicos en la relación terapéutica: el contenido y el proceso. El primero hace referencia a todo lo que el paciente nos cuenta o nos relata, el motivo de consulta, sus temas específicos, utilizando técnicas que permitan una mejor expresión del contenido. El proceso alude a la relación que va naciendo entre el terapeuta y el paciente, a lo que nos pasa cuando el paciente nos cuenta lo que nos cuenta, al saber reconocer cuando el proceso se ve cuestionado o tambaleando. Es conveniente tener con frecuencia un encuentro terapéutico centrado en el “cómo” y no en el qué.

Para lograr lo anterior, una de las técnicas privilegiadas utilizadas en el encuentro logoterapéutico es el Dialogo Socrático del cual tiene una explicación en los planteamientos de Sócrates, Gadamer y Frankl. “El arte Socrático plantea muchas preguntas incisivas, que provocan al interlocutor y lo llevan a encontrar una respuesta que saldrá de él mismo” (Luna, 1999).

Dialogo Socrático.

Gadamer hace un análisis de las características de las preguntas socráticas, destacando las siguientes: *en el preguntar está implícita la ignorancia*, es decir el “solo sé que nade sé”; *la pregunta debe tener un cierto sentido*, la pregunta no debe ser neutra; *el preguntar es más difícil que el contestar*, saber preguntar es un arte muy difícil; *preguntar quiere decir abrir*, la pregunta amplía el campo de referencia y obliga a buscar alternativas; *la pregunta implica una oposición entre el sí y el no*, la realidad es compleja, pero también la pregunta lleva al saber y por lo tanto

debe llevar a lo correcto, al sí o a lo incorrecto, al no; *el arte de preguntar y buscar la verdad no es el arte de ganarle a todo el mundo*, el verdadero arte de preguntar busca mantener el diálogo, llevar a una auténtica conversación, no se trata de aplastar al otro (Luna, 1999).

“El dialogo socrático no es una simple técnica psicoterapéutica o estrategia pedagógica, es todo un estilo de conversación y acompañamiento, es una manera de ser y de relacionarse con las personas en busca de apoyo o aprendizaje, siendo por ello tan fácil como difícil a la vez” (Martínez E. , 2016).

Es decir, su trabajo radica en aceptar desconocer la experiencia de la persona y tener la pretensión de investigar y acompañar genuinamente a la misma en su búsqueda; así mismo, se torna difícil cuando la búsqueda de la verdad se hace desde el acompañamiento a la persona sin ser el protagonista, puesto que, la propuesta de la técnica es que el consultante asuma su libertad y se haga responsable frente a ella.

El dialogo socrático en psicoterapia.

El dialogo socrático en psicoterapia puede definirse como la conversación que busca de manera funcional “ayudar al desarrollo del discurso interior posible por el encuentro del cliente consigo mismo”.

En síntesis, en dialogo socrático en la psicoterapia en general busca:

1. “A través de una exploración cooperativa, ayudar a las personas a reconocer las áreas en las que no conocen las respuestas, motivándolas a descubrir cómo encontrar soluciones.
2. Minimizar creencias preconcebidas para poder estar abiertos a nuevos aprendizajes y nuevas ideas.
3. Examinar y evaluar situaciones para comprender lo que le está sucediendo.

4. Aprender a confiar en creencias sólidas y no en simples conjeturas.
5. Facilitar el autodescubrimiento dándose cuenta de la sabiduría que ya se posee.
6. Generar autonomía disminuyendo la dependencia del terapeuta, así como de creencias preestablecidas.
7. Identificar los recursos personales para el cambio, así como la manera adecuada de utilizarlos.
8. Aumentar la motivación para el cambio y reducir la resistencia de la consciencia para observar nuevos contenidos y posibilidades.
9. Desencadenar la recuperación de la información solicitada por la consciencia.
10. Cambiar la forma de definir algunos problemas dándoles su verdadera dimensión.
11. Moldear el proceso de pensamiento del consultante para ayudarlo a que construya un mapa de ubicación en el entramado de su vida.
12. Aprender a razonar inductivamente para desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas.
13. Estimular el deseo del consultante por aprender sobre sí mismo y pensarse críticamente.
14. Favorecer el entendimiento propio, la aceptación de sí mismo y la autorregulación de los procesos emotivos y cognitivos.
15. Fomentar la vida virtuosa, la percepción de valores y metas en la vida, así como la plenitud de sentido de la misma.

16. Colaborar en el distanciamiento necesario para observarse y regularse, así como el acercamiento necesario para aceptarse y dejar vivir la emocionalidad.
17. Promover la conexión de variables que den un orden lógico y coherente a la identidad expresada en un contexto dado.
18. Llenar de confianza a la persona en sus propios recursos y habilidades metacognitivas.
19. Responsabilizar al consultante de su propio proceso de cambio.
20. Ayudar a empatizar, diferenciarse de los demás y de sus propios conceptos, respetando las diferencias y participando activamente en sus procesos”
(Martínez E. , 2016).

Teniendo en cuenta la anterior síntesis sobre el dialogo socrático, es importante mencionar que, la clave para el desarrollo de la técnica es el vinculo entre la persona del terapeuta y el consultante, en palabras de E. Lukas (2004) refiriéndose a Frankl, “lo importante de una técnica de conversación no es la técnica en sí, sino el espíritu con que se aplica” es decir, que la técnica no va a ser efectiva por sí sola, tampoco servirá de nada si solo sirve para establecer un diagnóstico, pero si tendrá impacto cuando esta mediada por un vínculo terapéutico establecida principalmente en la empatía.

El dialogo socrático en Logoterapia.

Principal técnica logoterapéutica, se considera que el logoterapeuta es un partero de los recursos del consultante, ya que, a través de las preguntas y refutar la apariencia de las cosas, brota su propia esencia.

Según Fabry (2001): “el dialogo socrático es el instrumento que el facilitador emplea con más frecuencia para ayudar al paciente en la búsqueda de sentido. Este

dialogo nos pone en contacto con nuestro núcleo saludable, el espíritu, a fin de que podamos hacer uso de esos recursos” (Martínez E. , 2016).

En relación a lo anterior, el dialogo socrático es una herramienta facilitadora que permite al terapeuta conocer el campo fenoménico del consultante y a su vez, el consultante logre tener autoconciencia, desplegando su espiritualidad, y de esta manera encontrar sentido a su experiencia. El arte de preguntar permite que el consultante se logre distanciar de su manera de ver el mundo; amplía el mundo de lo posible para elecciones más sanas; también, descubrir huellas de sentido y desplegar lo espiritual, y de esta manera lograr expresar su libertad.

Es importante mencionar que para la Logoterapia es fundamental que el consultante logre desplegar sus recursos espirituales (autodistanciamiento y autotrascendencia), para conseguir lo anterior se utilizan las preguntas movilizadoras, ¿qué? ¿cómo? ¿para qué?, las preguntas ingenuas e irónicas y la modificación de actitudes, todo esto con el objetivo que el consultante pueda dar a luz su propia verdad.

Metodología.

Tipo de Investigación.

La presente investigación es de tipo cualitativo, abordado desde un enfoque fenomenológico existencial y énfasis en logoterapia clínica, cuya propuesta es comprender el sentido de la experiencia del ser humano; Yalom afirma: “sí se le aplica el mismo esquema para comprender a todos los individuos, se le escapa a uno la experiencia irrepetible de la individualidad de la persona”. Así mismo busca comprender a través de la interpretación y la descripción de cada persona el sentido de la experiencia.

Técnicas de Investigación.

La recolección de la información del presente estudio de caso se efectúa a partir de las siguientes técnicas:

Historia clínica formulada desde la logoterapia clínica.

Entrevistas a profundidad con la consultante Juliana.

Aplicación del test de Autorretrato (Oldham & Morris, 1987).

Aplicación test de Recursos Noológicos (Efrén Martínez 2010).

Técnicas de Validación.

Triangulación: las interpretaciones (resultados) hechas por el investigador, se compararon con el director de la tesis, hasta lograr consenso.

Reacciones de la población estudiada: las interpretaciones fueron discutidas con los participantes de la investigación.

Población.

Para efectos de confidencialidad de la consultante se han modificado los datos en la presente investigación, de igual manera en la transcripción de las entrevistas. La investigación se

realiza con adolescente mujer de 15 años, estudiante de básica secundaria; la participante y su madre firman el consentimiento informado para la realización de la investigación y el uso de la información confidencial.

Análisis del Caso.

Tabla 3.

Categorías y Subcategorías para Análisis de Resultados.

Categoría de Análisis	Subcategoría	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores
Dialogo Socrático	Preguntas movilizadoras: ¿qué? ¿cómo? ¿para qué?	Preguntas básicas que permiten tanto a la persona como al terapeuta ubicarse en el campo fenoménico, la descripción y posicionamiento de los procesos, y la intensión de la conducta.	Preguntas orientadas a que la consultante sea capaz de pensar y mejorar a través de su conciencia.	Expresiones de la consultante como: “ya entendí” “me di cuenta que” “por ahí no era” “ahora es más claro” “ahora es diferente” “controlo mejor” “me gustaría ser” “comprendo que ellos son diferentes” “me atrae” “he decidido hacer”.
	Preguntas ingenuas e Irónicas.	Consiste en realizar preguntas incisivas, que provocan a la consultante y la llevan a encontrar una respuesta que saldrá de ella misma.	Preguntas orientadas a respuestas que permitan ampliar su cosmovisión.	Expresiones de la consultante como: “ya entendí” “me di cuenta que” “por ahí no era” “ahora es más claro” “ahora es diferente” “controlo mejor” “me gustaría ser” “comprendo que ellos son diferentes” “me atrae” “he decidido hacer”.

Condiciones del Encuentro

Modificación de Actitudes	<p>Consiste en la corrección de una actitud psicológicamente nociva a una sana.</p>	<p>Asumir conciencia de responsabilidad en su vida, sin culpar las circunstancias o su pasado, buscando con ello un mejor bienestar, bien-sentir, bien-hacer y bien-ser.</p>	<p>Expresiones de la consultante: “en cambio ahora es diferente” “he cambiado en” “mi manera de pensar ha cambiado” “me expreso de manera diferente”</p>
Relación única	<p>Cada consultante es único por tanto la relación debe ser respetada y tratada en su unicidad.</p>	<p>Propender por espacios terapéuticos donde la consultante sea respetada y escuchada, con una postura fenomenológica.</p>	<p>Expresiones de la terapeuta. “Te entiendo” “Comprendo que te sientas así” “es tu manera de ver la vida” “eres la Juliana de hoy”</p>
Empatía	<p>Captación de los sentimientos experimentados por la consultante y el significado que tiene para ella.</p>	<p>validación ante las emociones y sentimientos de la consultante, en una relación sin prejuicios.</p>	<p>Expresiones de la terapeuta o acciones como: “está bien que sientas eso”. “te comprendo”. Tener una escucha activa y respetuosa, acompañamiento emocional. Tomar la mano, tocar el hombro.</p>

Análisis de Resultados.

Los aportes del dialogo socrático y el encuentro terapéutico para el despliegue de los recursos noéticos en una consultante con estilo de personalidad limítrofe (rasgo vivaz) han sido el marco de interés en esta investigación, llevando a cabo el estudio de caso único con una consultante que participó de manera voluntaria y acudió a consulta manifestando su interés por querer aprender a comunicarse y mejorar las relaciones interpersonales. La evaluación inicial permitió evidenciar en la consultante un estilo de personalidad predominante limítrofe (rasgo vivaz), caracterizado por su labilidad emocional, impulsividad, problemas de conducta; matizado por otros rasgos altos de su personalidad como lo son el rasgo vigilante, el cómodo, el teatral y el sensible (Oldham & Morris, 1987). De igual manera, se evidenció dificultad en el despliegue de sus recursos de autodistanciamiento y autotrascendencia, manifestado en (Martínez, 2010). Lo anterior es consecuente con lo expresado en el inicio de la intervención por la consultante.

Para el análisis del caso, se proponen dos categorías: el dialogo socrático y las condiciones del encuentro; conformada la primera por tres subcategorías, preguntas movilizadoras, preguntas ingenuas e irónicas y modificación de actitudes; la segunda categoría con dos subcategorías, relación única y empatía. Para lo anterior, el análisis estará basado en seis de las sesiones psicoterapéuticas realizadas; así mismo, las preguntas que orientaron la investigación pueden ser evidenciadas y analizadas en torno a los resultados arrojados a lo largo de la intervención.

Categoría Dialogo Socrático.

El dialogo socrático es la primera categoría de análisis, consta de tres subcategorías: preguntas movilizadoras, preguntas ingenuas e irónicas y modificación de actitudes. Las preguntas movilizadoras, propias del dialogo socrático, son preguntas básicas cuya función

principal es conocer el campo fenoménico, obtener una descripción del mismo y de esta manera buscar la intensión de la conducta o el significado de la misma (Martínez, 2016).

Subcategoría Preguntas Movilizadoras.

De acuerdo con lo evidenciado durante el proceso, se constata que, Juliana, empieza su proceso terapéutico con expresiones de autocomprensión, evidenciadas en el reconocimiento de su hiperexpresión emocional, reflejados en la relación de ella con-el-mundo. De igual forma, se observa dificultad para ejercer su libertad y para percibir valores de experiencia manifestados en la forma en la que arruina sus relaciones. Por otro lado, la consultante manifiesta dificultad para tomar distancia de su conducta e identificar su responsabilidad frente a ella. Durante los encuentros terapéuticos se orienta el proceso hacia el desarrollo de la autoconciencia, de tal forma que, a lo largo de la intervención, Juliana, tiene mayor comprensión de lo que hace, lo que piensa y lo que siente, avanzando en el camino del despliegue de su capacidad de autodistanciamiento, el cual se manifiesta en respuestas de la consultante como: *“Que no está bien, tampoco lo volvería a hacer” “Mucho mejor, con mi familia principalmente y en lo social” “Ya no gritaría, sino que podría hablar en un tono normal y no sería hiriente con las personas”*⁵. No obstante, es necesario continuar con el proceso de movilización de la capacidad de autodistanciamiento.

Subcategoría Preguntas Ingenuas e Irónicas.

Las preguntas ingenuas e irónicas son la segunda subcategoría del dialogo socrático, Efrén Martínez las define como preguntas formuladas en tono irónico que pueden desarrollarse a partir de la aparente aceptación de las actitudes insanas del consultante, provocando la oposición del mismo y la resignificación del problema (Martínez, 2016).

⁵ Ver anexo 1 tabla 5.

En el proceso con la consultante se puede evidenciar al inicio de la intervención dificultad en su capacidad de autorregulación que se ve expuesta en la manera en que se relaciona con los otros, sin embargo, Juliana, devela en las intervenciones posteriores el deseo para el despliegue de este recurso, esto se puede evidenciar en expresiones de ella como: *“Pues para mí era normal hasta que me quedé sin amigos, entonces cuando me quedé sin amigos dije que no era por ahí”* *“Que vi que yo misma me estaba quedando sin amistades por ser como era, pero ahora es diferente”*⁶. De esta manera la técnica de preguntas ingenuas e irónicas contribuyó para la movilización del recurso de autocomprensión en la consultante; no obstante, debe continuar con el proceso de despliegue de sus recursos noéticos.

Subcategoría Modificación de Actitudes.

Método Logoterapéutico desarrollado con la intención de ayudar a las personas a enfrentar el sufrimiento inevitable, funcionando como una corrección de la reflexión de una actitud psicológicamente nociva a una sana (Lukas, 2006). Al inicio de la intervención, Juliana, expresó su deseo de cambio, aunque se le dificultaba descubrir la intencionalidad del mismo; la forma disfuncional aprendida por la consultante en su relación con-el-mundo, le estaba causando inconvenientes en su relacionamiento. En el proceso de intervención, Juliana, logra modificar algunas actitudes de su conducta que son evidentes en expresiones como: *“Estoy mejorando, me controlo más en la expresión de mis emociones y me siento bien, ahora es diferente”, “ya estoy más pendiente de mis emociones, he tratado de mejorar la expresión, aunque me falta, por lo menos ayer estaba mal el internet y necesitaba enviar un trabajo, entonces, le pegue al escritorio, si eso me hubiera ocurrido unos meses antes, la reacción había sido peor, hasta hubiera peleado con todos los de mi casa y ya no quiero estar peleando con ellos”*⁷, en la medida

⁶ Ver anexo 1 tabla 6.

⁷ Ver anexo 1 tabla 7.

en que despliega el recurso de autocomprensión se moviliza la autorregulación, lo que permite que la consultante tenga mayor conciencia de su conducta y esto se vea reflejado en el cambio de actitud, de tal forma que pueda responder de manera asertiva ante las situaciones presentadas.

Teniendo en cuenta lo anterior y ante la primera pregunta que orientó la investigación *¿Cómo el dialogo socrático contribuye para movilizar los recursos noéticos?*, se confirma lo siguiente:

García, 2004, refiere que: “El dialogo socrático es la principal técnica de trabajo en Logoterapia, podría decirse que el logoterapeuta es esencialmente un partero de los recursos del consultante, utilizándolo en la mayoría de sus intervenciones”.

En el proceso de intervención terapéutica de Juliana, se puede evidenciar como parcialmente logra desplegar sus recursos noéticos; la labilidad emocional característica del estilo de personalidad limítrofe (rasgo vivaz) dejan observar en la consultante picos emocionales donde se hace evidente que en ocasiones alcanza la desrestricción de sus mandatos psicofísicos, esto le permite desplegar sus recursos de autodistanciamiento, ya que reconoce sus estados emocionales en su experiencia tales como el enojo, el ser hiriente con las personas, el gritar, el rencor, pasa del uso de estrategias de segundo nivel a estrategias de tercer y cuarto nivel que se pueden observar en su manera de relacionarse con-el-mundo, cuando logra desplegar su recurso de autorregulación y diferenciación; de igual manera, se refleja cuando Juliana logra proyectarse a futuro y realiza cambios en las actitudes asociadas a sus relaciones interpersonales, percibiendo sentido en las mismas; sin embargo, durante el proceso se evidencia como se autosabotea y se hace evidente la restricción psicofísica que deriva en estrategias de afrontamiento propias del rasgo vivaz, de manera que durante la intervención se observa dificultad en la expresión de su libertad, asumiéndose poco responsable de su conducta, también para percibir valores de

experiencia, reflejados en su relación en-el-mundo-con-otros, de igual forma conductas manipuladoras, como estrategia de segundo nivel para que su núcleo familiar acceda a sus exigencias.

Es importante mencionar que la intervención para mí como terapeuta fue todo un reto ya que como bien lo menciona García 2004, “el logoterapeuta es un partero de los recursos del consultante”, debo reconocer que hubo sesiones que me confrontaron y me permitieron ver mis propias limitaciones, tales como: dificultades al momento de realizar preguntas que ayudaran a la consultante en el despliegue de sus recursos noéticos; en las expresiones coloquiales al preguntar y pasé por alto algunas preguntas formuladas donde no hubo claridad en la respuesta de la consultante.

Considero importante el proceso con Juliana, ya que me permitió evaluarme como terapeuta, ser consciente de mis debilidades al momento de realizar las preguntas socráticas correctas para ayudar a la consultante en el despliegue de sus recursos; de igual manera, me permitió fortalecer y apropiarme de la técnica en un proceso de intervención.

Finalmente y ante la primera pregunta orientadora, puedo asegurar que el dialogo socrático contribuyó para movilizar los recursos noéticos de Juliana, de tal manera que se puede observar una transición lenta pero progresiva de la consultante de una personalidad inauténtica hacía una más auténtica, o como bien lo dice Efrén Martínez, “una personalidad auténtica refleja a la persona que hace suya las dimensiones del ser, expresándose como dueño de sí mismo y manifestando sus recursos noéticos en factores noéticos concretos de manera plena”.

Categoría Condiciones del Encuentro.

Las condiciones del encuentro es la segunda categoría de análisis, consta de dos subcategorías: relación única y empatía. Frankl propone que cualquier psicoterapia representa

una ecuación con dos incógnitas: psicoterapia= Y+X; esto es, el encuentro entre la persona única e irrepetible del psicoterapeuta con la persona única e irrepetible del paciente (Martínez E. c., 2013), y añadiría, el momento único e irrepetible de cada encuentro.

Subcategoría Relación Única.

Irvin Yalom refiere, “la búsqueda del conocimiento profundo y las excavaciones del pasado son tareas interesantes, aventuras aparentemente provechosas en las que se mantiene distraída la atención del paciente y del terapeuta mientras, por otro lado, está germinando el verdadero agente de cambio, la relación” (Martínez E. c., 2013). En el proceso de intervención, una de las prioridades fue construir una relación terapéutica flexible en el que la consultante se sintiera en libertad para expresar su dolor y de esta manera poder tomar distancia de sí, también un espacio en el que se sintiera respetada, escuchada y valorada en su unicidad; lo anterior se puede evidenciar en la expresión de la terapeuta, “*tienes tu propio estilo y estás a gusto, eso es importante*”⁸, de esta manera, los lazos de confianza que se construyeron brindaron un espacio donde la consultante logró expresarse sin temor alguno, obteniendo como resultado que Juliana lograra valorar el espacio terapéutico y de esta manera, se observaron resultados positivos en los cambios de su modo de ser, encaminados al despliegue de sus recursos de afectación y entrega, que pueden ser evidentes en la expresión de la consultante “*hoy estoy muy contenta, pensé que iba a perder una materia, pero la pasé, me esforcé mucho y el resultado fue muy bueno para mí, y sé que eso también le va a dar alegría a mi mamá*”⁹. Estos resultados fueron reconocidos genuinamente por la terapeuta, valorando en la consultante su adherencia positiva al tratamiento y alentándola a continuar con su desarrollo.

⁸ Ver anexo 1 tabla 8.

⁹ Ver anexo 1 tabla 8.

Es importante mencionar que el despliegue del recurso de diferenciación por parte de la terapeuta, fue fundamental para la relación única con la consultante, el cual, no solo ofreció un espacio respetuoso de escucha, sino también la autenticidad del encuentro y la posibilidad de extrapolar este recurso en sus otros vínculos; lo anterior, se refleja en la respuesta dada por la consultante ante la pregunta: “¿en qué te ha servido estar en terapia?”, “Pues que me siento escuchada, ya que en mi casa hablamos gritando y todo es un problema, por ejemplo, con lo de la iglesia”¹⁰. Efrén Martínez expresa, “la Logoterapia establece el clima de encuentro creando la confianza necesaria para la psicoterapia, cuidándose de tonos exhortativos o moralizantes, y aunque se tiñe de un poco de humor, el clima de respeto es esencial”.

Subcategoría Empatía.

Unikel, refiere acerca de la empatía: “empatizar es un proceso continuo mediante el cual el terapeuta está constantemente descubriendo el mundo de su paciente; desde ahí: lo conoce, lo comprende y lo valida” (Martínez E. , 2016). Al inicio de la intervención se logró establecer un ambiente adecuado para el desarrollo de la terapia, mismo que se mantuvo durante todo el proceso; el énfasis en un encuentro desarrollado de manera horizontal fue primordial para el progreso de la consultante, lo cual se puede evidenciar en expresiones de la terapeuta “*Juliana, quiero recordarte que este es tu espacio, puedes expresarte sin temor alguno a ser juzgada o señalada*”, “*entiendo cómo te sientes Juliana, la verdad es que a mí tampoco me gustaría que me dijeran cosas así*”¹¹, así mismo se promovió el reconocimiento de sus propios recursos de autotranscendencia, de tal manera que Juliana, en su relación-con-el-mundo, lograra desplegarlos. El tener una actitud empática con la consultante permitió, además de tener un ambiente agradable, captar sentimientos y emociones en Juliana, poder reconocerlas y validarlas y así,

¹⁰ Ver anexo 1 tabla 8.

¹¹ Ver anexo 1 tabla 9.

obtener logros significativos que le permitieran captar sentido y valores entendidos desde la perspectiva logoterapéutica; de igual manera, asumirme desde una actitud sensible y cálida, también fue fundamental para establecer una relación horizontal.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente y ante la segunda pregunta que orientó la investigación *¿Qué condiciones del encuentro propician la movilización de los recursos noéticos?* Se confirma lo siguiente:

Frankl dice al respecto: “cualquier diálogo que se limite a la mera autoexpresión no participa de la cualidad autotranscendente de la realidad humana. El encuentro auténtico es un modo de coexistencia que está abierto al logos”. En este proceso ha estado presente la importancia de las condiciones del encuentro, el acompañamiento necesario para movilizar los recursos noéticos en la consultante que la orientaron a un cambio más funcional en su modo de ser. De esta manera, el proceso de intervención a Juliana, demuestra que hay condiciones del encuentro que propician la movilización de los recursos noéticos, tales como: la validación de la experiencia de la consultante; brindar un espacio seguro que facilitara manifestar sus emociones y sentimientos; expresar sentimientos positivos hacía la consultante; crear lazos de confianza; ser paciente consigo mismo y con el proceso; lo anterior, estableció un ambiente terapéutico adecuado para que Juliana lograra expresarse libremente en consulta y lo replicara en su relación-con-el-mundo.

Considero importante mencionar que la relación terapéutica con la consultante me permitió crecer personal y profesionalmente, ya que fue un proceso en el cual vi manifestadas mis capacidades de diferenciación y afectación, de la misma manera que, entender sus tiempos y comprender fenomenológicamente su experiencia.

Conclusiones y Discusión.

La Logoterapia postula una visión integral del hombre, es por esto que el abordaje se llevó a cabo teniendo en cuenta a la consultante en sus tres dimensiones: física, psíquica y noética. A partir de la experiencia de Juliana, una joven de 15 años con rasgo de personalidad limítrofe (estilo vivaz) y después de efectuar el análisis de resultados del abordaje terapéutico, se plantean las siguientes conclusiones:

En primer lugar, el dialogo socrático como herramienta psicoterapéutica contribuyó para que la consultante lograra desplegar sus recursos noéticos, de tal manera que al hacer autoconciencia de su conducta le permitiera percibir valores y sentido y avanzar positivamente en el cambio de su modo de ser. Esta técnica le exige al terapeuta cualificarse cada vez más en su uso, ya que, la formulación de preguntas en el encuentro terapéutico se constituye no solo como técnica sino también como arte.

En segundo lugar, desplegar el recurso de autoproyección facilita la modificación de actitudes, logrando en el consultante descubrir la intencionalidad del cambio a través de identificar la forma disfuncional aprendida en su relación con-el-mundo y la percepción de valores en su relación-con-otros.

En tercer lugar, destaco la importancia de establecer un adecuado encuentro terapéutico fundamentado en la relación única con el consultante, el cual contribuyó de manera significativa para lograr un encuentro auténtico, que finalmente se extrapoló a su forma de relacionarse con otros.

En cuarto lugar, si bien, el dialogo socrático es una técnica eficaz para el despliegue de los recursos noéticos, es importante mencionar que en los casos de rasgo de personalidad

límite (estilo vivaz) caracterizado por su labilidad emocional, el terapeuta debe desarrollar estrategias que ayuden a intervenir esta característica.

De igual manera, fue todo un reto para mí como terapeuta abordar un rasgo de personalidad tan complejo para los psicólogos clínicos y del cual en su mayoría se ha intervenido desde otros enfoques como el cognitivo conductual, encontrando una literatura amplia de la perspectiva logoterapéutica, pero escasa para el abordaje de este rasgo de personalidad. Considero que la preparación y experiencia del psicólogo que aborde este tipo de rasgo es muy importante para tener una mejor orientación hacia el consultante y que el resultado sea consecuente con las expectativas planteadas al inicio de la intervención.

Finalmente, y como recomendación para los próximos estudios que se realicen en torno al rasgo de personalidad límite (estilo vivaz) abordado desde la perspectiva logoterapéutica, sugiero que, el terapeuta se comprometa con el despliegue de los propios recursos noéticos, ya que esto facilitará la misma experiencia en el consultante; además, es importante que el terapeuta acumule experiencia supervisada en el abordaje de este tipo de rasgos de personalidad, lo cual aumentará su cualificación profesional; por otro lado, también es importante considerar que la intervención de este tipo de rasgos demanda una dedicación de tiempo mayúscula.

Referencias.

- De Castro, A., García, G., & González, R. (2017). *Psicología Clínica Fundamentos Existenciales*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Frankl, V. (2008). *La Voluntad de Sentido conferencias escogidas sobre Logoterapia*. Barcelona: Herber.
- Frankl, V. (2008). *Teoría y Terapia de la Neurosis*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2018). *El hombre en busca de Sentido*. Barcelona: Herder.
- Luna, J. A. (1999). *Logoterapia Un Enfoque Humanista Existencial*. Bogota, D.C.: San Pablo.
- Martínez, E. (2010). *Escala de Recursos Noológicos*. Bogotá: SAPS.
- Martínez, E. (2011). *Las Psicoterapias Existenciales*. Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2011). *Los Modos de Ser Inauténticos*. Bogotá, D.C., Colombia: El Manual Moderno (Colombia) Ltda. Sociedad para el avance e investigación de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.
- Martínez, E. (2016). *El diálogo Socrático en la Psicoterapia*. Bogotá D.C: Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.
- Martínez, E. c. (2013). *Manual de Psicoterapia con Enfoque Logoterapéutico*. Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, E., Cesar, O., & Rodriguez, J. (2017). *El Psicodiagnóstico en la Psicoterapia Centrada en el Sentido*. Bogotá : Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido.
- Martínez, E., Rodriguez, J., Diaz del Castillo, J. P., & Pacciolla, A. (2015). *Vivir a la Manera Existencial*. Bogotá, D.C.: Sociedad para el avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.

Martínez, M. (2002). *Comportamiento Humano*. México: Trillas.

Martínez, Y. (2013). *Filosofía Existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. Mexico D.F.: Ediciones LAG.

Oldham, J., & Morris, L. (1987). *Autorretrato de la Personalidad*.

Psiquiatría, A. A. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. Arlington VA: Asociación Americana de Psiquiatría 2013.

Salud, M. d. (2015). *Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>

Unikel, A. (2015). *Pensar la Logoterapia*. Mexico, D.F.: Ediciones LAG.

Anexo 1.

Tabla 4.

A continuación, encontrará una tabla de referencia para la comprensión de los códigos de la matriz del análisis de resultados:

S	Sesión.
DS	Dialogo Socrático.
PM	Preguntas Movilizadoras.
PI	Preguntas Ingenuas e Irónicas.
MA	Modificación de Actitudes.
RU	Relación Única.
E	Empatía.

Matriz para el Análisis de Resultados.

Tabla 5.

Categoría de análisis: dialogo socrático.

Subcategoría de análisis: preguntas movilizadoras: ¿qué? ¿cómo? ¿para qué?

Pregunta	Respuesta de la Consultante	Transformación	
		Lenguaje Psicológico	Reacciones del Asesor
¿qué es lo que te preocupa de la expresión de tus emociones? (S2-DS-PM1)	Hablo gritando, soy rencorosa, si me hacen daño busco hacer lo mismo, no soporto a mi abuela, peleo con ella y con mi mamá. (S2-DS-PM1)	Estrategias de segundo y tercer nivel en las que se percibe dificultad en su capacidad de autorregulación; de igual manera, dificultad en su capacidad de diferenciación y afectación,	Wilmer, sugiere tener en cuenta evitar las expresiones coloquiales en la formulación de la pregunta. Además, es importante distinguir entre las capacidades presentes en las estrategias de afrontamiento de tercero y cuarto nivel. Y tener en

<p>¿Cómo crees que sería tu vida si cambias? (S2-DS-PM2)</p>	<p>Mucho mejor, con mi familia principalmente y en lo social. (S2-DS-PM2)</p>	<p>reflejados en su poca tolerancia hacía cómo actúan o piensan las otras personas, dificultad para dejarse tocar por el sentido y los valores.</p>	<p>cuenta la manifestación de autocomprensión en la narrativa de la consultante.</p>
<p>¿a qué te refieres cuando dices mucho mejor? (S2-DS-PM3).</p>	<p>Ya no gritaría, sino que podría hablar en un tono normal y no sería hiriente con las personas. (S2-DS-PM3).</p>	<p>Su capacidad de autoproyeccion le permite verse de manera diferente a futuro.</p> <p>La consultante logra autodistanciarse y verse a futuro de manera diferente, con lo cual se puede percibir el despliegue de su capacidad de autoproyeccion; de igual manera la expresión de su capacidad de autorregulación en su expresión emocional, y su</p>	<p>Wilmer, sugiere continuar con la siguiente pregunta formulada en la sesión para evaluar el margen de movilización generada por las preguntas.</p> <p>Wilmer: De acuerdo con la transformación. Observo, además, la captación de valor que la consultante percibe en sus vínculos, confiriendo mayor sentido a su ser-en-el-mundo-con-otros.</p>

<p>Juliana, ¿para qué llamaste a tu papá? (S5-DS-PM4).</p>	<p>Lo llamé para que me apoyara, mi papá no tiene problema con mis salidas y mi mamá no me quería dejar salir, estaba buscando un respaldo. También para quitarme a mi abuela de encima, ella dice que mi papá no sirve para nada. (S5-DS-PM4)</p>	<p>capacidad de afectación. Juliana, devela dificultad en la expresión de su libertad mostrándose poco responsable con los compromisos normativos dentro del hogar. De igual manera se evidencia baja tolerancia a la frustración. Restricción de la persona espiritual evidenciados en su capacidad de autocomprensión.</p>	<p>Wilmer: La pregunta y la respuesta no me ofrecen información completa relacionada a la transformación que haces.</p>
<p>¿Qué te hace pensar que a tu mamá le da miedo que te vayas con tu papá? (S5-DS-PM5)</p>	<p>Ella me lo dijo, pero igual yo no me voy a ir para donde mi papá. Si me molesta que mi abuela se meta en mi vida, cuando pasó el problema todo el que llamaba por teléfono ella le contaba. (S5-DS-PM5)</p>	<p>La consultante usa estrategias de segundo nivel, esto se evidencia en la manipulación hacía su madre; se percibe dificultad en el grupo familiar dirigidas hacía la capacidad de autorregulación, diferenciación y afectación.</p>	<p>Wilmer: es evidente la manipulación de la consultante, sin embargo, no me es claro la manera como la pregunta ayuda al despliegue de los recursos noéticos</p>

<p>¿cómo te hace sentir esta actitud de tu abuela? (S5-DS-PM6).</p>	<p>Mi mamá ha permitido no solo que mi abuela se meta conmigo sino todos los de la casa, ellos me sacan todos los defectos a la luz, yo soy grosera, ellos me exigen respeto, pero ellos, por ejemplo, no me respetan. (S5-DS-PM6).</p>	<p>La consultante restringe su libertad al no asumirse responsable de su conducta; de igual manera se evidencia dificultad a nivel familiar en las dimensiones de autodistanciamiento y autotrascendencia.</p>	<p>Wilmer: Estoy de acuerdo con la observación que haces sobre la manera en que la consultante muestra conductas reactivas y no responsables. Sin embargo, la pregunta formulada no fue respondida. Es importante en el dialogo socrático ayudar al consultante a identificar y comprender lo que siente.</p>
<p>Juliana, ¿para qué hiciste un video que hiciera sentir mal a la chica? (S6-DS-PM7)</p>	<p>Para burlarme de ella, para hacerla sentir mal. (S6-DS-PM7)</p>	<p>Juliana, devela dificultad en su capacidad de autorregulación; también en su capacidad de afectación. Usa estrategias de afrontamiento de segundo nivel relacionadas con su desregulación emocional. Dificultad para percibir valores de experiencia dirigidos</p>	<p>Wilmer: Comparto la transformación en cuento a la evidencia que da la consultante de sus estrategias de afrontamiento.</p>

<p>Juliana, ¿para qué desquitarte de esta persona? (S6-DS-PM8)</p>	<p>Para que ella sienta lo que yo siento; ella se burla de mi por mi contextura, dice que soy una tabla, también me tiene un apodo por mi nariz que mejor no te lo digo porque me da pena. (S6-DS-PM8)</p>	<p>a la relación en-el-mundo-con-otros. Se evidencia una forma de relación con el otro desde una posición defensiva, usando estrategias de segundo nivel que le ayudan a distensionar su malestar; demostrando dificultad para responder de forma asertiva ante el conflicto, esto puede obedecer a sus vivencias en el ámbito familiar ya que recibe burlas de parte de los mismos. Juliana, logra hacer autocomprensión con respecto a su conducta; logra autoproyectarse, se percibe respondiendo de manera distinta a la que usa actualmente; se evidencia</p>	<p>Wilmer: Concuero con la observación que haces respecto a las estrategias de afrontamiento de la consultante. Sin embargo, su respuesta no evidencia movilización de los recursos noéticos.</p>
<p>¿Qué piensas hoy de lo que hiciste? (S6-DS-PM9)</p>	<p>Que no está bien, tampoco lo volvería a hacer, aunque mi mamá me dijo que yo era un monstruo. (S6-DS-PM9)</p>	<p>autocomprensión con respecto a su conducta; logra autoproyectarse, se percibe respondiendo de manera distinta a la que usa actualmente; se evidencia</p>	<p>Wilmer: de acuerdo con la transformación. La respuesta de la consultante evidencia la movilización de la autocomprensión y autoproyeccin.</p>

dificultad en la
capacidad de
autorregulación y
diferenciación por
parte de su madre lo
que podría exacerbar
los síntomas en la
consultante.

Tabla 6.

Categoría de análisis: dialogo socrático.

Subcategoría de análisis: preguntas ingenuas e irónicas.

Pregunta	Respuesta de la Consultante	Transformación Lenguaje Psicológico	Reacciones del Asesor
Juliana, ¿y cómo es eso de sentirse normal? (S1-DS-PI1)	Pues para mí era normal hasta que me quedé sin amigos, entonces cuando me quedé sin amigos dije que no era por ahí. (S1-DS-PI1)	En esta respuesta se puede evidenciar que Juliana logra hacer autocomprensión de su conducta en la que usaba estrategias de segundo nivel para distensionar su malestar y arruinar sus relaciones; de igual manera percibe valor en sus relaciones interpersonales.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación realizada. Sugiere tener en cuenta la visión antropológica de la Logoterapia que asume a la persona como un ser-en-el-mundo-con-otros.
¿Qué consideras que pasó para que ahora pienses de una manera diferente? (S1-DS-PI2)	Que vi que yo misma me estaba quedando sin amistades por ser como era, pero ahora es diferente. (S1-DS-PI2)	Logra distanciarse de sí, oponerse a sus mandatos psicofísicos y expresar su capacidad de autorregulación.	Wilmer, sugiere clarificar que tipo de mandatos psicofísicos hace referencia.

<p>Juliana, ¿cómo es eso de herir a las personas? (S2-DS-PI3)</p>	<p>Si, es como cuando les digo cosas que sé que no les gusta, o cuando grito a mi abuela y mi mamá. (S2-DS-PI3)</p>	<p>Se percibe dificultad en su capacidad de autorregulación; de igual manera dificultad en su capacidad de afectación.</p>	<p>Wilmer: De acuerdo con tu transformación.</p>
---	---	--	--

Tabla 7.

Categoría de Análisis. Diálogo Socrático.

Subcategoría de Análisis. Modificación de Actitudes.

Pregunta	Respuesta de la Consultante	Transformación Lenguaje Psicológico	Reacciones del Asesor
Juliana, ¿y ahora con qué personas te integras mejor? (S1-DS-MA1)	En el salón me he hecho varias amigas y me siento bien, siento que yo tenía un mal vicio y culpaba a las personas por todo sin conocerlas, y eso era un mal mío. (S1-DS-MA1)	Juliana logra percibir su cambio de actitud como algo positivo para sus relaciones interpersonales; logra percibir valores de experiencia. Moviliza la capacidad de autocomprensión y autorregulación.	Wilmer: De acuerdo con tu transformación. Importante destacar como la autocomprensión facilita la modificación de la actitud.
Juliana, ¿cómo actúas cuando estás en esa situación? (S5-DS-MA2)	ya estoy más pendiente de mis emociones, he tratado de mejorar la expresión, aunque me falta, por lo menos ayer estaba mal el internet y necesitaba enviar un trabajo, entonces, le pegue al escritorio,	Juliana, se percibe dispuesta a monitorear sus estados emocionales; no obstante, todavía tiene dificultad para regular su expresión emocional; se observa toma de conciencia de su	Wilmer, está de acuerdo con la transformación. Tener en cuenta la movilización de la capacidad de autoproyección que se percibe en la respuesta de la consultante, como factor motivacional

<p>¿Cómo te fue con la tarea del “sí, entonces”?¹² (S6-DS-MA3)</p>	<p>si eso me hubiera ocurrido unos meses antes, la reacción había sido peor, hasta hubiera peleado con todos los de mi casa y ya no quiero estar peleando con ellos. (S5-DS-MA2).</p>	<p>anterior conducta con respecto a la de ahora.</p> <p>Juliana se asume con mayor responsabilidad frente a su conducta, logra desplegar el recurso de autorregulación.</p>	<p>a la modificación de la actitud.</p> <p>Wilmer, está de acuerdo con la transformación. Considera importante destacar la expresión de la libertad personal en la consultante.</p>
---	---	---	---

¹² Explicación de la técnica del “sí, entonces” en la sesión terapéutica 5.

Tabla 8.

Categoría de Análisis: Condiciones del Encuentro.

Subcategoría de Análisis. Relación Única.

Pregunta	Respuesta de la Consultante	Transformación Lenguaje Psicológico	Reacciones del Asesor
Juliana, tienes tu propio estilo y estás a gusto, eso es importante. (S1-CE-RU1)	Yo siempre quiero salir así vestida y me siento bien; cuando quiero salir con shorts, entonces, mi abuela comienza, ya no se quita eso por qué no se va en jeans o en vestido y realmente no me gustan los vestidos, además, no me visto vulgar ni nada por el estilo. (S1-CE-RU1)	Se establece una relación terapéutica sin prejuicios, en el que la consultante se siente escuchada, validada y reconocida en su particularidad.	Wilmer, está de acuerdo con la transformación.
¿Cómo vamos, como te has sentido? (S4-CE-RU2)	Mejor, siento que estar en terapia me ha servido mucho. (S4-CE-RU2).	La alianza terapéutica ha contribuido para que Juliana se adhiera al tratamiento y vea resultados positivos en el cambio de su modo de ser.	Wilmer, está de acuerdo en la transformación. Sugiere continuar con el dialogo para ampliar la respuesta de la consultante

<p>¿En qué te ha servido? (S4-CE-RU3)</p>	<p>Pues que me siento escuchada, ya que en mi casa hablamos gritando y todo es un problema, por ejemplo, con lo de la iglesia. (S4-CE-RU3).</p>	<p>Fue importante para el encuentro el recurso de diferenciación en la terapeuta, esto permitió que en terapia Juliana se sintiera reconocida, valorada y escuchada.</p>	<p>cuando usa la palabra “mucho”. La ampliación de la respuesta sigue a continuación. Wilmer, está de acuerdo con la transformación. Hace énfasis en valorar la unicidad de la relación terapéutica que ayuda a la consultante a extrapolar en sus otros vínculos.</p>
---	---	--	---

Tabla 9.

Categoría de Análisis. Condiciones del Encuentro.

Subcategoría de Análisis. Empatía.

Pregunta	Respuesta de la Consultante	Transformación Lenguaje Psicológico	Reacciones del Asesor
<p>Juliana, quiero recordarte que este es tu espacio, puedes expresarte sin temor alguno a ser juzgada o señalada. (S1-CE-E1).</p>	<p>Si, muchas gracias. (S1-CE-E1).</p>	<p>La terapeuta propicia un ambiente acorde para la alianza terapéutica, haciendo énfasis en la importancia de la relación horizontal con la consultante.</p>	<p>Wilmer: de acuerdo con tu transformación. La empatía solo puede emerger de la capacidad de diferenciación del terapeuta que le permite evitar cualquier tipo de juicio sobre el consultante.</p>
<p>Entiendo cómo te sientes Juliana, la verdad es que a mí tampoco me gustaría que me dijeran cosas así. (S5-CE-E2).</p>	<p>Ya no me da mal genio como antes, ahora las ignoro, pero, no me gusta que me estén diciendo fea, sin color y todo lo demás. (S5-CE-E2).</p>	<p>La terapeuta logró captar sentimientos en Juliana que contribuían en la expresión de sus emociones, asumiendo una actitud empática con la consultante y mostrándose no solo como la terapeuta, sino como la</p>	<p>Wilmer, está de acuerdo con la transformación. La validación de la emoción del consultante promueve la empatía.</p>

<p>¡Qué bien Juliana! me alegra que te haya ido bien en el colegio. (S6-CE- E3).</p>	<p>Hoy estoy muy contenta, pensé que iba a perder una materia, pero la pasé, me esforcé mucho y el resultado fue muy bueno para mí, y sé que eso también le va a dar alegría a mi mamá. (S6-CE-E3).</p>	<p>humana que también es. En esta sesión la terapeuta valida y reconoce la emocionalidad de Juliana frente al logro alcanzado y lo que este representa para ella. De igual manera identifica la movilización de la autoproyección y afectación.</p>	<p>Wilmer, está de acuerdo con la transformación. Expresar alegría por las experiencias valiosas del consultante promueve la autopercepción de estima.</p>
--	---	---	--

Anexo 2

Transcripción citas. Sesión 1.

Terapeuta: Juliana, quiero recordarte que este es tu espacio, puedes expresarte sin temor alguno a ser juzgada o señalada. (S1-CE-E1).

Consultante: si, muchas gracias. (S1-CE-E1).

Terapeuta: quiero que retomemos el final de la sesión anterior, donde me expresabas lo de estar o no de acuerdo con las personas.

Consultante: pues que uno al final no todo el tiempo tiene que estar de acuerdo con la gente.

Terapeuta: ¿quién es uno?

Consultante: Yo, todo el tiempo no estoy de acuerdo con mi abuela.

Terapeuta: ¿y en qué no estás de acuerdo?

Consultante: hay veces que me toca, por lo menos como yo digo yo no puedo llegar a decirle a mi abuela yo no creo en Dios porque eso para mi abuela primero sería muy duro y no le gustaría.

Terapeuta: ¿en este momento te encuentras cuestionando tus creencias?

Consultante: yo no creo en Dios, eso ya lo sé desde hace unos años atrás, y con lo que estoy estudiando en filosofía he confirmado que no creo en Dios.

Terapeuta: ¿en qué más no estás de acuerdo?

Consultante: con mi abuela es como debatimos mucho mi manera de vestir, hay veces que a mí me gusta más que todo los shorts y las faldas, porque yo soy muy seca en las piernas, pero a mí si me gustan mis piernas yo no tengo nada en contra de mi físico, pero me gustan más las faldas, porque me gusta más como se me ven las faldas y los shorts, que los jeans.

Terapeuta: Juliana, tienes tu propio estilo y estas a gusto, eso es importante. (S1-CE-RU1)

Consultante: yo siempre quiero salir así vestida y me siento bien; cuando quiero salir con shorts, entonces, mi abuela comienza, ya no se quita eso por qué no se va en jeans o en vestido y realmente no me gustan los vestidos, además, no me visto vulgar ni nada por el estilo. (S1-CE-RU1)

terapeuta: ok.

Consultante: entonces eso se ha convertido también en que mi mama me dice váyase en jean entonces ella quiere que me vaya en jean y a mí no me gustan casi los jeans entonces hay veces como les llevo la idea porque pues has.

Terapeuta: eso es lo que ellas quieren escuchar. Pero, ¿eso cómo te hace sentir a ti?

Consultante: si, pues también porque me voy a poner a pelear con ellas por un jean pues entonces me voy en jean y no pasa nada, igual no es que se me vean tan mal los jeans y a veces me los pongo, por lo menos hay uno blanco que me gusta y ese me lo puse ayer que me dijeron váyase en jean.

Terapeuta: bueno retomemos la parte en la que me dijiste de decirle a los demás lo que ellos quieren que escuchen, aparte de tu mamá y abuela, ¿hay alguien más?

Consultante: si, el pastor, porque también es maluco estar ahí, y las personas si ellas quieren creer está bien entonces no puedo ponerme a decir que no es así, que la ciencia demuestra lo contrario, entonces a ellas les va a parecer obviamente maluco porque ellas quieren escuchar la palabra de Dios, tal vez si fuera un debate con él y conmigo ya sería más diferente ya seria más de que yo le diría no es que yo pienso tal cosa, o está bien tu punto de vista pero yo pienso otra cosa o empiezo a pensar otra cosa, pero mientras tanto no, me da cosita ponerme a desafiarlo, una vez lo hice y mi abuela se enojó muchísimo.

Terapeuta: ¿qué pasó?

Consultante: el señor se enojó y mi abuela también, mi tío se metió a decir que, si era mi punto de pensar que lo respetaran y no se enojaran, primero por mi punto de pensar y segundo no debió a haberse exaltado porque yo le dije algo, yo tampoco estaba siendo grosera yo solo estaba expresando mi punto de vista y desde ahí mi abuela ya no se molesta.

Terapeuta: ¿en que otro contexto les dice a las personas lo que quieren escuchar?

Consultante: no todo el tiempo.

Terapeuta: ¿no todo el tiempo?

Consultante: no es que yo todo el tiempo diga que tal persona quiere escuchar esto y yo le diga eso, sino que por lo menos en eso de la iglesia si, no es que realmente yo todo el tiempo este diciendo las cosas que quieren escuchar los demás, yo intento decir la verdad, pero evito decirlo en el tono que la decía antes, porque la decía como en tono hiriente, ahora a veces la digo, pero no la digo de mala forma.

Terapeuta: acabas de decir algo muy interesante porque realmente el tono tiene que ver a veces en como los demás perciban o reciban lo que estamos diciendo. Y definitivamente un tono hiriente no te ha funcionado a ti, entonces puedes explorar otras alternativas.

Consultante: pues lo digo de la mejor forma, tampoco es que siempre me están pidiendo la opinión. A veces puedo pensar algo, pero no lo digo porque pueden ser cosas muy hirientes entonces digo para que le voy a decir eso, pueden ser cosas que no me gusten, pero a la otra persona si, entonces prefiero decir a mí no me gusta.

Terapeuta: ¿Cómo te sentías cuando usabas un tono hiriente?

Consultante: pues nada, normal.

Terapeuta: Juliana, ¿y cómo es eso de sentirse normal? (S1-DS-PI1).

Consultante: pues, para mí era normal, hasta que me quedé sin amigos jajajaja (S1-DS-PI1).

Terapeuta: veo que ya descubriste algo jajaja.

Consultante: cuando me quedé sin amigos dije que no era por ahí.

Terapeuta: ¿y qué consideras que pasó para que ahora pienses de una manera diferente? (S1-DS-PI2)

Consultante: que vi que yo misma me estaba quedando sin amistades por ser como era, pero ahora es diferente. (S1-DS-PI2).

Terapeuta: ¿tener amistades es importante para ti?

Consultante: pues yo siento que el ser humano no puede ser individualista.

Terapeuta: sí.

Consultante: pero tampoco obligar a las personas a estar con uno, porque si las personas se quieren ir está bien, tampoco estar completamente sola y más por ser así. Si no que también cambiar y moderar un poquito mi manera de ser.

Terapeuta: ¿qué es lo difícil de este cambio para ti?

Consultante: a veces es duro ver la verdad, porque una vez mi tío me dijo: usted acepta lo que quiere aceptar y siempre cuando te dicen algo que usted si es, empieza a defenderse, no recuerdo cómo me lo dijo, pero me dijo que yo tenía que revisar lo que las personas me decían porque no todo era mentiras, o no todo era como que ellos me buscan para hacerme sentir mal siempre, si no que en parte yo no aceptaba que mi forma de ser generaba que yo entrara en conflicto con las personas.

Terapeuta: ¿esas palabras de tu tío que generaron en ti?

Consultante: pues por lo menos le conté lo de mí novio y él me dijo, es que tú siempre estás buscando excusarte y no escuchas lo que las demás personas te dicen, tienes que aprender a

escuchar, eso me dejó pensando. Me dije a veces soy egoísta y me puse a analizar, mi novio me dijo, yo una vez dejé una mejor amiga por ti, porque a ti te molestaba.

Terapeuta: muy interesante lo que te dijo tu tío. ¿tú le pediste a tu novio que dejara la amistad con su amiga?

Consultante: pues si me molestaba, pero luego yo le dije, usted la dejó por que quiso, ¿yo le dije déjela?

Terapeuta: asumir responsabilidades, ¿verdad?

Consultante: si claro, yo no le dije a él déjela, porque eso si yo nunca lo hago, eso sí me da mucha pena.

Consultante: ¿te da pena?

Consultante: hago que haga las cosas, pero nunca le digo directamente.

Terapeuta: ¿cómo haces para que haga las cosas?

Consultante: indirectamente, por ejemplo, yo le digo que me molesta esa peladita entonces él ve que me molesta y las deja.

Terapeuta: ¿Qué piensas de eso?

Consultante: es que no lo hago directamente, pero sé que está mal.

Terapeuta: Juliana, ¿Qué es hacer las cosas indirectamente?

Consultante: bueno, pues no le digo directamente que es lo que quiero. Por ejemplo, había una chica que no me gustaba y no me gustaba y aun no me gusta y yo sé que él habla con ella, pero yo ya no le digo nada, y él ya no habla con ella como antes. Tampoco le reviso el celular como antes porque el que busca encuentra, entonces yo prefiero dejarle su aparato ahí, porque teníamos por costumbre que él me miraba a mí el celular y yo se lo miraba a él y era así como mutuo.

Terapeuta: ¿para qué hacían eso?

Consultante: porque el empezó así como por recocha a mirar, entonces yo también empecé a ver, pero el borraba las cosas, yo no, pero yo igual no tenía nada, yo respeto mucho, porque yo por lo menos digo, uno no puede ser amigo de la persona que gusta de uno eso confunde a la otra persona y eso de darle una amistad a una persona que gusta de uno es como confundirla, porque esa persona de alguna manera se va a formar una esperanza.

Terapeuta: ¿qué te hace pensar que la persona se va a confundir?

Consultante: que se va a formar una esperanza.

Terapeuta: si se tiene claridad de que es una amistad o si tú le haces saber a esa otra persona que es una amistad ¿por qué crees que la persona pueda confundirse?

Consultante: hay gente que es así.

Terapeuta: ¿hay gente que es así, o hay alguien en particular que es así?

Consultante: pues esa chica es así. porque cada vez que nosotros terminamos ella está ahí como una sombra, entonces el busca darme celos con ella y comienza con ella que aquí que allá.

Terapeuta: entonces te invito a que revises si es una estrategia de él.

Consultante: si también.

Terapeuta: es probable que él no haya dejado la amistad clara.

Consultante: si, igual él me pelea porque me dice ella vive en España.

Terapeuta: mmmmm, pero no está aquí

Consultante: no, pero a mi si me molesta el hecho que simplemente hablen.

Terapeuta: ¿qué pasa cuando a ti te prohíben algo?

Consultante: más uno lo hace.

Terapeuta: ¿qué estás haciendo tu indirectamente?

Consultante: por eso he evitado hacer, yo hago como que nada ni le pregunto.

Terapeuta: una de las cosas importantes en una relación es dejar ser al otro, si tú te conviertes en una mamá controladora entonces no va ser una relación de novios si no una relación de mamá he hijo. ¿me entiendes lo que te quiero decir?

Consultante: si, eso es lo que yo evito.

Terapeuta: tú no debes controlarlo a él y tampoco permitir que él te controle a ti, el celular es personal y bajo ninguna circunstancia la otra persona tiene porque mirarlo y si es que hay una desconfianza pues es hora de que revisen la relación.

Terapeuta: ¿en la relación con tú novio también dices cosas que quizás él quiera escuchar?

Consultante: no, cuando tenemos puntos de vista contrarios yo le digo a él las cosas. pero si está enojado puede que me diga no me joda ahora, por lo menos yo soy así, si yo estoy enojada, no me joda ahora, pero si yo estoy enojada quiero estar enojada.

Terapeuta: ¿qué es estar enojada?

Consultante: no, simplemente yo no hablo, cuando me preguntan algo ya no digo nada, para decir algo hiriente pues yo prefiero no decir nada.

Terapeuta: ¿qué te hace enojar?

Consultante: pues cosas que pasan, hay veces que me molesta entonces yo prefiero quedarme en silencio.

Terapeuta: dame un ejemplo de que te hace enojar.

Consultante: mi abuela.

Terapeuta: ¿qué pasa con tu abuela?

Consultante: es que a veces es como muy estresante.

Terapeuta: ¿qué es lo que te estresa?

Consultante: primero esa preferencia con mi prima.

Terapeuta: ¿qué es lo estresante de la preferencia?

Consultante: es que mi prima es toda mal educada y toda malaclasuda. Yo nunca he escuchado que mi abuela y mi tío digan algo que no sea quejarse de mí, es más, hablan mejor de un chico que es allegado a la familia, mi mamá me dijo que prefieren hablar bien de él que de mí.

Terapeuta: ¿eso lo dice tu mamá, o es tu percepción?

Consultante: mi mamá, pero yo también pienso lo mismo.

Terapeuta: percibo que posiblemente te estas dejando influenciar por la opinión de otros, no sé si esté equivocada; yo te invito a que revises si realmente es tu opinión o la percepción de otras personas.

Consultante: ahora lo que si ha cambiado es que me estoy integrando mejor.

Terapeuta: Juliana, ¿y ahora con qué personas te integras mejor? (S1-DS-MA1).

Consultante: En el salón me he hecho varias amigas y me siento bien. siento que yo tenía un mal vicio y culpaba a las personas por todo sin conocerlas, y eso era un mal mío. (S1-DS-MA1).

Terapeuta: interesante lo que acabas de decir.

Consultante: y es un mal vicio porque aparte de que pueda que la persona no sea así como yo pienso, genera que tampoco haga amistad y pueda perder una amistad. Además, soy nueva en el salón y tengo que integrarme tengo que hacer amigos porque no me puedo quedar sola como un champiñón.

Terapeuta: qué bueno que hagas este reconocimiento, ten en cuenta que eres un ser dinámico y puedes cambiar o mejorar estos aspectos en tu vida.

También quiero decirte que hay cosas de las personas con las que no estamos de acuerdo, pero ten en cuenta que también los demás pueden ver cosas en ti que quizá no les gusten, eso sí que seas siempre tú la que evalúa la situación o la percepción que tengas sobre alguien, sin dejar que

la opinión de otros influya. Por otra parte, me gustaría que empezaras a ver también cosas positivas en las personas, o sea todos podemos tener un lado oscuro y un lado bueno, entonces para que fijarnos en el lado oscuro sabiendo que podemos destacar de las personas algo bueno, y con esto no quiero decir que por tener algo bueno tú tienes que aceptarlo, simplemente si consideras que no es una persona con la que te sientas bien entablando una relación no te involucras y ya. La persona es mucho más de lo que tú puedas pensar de ella, así como tú eres mucho más que malgenio, listo.

Consultante: si, yo siempre intento eso.

Transcripción citas. Sesión 2.

Terapeuta: Juliana, ¿qué te preocupa de tu modo de ser?

Consultante: me preocupa como expreso mis emociones.

Terapeuta: ¿qué es lo que te preocupa de la expresión de tus emociones? (S2-DS-PM1)

Consultante: hablo gritando, soy rencorosa, si me hacen daño busco hacer lo mismo, no soporto a mi abuela, peleo con mi abuela y con mi mamá. (S2-DS-PM1).

Terapeuta: ¿En qué te está afectando?

Consultante: con mis amigos, y con mi familia.

Terapeuta: ¿Qué ha sucedido que está estimulando tu deseo de cambio?

Consultante: quiero aprender a expresar bien mis emociones, me estoy quedando sola.

Terapeuta: ¿Cómo crees que sería tu vida si cambias? (S2-DS-PM2)

Consultante: mucho mejor, con mi familia principalmente y en lo social. (S2-DS-PM2)

Terapeuta: ¿a qué te refieres cuando dices mucho mejor? (S2-DS-PM3).

Consultante: ya no gritaría, sino que podría hablar en un tono normal y no sería hiriente con las personas. (S2-DS-PM3).

Terapeuta: Juliana, ¿cómo es eso de herir a las personas? (S2-DS-PI3)

Consultante: si, es como cuando les digo cosas que sé que no les gusta, o cuando grito a mi abuela y mi mamá. (S2-DS-PI3)

Terapeuta: ¿y eso que dice de ti?

Consultante: nada bueno, no me gusta que tengan ese concepto de mí.

Terapeuta: ¿Qué sería lo mejor que podría pasarte si cambias?

Consultante: no presentaría tantos problemas en el colegio, me iría mejor en lo social.

Terapeuta: ¿Cómo se pondría tu vida si continúas viviendo cómo lo haces?

Consultante: mal, no lograría avanzar en el ámbito social ni familiar.

Terapeuta: ¿Juliana, el avanzar en lo social y familiar que representa para ti?

Consultante: es muy importante, ya no quiero seguir en lo mismo, me estoy quedando sola y eso no me gusta.

Terapeuta: Si continuas con este problema ¿Qué sería lo peor que podría pasarte?

Consultante: podría meterme en un problema y quedarme sola.

Terapeuta: Juliana, ¿que representa para ti el quedarte sola?

Consultante: no me gusta, me gustaría poder tener más amigos, relacionarme mejor.

Terapeuta: En tu opinión, ¿Cuál es el daño que te estás haciendo?

Consultante: me afecta en el colegio y en lo social.

Terapeuta: ¿cómo te afecta?

Consultante: he tenido problemas con los profesores y con los compañeros.

Terapeuta: ¿Aunque este problema es un tema tuyo, quienes parecen afectarse con esta situación?

Consultante: mi mamá, debido a que se preocupa mucho y le estresa mi forma de ser.

Terapeuta: ¿De qué manera crees que le afecta?

consultante: ella se preocupa demasiado por mi manera de ser, ella quiere que yo cambie.

Terapeuta: ¿Quiénes te están apoyando en este proceso?

Consultante: mi mamá y mi tío.

Terapeuta: ¿Por qué han decidido apoyarte a pesar de todo lo anterior?

Consultante: porque quieren que cambie ese aspecto y que mejore la convivencia en casa.

Terapeuta: ¿Qué opina con respecto a todo lo anterior?

Consultante: quiero aprender a manejar mis emociones, y me gusta que mi mamá me apoye.

Terapeuta: ¿Qué sientes con todo lo anterior?

Consultante: me siento bien, ya que al tomar la terapia sé que puedo cambiar y quiero cambiar.

Terapeuta: ¿Qué debes hacer a partir de todo lo anterior?

Consultante: poner de mi parte, tú me has dicho que este es mi proceso y también seguir lo que me dices.

Terapeuta: ¿Qué tiene que pasar en tu vida para subir un poco más tu deseo de cambio?

Consultante: por ahora nada, ya tengo ganas de cambiar.

Transcripción citas. Sesión 3.

Terapeuta: Juliana, ¿a través de que formas consideras que autosaboteas tu proceso de cambio?

Consultante: cuando soy impulsiva y no pienso primero como voy a actuar o que voy a decir.

Terapeuta: ¿a qué estás renunciando al cambiar esta actitud de tu modo de ser?

Consultante: al poder.

Terapeuta: ¿podrías explicarme a que te refieres cuando dices el poder?

Consultante: lo que pasa es que cuando les digo a las personas las cosas de mal modo ya no me molestan más.

Terapeuta: disculpa, ¿podrías explicarme?

Consultante: si, es por ejemplo cuando grito a mi abuela o a mi mamá ellas se calman y ya no me dicen nada más.

Terapeuta: ¿y eso te da poder?

Consultante: si, al menos se calman.

Terapeuta: ¿y tú que piensas de eso?

Consultante: que no debería ser así con ellas, es por eso que ya estoy cambiando.

Terapeuta: ¿qué es lo que más te cuesta de este cambio?

Consultante: pensar lo que voy a decir y poder calmarme.

Terapeuta: ¿qué ganas con este cambio?

Consultante: mi tranquilidad y poder tener relaciones sanas.

Terapeuta: ¿Quiénes se beneficiarían con tu cambio?

Consultante: primero yo, mi mamá y mi familia.

Terapeuta: Juliana, siempre que alguien se libera de algo es para algo. ¿para qué renuncias a esta actitud de tu modo de ser?

Consultante: para mejorar y dejar de tener problemas con el manejo de mis emociones.

Consultante: quiero contarte algo que estuve recordando esta semana.

Terapeuta: claro Juliana, te escucho.

Consultante: hace un tiempo no sabía si me gustaban los niños o las niñas.

Terapeuta: cuéntame sobre el tema.

Consultante: Pero me di cuenta que las niñas no. No me hallo con una niña, me puse a plantearme todo eso, y no me hallo con una niña, porque seríamos lo mismo, y ahí descubrí que yo soy heterosexual.

Terapeuta: ¿ocurrió algo para que surgiera esa duda?

Consultante: no, solamente me pregunté, ¿y si me llegan a gustar las mujeres que pasa? Mi tío me hizo un comentario, me dijo y si usted fuera lesbiana, tal vez a su mamá le daría muy duro y a la abuelita también.

Terapeuta: mmmmm ¿y qué pasó?

Consultante: Entonces yo me empecé a preguntar, ¿qué pasaría si realmente me gustaran las niñas? Yo nunca me había preguntado eso, yo siempre he ido por los hombres, pero nunca me había preguntado realmente y eso que tuve una amiga lesbiana.

Terapeuta: bien, ¿cuál fue tu respuesta?

Consultante: que definitivamente me gustan los niños. Bueno mi amiga lesbiana me molestaba, pero a mi ella no me gustaba.

Terapeuta: ¿a qué te refieres cuando me dices que no te gustaba?

Consultante: te voy a contar algo. Ella me decía que como yo no sabía besar, entonces ella me decía que podíamos besarnos, yo le decía no amiga gracias, yo en este momento no quiero aprender a besar, y contigo menos, pero no se lo decía así de hiriente, yo le decía no no no me le

hacia la boba y luego no hacíamos nada, pues empezando que ella no me gustaba físicamente , aunque eso no es lo principal, pero tampoco me atraía su personalidad. Si había una amiga que yo tenía que me parecía muy bonita y su personalidad me gustaba, pero no era gustar como le gusta un niño a una niña y entonces ahí fue que descubrí que realmente no me gustaban las niñas, me gustan los hombres.

Terapeuta: ¿hace cuánto tiempo surgió esa duda?

Consultante: hace más o menos dos años.

Terapeuta: ¿y hoy que piensas?

Consultante: definitivamente los hombres son los que me gustan.

Terapeuta: ok. ¿me gustaría que me contaras sobre el grupo de amigos que frecuentas?

Consultante: yo voy a las “juntadas” somos un grupo de Facebook, por la red social alguien dice que nos reunamos por decir algo en “San Antonio, Boulevard, coliseo del Pueblo” y vamos llegando todos o los que puedan y quieran al sitio.

Consultante: realmente con los que más me reúno es con ellos, bueno ni siquiera entiendo porque voy, o voy porque me gusta el “currinche” con ellos, pero realmente hay muchas cosas que no comparto de ellos.

Terapeuta: ¿qué es lo que no compartes de ese grupo?

Consultante: No comparto los escándalos que hacen, algunos toman o se drogan, pero yo nunca lo he hecho y la verdad no me gustaría drogarme, ellos saben que algunos no tomamos ni nos drogamos y los que lo hacen se hacen aparte de nosotros. Ahora mi novio es administrador de uno de esos grupos, ambos vamos y nos reunimos allá.

Terapeuta: ¿pero son varios grupos en Facebook?

Consultante: Si, y por WhatsApp. Mi novio creó uno y ahora es administrador con varias personas, yo entré al original por WhatsApp, y bueno los jóvenes de ahora tienden a hablar como con grosería yo he evitado eso porque uno tiene que hablar diplomáticamente a la gente

Terapeuta: ¿Quién es uno y qué es hablar diplomáticamente?

Consultante: Yo. O sea no me parece que una mujer vaya hablando todo el tiempo este hpta marica, es muy feo a veces si por molestar, sí que diga una que otra grosería con alguien de confianza pero que yo vaya a tirar una grosería con un profesor no me parece, es más los profesores hablan de eso, dicen que los jóvenes de ahora tienen un lenguaje fatal, entonces yo evito eso, porque me parece que eso dice mucho de una persona y me da pena, entonces evito decir groserías. Bueno hace poco si me enojé con una chica del grupo y le dije una grosería y me sacaron del grupo de WhatsApp.

Terapeuta: ¿qué pasó?

Consultante: fue una bobada, ella me cae mal y me sacaron porque la amiga de ella que también me cae super mal es la administradora, me saco entonces yo estaba muy ofendida y yo me salí del grupo en Facebook, igual no quería quedarme en WhatsApp porque ese grupo no me gusta y solo habla ella y sus amigas y no me llama la atención y no quiero socializar con ella.

Terapeuta: bueno tú me dices que a ti no te importa pertenecer a este grupo, ¿entonces realmente que fue lo que te ofendió cuando te eliminaron?

Consultante: Ah que me pareció muy inmaduro pues a parte yo no estaba peleando con ella y llega la otra a meterse a defenderla, yo ni siquiera estaba buscando pelea y llega esta chica a meterse. Yo sólo estaba molestando.

Terapeuta: ¿explícame mejor? hace un rato te entendí que no estabas de acuerdo con que se trataran así, que se dijeran groserías y que tú la evitabas, sin embargo, le dijiste una grosería.

Consultante: Si estuvo mal yo lo sé. Le respondí así por molestar.

Terapeuta: Juliana, ¿por molestar?

Consultante: Si, esa fue la intención, solo por molestar, yo no conozco la niña, ni sabía que ella era amiga de la que a mí me cae mal, realmente el problema se formó sin que yo quisiera formar problema. Y claro mi novio me contó que ellas eran muy amigas y por eso ella se había molestado y me eliminó del grupo.

Terapeuta: ¿Cómo es eso que no querías formar problema?

Consultante: es que lo hice solo por molestar como te dije, pero no pensé que era para tanto.

Terapeuta: ¿entonces no querías formar problema?

Consultante: no.

Terapeuta: ¿tu compartes estos espacios con tu novio?

Consultante: si, vamos juntos o nos encontramos allá, yo hago mis amigos, bueno por llamarlos de alguna manera, en realidad conozco personas allá, con algunos me sigo hablando por las redes sociales, pero no son amigos; cuando mi novio hace sus amigos yo me alejo de ahí, no me alejo en plan de dejarlo solo con sus amigos, si no que yo a veces prefiero ver otras cosas, en una ocasión vi unos perritos que habían cerca con una señora, me llamaron la atención y yo me puse a jugar con ellos, la señora se puso a contarme cosas de los de los perritos y yo con los perritos y el con su amigos y yo no hice amigos, realmente ese día no compartí con ellos.

Terapeuta: ¿Cuándo han terminado la relación vas sola?

Consultante: No, voy con una amiga, pero, terminé encontrándolo allá.

Terapeuta: ¿para ti entonces que es una juntada?

Consultante: es un espacio donde es como una reunión, una persona determinada es un administrador de esos grupos, y propone un lugar para reunirse. También hay una jerarquía.

Terapeuta: ¿una jerarquía?

Consultante: si, primero están los creadores, después los administradores, los mods y las personas del grupo.

Entonces la “Juntada” viene siendo eso, son niños que normalmente no hacen muchas actividades o no se llevan muy bien con la familia, o eso dicen, hay otros que si son normal con la familia y los dejan salir, entonces, les gusta salir entre jóvenes porque es chévere salir con personas de tu misma edad y no todo el tiempo con tu familia o personas que casi no tienen amigos, o hay gente que tiene amigos, entonces, ellos los invitan.

Terapeuta: ¿y entre las personas que me acabas de nombrar en cual estas tu?

Consultante: yo no tengo ninguna jerarquía en el grupo. Y en mi casa peleo con mi familia, hago oficio y mi mamá dice que es para que me dejen salir, a mí no me gusta hacer oficio, pero tampoco lo hago por las salidas. Igual no siempre salgo.

Terapeuta: podrías explicarme mejor.

Consultante: si, lo que pasa es que por ejemplo toda la semana deajo pendientes por hacer, como lavar mi ropa interior, pero los fines de semana me levanto de ánimo y hago el oficio.

Terapeuta: me dices que dejas pendientes en la semana y que los fines de semana te animas, entonces, ¿eso no tiene nada que ver con tus salidas justo del fin de semana?

Consultante: (risas) si, a veces.

Terapeuta: ¿qué me dices de las peleas con tu familia?

Consultante: es que no me gusta que me estén mandando a hacer oficio, ya te dije que no me gusta hacerlo, pero igual lo hago.

Terapeuta: ¿cuéntame, que te anima a cumplir con tus deberes los fines de semana?

Consultante: es que puedo ir a la “Juntada” además puedo ir con mi novio

Terapeuta: ¿Qué es lo que más te gusta de la “Juntada”?

Consultante: Pues primero porque salgo, me gusta conocer gente, me agradan las personas que puedo conocer allá; me gusta salir a si sea a mamar gallo, me gusta San Antonio y Bulevar porque hay bastante gente, es amplio y puedo conocer.

Terapeuta: ¿podrías estar sin ellos los de la juntada?

Consultante: sin las juntadas claro, a veces voy con mi novio.

Terapeuta: entonces, Juliana, ¿hay algo que te impida cumplir con tus obligaciones en semana?

Consultante: realmente no, pero no me gusta

Terapeuta: ¿Qué pasaría si cumplieras con tus deberes en semana sin que nadie en casa tenga que recordártelo?

Consultante: probablemente no pelearía con nadie.

Terapeuta: ¿cómo te haría sentir el no pelear con nadie?

Consultante: me sentiría muy bien.

Terapeuta: ¿Cómo es sentirse bien?

Consultante: estar tranquila, hacer mis cosas, no gritar, no pelear.

Terapeuta: ¿qué piensas de llevar una vida así en casa?

Consultante: sería una convivencia muy buena, especialmente con mi mamá.

Terapeuta: ¿te gustaría que la situación cambiara de esta manera?

Consultante: sí, claro.

Terapeuta: muy bien Juliana. Nos vemos en una semana.

Transcripción citas. Sesión 4.

Terapeuta: ¿cómo vamos, como te has sentido? (S4-CE-RU2)

Consultante: mejor, siento que estar en terapia me ha servido mucho. (S4-CE-RU2)

Terapeuta: ¿en qué te ha servido? (S4-CE-RU3)

Consultante: pues que me siento escuchada, ya que en mi casa hablamos gritando y todo es un problema, por ejemplo, con lo de la iglesia. (S4-CE-RU3)

Terapeuta: ¿Qué pasó con lo de la iglesia?

Consultante: Me toca ir

Terapeuta: ¿te toca ir?

Consultante: Si, me toca ir, porque si voy a salir tengo que ir porque si no pierdo las salidas, entonces, yo prefiero ir a mamarme una hora de culto a quedarme sin salidas, entonces mejor voy.

Terapeuta: ¿ir obligada como te hace sentir?

Consultante: mal, pero igual cuando estoy allá mi mente está en otra parte, o me pongo a molestar con mi primo porque a él si no le dicen nada, aunque también tiene que ir a la iglesia.

Terapeuta: ¿alguna vez has manifestado tu inconformidad por asistir a la iglesia?

Consultante: si, mi mamá sabe, pero igual tengo que ir.

Terapeuta: ¿tú que piensas de tener que ir?

Consultante: que no debería ser así, ellas deben respetar también el que yo no quiera ir, pero mi mamá me dice que si no mi abuela se enoja.

Terapeuta: ¿Qué deberes debes cumplir en tu casa?

Consultante: estoy cumpliendo con mis tareas como del colegio, estoy lavando mi ropa interior, el uniforme mi mama lo lava porque dice que yo lo dejo que se curta, y pues no he vuelto a lavar

la cocina porque he estado con el estudio, me dejan evaluaciones o cosas. Hago oficio los sábados y domingos, entonces, mi mamá dice que lo hago porque yo quiero salir, pero realmente son los días que puedo hacer oficio porque estoy en la casa, pero ella dice que es porque yo puedo salir y mentiras es porque estoy en la casa.

Terapeuta: ¿Cómo va la relación con tu abuela?

Consultante: ella es difícil.

Terapeuta: ¿explícame lo difícil de tu abuela?

Consultante: ella es muy jodida y muy peleonera.

Terapeuta: ¿Cómo así?

Consultante: ella pelea por ejemplo porque iba a sacar gaseosa, sabiendo que ella no toma gaseosa y esa gaseosa queda rodando un tiempo, ya después de unos días no se puede tomar porque se le va el gas, entonces, yo prefiero que no se bote gaseosita y tomármela y ya iba a empezar a pelear a eso. También estamos estrenando nevera porque mi tío compró una y me dice que tengo que abrir las puertas en el orden que ella me dice porque si no se daña la nevera, eso no es verdad lo hace solo por molestarme.

Terapeuta: ¿qué hiciste tú?

Consultante: me dio mal genio, la dejé hablando sola, no quería discutir con ella.

Terapeuta: ¿y cómo te sentiste?

Consultante: con mucho mal genio, pero igual no iba a pelear con ella. Aparte que tampoco me hablo con mi tío.

Terapeuta: ¿qué pasó con tu tío?

Consultante: yo no me acuerdo que hice, creo que, porque un día me puse a decir que mi otro tío no fue a mi fiesta de 15, entonces, me mando buena cantidad de plata, mi tío el que vive conmigo

le ayudo a mi mamá, pero ella uso esa plata para mi tratamiento de los brackets. La plata que me dio mi otro tío era como un regalo, esa venia ya en sobre y todo, mi mamá me dijo que la cogiera y que hiciera lo que yo quisiera con ella, entonces me compré un celular. Mi primo hizo un comentario de pedirle dinero también a mi tío y yo me enojé porque me parece que es un envidioso.

Terapeuta: ¿por eso no te hablas con tu tío?

Consultante: mi primo necesitaba comprar el uniforme del deporte que practica y su papá no le daba la plata y su mamá tampoco tenía, entonces, el hablo con mi abuela y le dijo que le iba a pedir esa plata a mi otro tío, y nosotros pensamos que era molestando, y si lo hizo, entonces a mí me dio malgenio porque él es un envidioso que por que le dan a uno ya le tienen que dar al otro, entonces, ya no le dan nada a ninguno, y mi mamá también dijo que no le daba ni pena.

Terapeuta: ¿qué te hace pensar que es envidia?

Consultante: pues porque mi tío fue el que se ofreció a darme el dinero, mi mamá no le pidió solo le dijo que lo iba a invitar, él fue que le dijo yo le voy a dar tanto le sirve para el trago o para lo que ella realmente quiera pedir, fue ese acontecimiento y ahí sí, el a pedir a la misma persona cuando normalmente nunca fue que le pedimos si no que realmente él le nació darnos, en cambio mi primo si le fue a pedir.

Terapeuta: Tú te acuerdas que la última vez que nos vimos, hicimos la reflexión si realmente lo que tu pensabas de ciertas personas era tuyo o era algo que pensaban los demás, en ese caso tu mamá y abuela. ¿has pensado que puede estar pasando lo mismo con lo que me estás diciendo de tu primo? ¿acaso tu primo no podría recibir un regalo también de tu tío?

Consultante: lo que pasa es que él tiene a mi tío también; mi tío se ve que quiere mil veces más a mi primo, conmigo no es así, él mantiene pegado de mi tío, yo no soy así, a mi si no me invitan yo no voy y tampoco soy de írmeles a pegar.

Entonces hice el comentario tras de que tiene a mi tío que les ayuda bastante y mi otro tío que el viene más para donde mí, porque la ve que mi tío conmigo no. Una vez se fue para Bogotá y me dejó acá tirada, pero fue de odioso porque mi otro tío le había planteado que me llevara.

Terapeuta: ¿qué te hizo pensar que fue por odioso?

Consultante: porque mi otro tío me iba a dar lo del pasaje y aun así no quiso que yo fuera y prefirió irse con otros.

Terapeuta: sé que para ti tu tío ha sido una persona muy especial. ¿en este momento cómo está la relación de ustedes dos?

Consultante: para él siempre está mal, hay días que él no me quiere ver, entonces, yo no le hablo, esa es mi forma de ser, si a mí la gente no me habla yo no le hablo. Y ahora con el problema de mi primo las cosas están mal. Además, mi tío siempre está para mi primo.

Terapeuta: ¿qué es lo que te molesta, que tu primo le haya pedido a tu tío o que consideres que tu otro tío está a favor de él?

Consultante: que ya vaya a coger para donde mi otro tío y yo ya con ningún tío.

Terapeuta: ¿qué te hace pensar que tus tíos no pueden compartir con ambos?

Consultante: es que no quiero compartir con mi primo. No porque yo veo que con mi tío el que vive en mi casa, tiene más preferencia él con mi primo, yo le digo a mi mamá que ellos se la llevan muy bien porque mi primo no vive con nosotros.

Terapeuta: me parece que lo que dices está un poco sesgado. ¿tú qué opinas?

Consultante: la verdad sí, me choca un poquito. Mi primo me cae bien, es que a mí no me choca él, no es que le tenga fastidio, pero si hay cosas que no me gustan de mi familia, porque son muy preferenciales con él, mi abuela lo dice y mi tío hace comentarios referentes a eso y el cree que todo es un chistecito.

Terapeuta: si te entiendo bien, el problema no es con tu primo, sino con los comentarios en torno a la familia.

Consultante: si, y que mi mamá se presta también a favor de mi primo, este domingo que fuimos a la iglesia empezamos a jugar y allá no se puede jugar porque estamos en el culto y pues estábamos en la recochita y me llamaron la atención a mí, pero a mi primo no le dijeron nada.

Terapeuta: Ok.

Consultante: Él puede que también sea grosero, si no que siempre todo lo ven en mí.

Terapeuta: ¿esto lo has comentado con alguien de tu casa?

Consultante: Nada, yo que voy a decir, yo no más me voy para mi cuarto.

Terapeuta: ¿qué te genera todo esto?

Consultante: yo evito mi familia, o al menos salir con ellos.

Terapeuta: ¿que sientes?

Consultante: pues decepción.

Terapeuta: ¿cómo es esa decepción, descríbemela?

Consultante: pues es como me siento, mi primo es todo risa y todo no pasa nada y no hay problema; en cambio yo una cosita tal vez y me dicen si vea usted tan grosera.

Terapeuta: ¿cómo la vives, que sientes con la decepción?

Consultante: Me da malgenio, pero no le digo a nadie, es mi malgenio no el mal genio de los demás.

Terapeuta: ¿lo callas y cómo lo expresas?

Consultante: Yo me he alejado mucho de ellos, de mi abuela; con mi mamá si he estado más unida. Prefiero no contarle mis cosas a mi abuela, no le he vuelto a contar a mi tío aunque le conté que ya había tenido relaciones sexuales con mi novio, pero fue porque entre chiste y chiste y por error no analicé lo que estaba diciendo y terminé diciéndole las cosas, cuando caí en cuenta ya era muy tarde, me dijo pillina y ahí fue cuando me di cuenta, pero no fue planeado, yo no dije me voy a sentar a contarle a mi tío.

Terapeuta: Juliana yo te invito a que hagas nuevamente la reflexión y te preguntes si realmente la carga emocional que pones en los demás es algo tuyo o tiene que ver la opinión de tu abuela y tu mamá, te lo digo porque no solo tus palabras me lo hacen pensar sino tu expresión corporal, es probable que te hayas dejado influenciar de lo que piensan ellas y no te estés dando la oportunidad de tener tu propio criterio.

Transcripción citas. Sesión 5.

Consultante: mi mamá sigue en la misma actitud del colegio.

Terapeuta: ¿se lo has dicho?

Consultante: si, pero ella sigue preguntando solo por lo académico, y ahora en cuarentena me dice que salga de mi habitación para que me dé el sol, que cuando vaya de nuevo al colegio me van a decir “tan fea, sin color, tan pálida” igual mi abuela me lo repite.

Terapeuta: ¿eso cómo te hace sentir?

Consultante: ya no me da mal genio como antes, ahora las ignoro. pero, no me gusta que me estén diciendo fea, sin color y todo lo demás. (S5-CE-E2).

Terapeuta: entiendo cómo te sientes Juliana, la verdad es que a mí tampoco me gustaría que me dijeran cosas así. (S5-CE-E2).

Terapeuta: Juliana, ¿el ignorarlas alivia tu malestar?

Consultante: si, definitivamente, a palabras necias oídos sordos.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes ahora en la cuarentena?

Consultante: la mayor parte del tiempo me la paso en mi habitación, mi mamá y mi abuela mantienen peleando conmigo.

Terapeuta: Juliana tú me puedes decir ¿para qué pelean?

Consultante: bueno, mi mamá, para que yo haga tareas, pero yo si las hago, yo sé que no puedo perder ninguna materia, además quiero pasar nítida este periodo. Y mi abuela mantiene echándole leña al fuego.

Terapeuta: ¿cómo así leña al fuego?

Consultante: por ejemplo, mi mamá me dice que no hago tareas y mi abuela ahí mismo dice, si ella no hace tareas, mantiene todo el día con el celular, se traspasa metida en ese celular.

Terapeuta: ¿tú cómo actúas?

Consultante: le digo a mi abuela que deje de ser metida, que haga silencio.

Terapeuta: vamos a suponer que eso mismo se lo quieres decir de otra manera, ¿cómo se lo dirías?

Consultante: pues mejor la ignoro. Yo pienso que ella se mete mucho, es como lo que pasó con mi papá.

Terapeuta: ¿qué pasó con tu papá?

Consultante: que yo tuve un problema con mi mamá y lo llamé a él para que me llevara a vivir con él.

Terapeuta: ¿pensabas irte a vivir con tu papá?

Consultante: no, eso no lo haría, mi relación con mi hermana y la esposa de él es muy mala.

Además, ellos viven muy lejos.

Terapeuta: Juliana, ¿para qué llamaste a tu papá? (S5-DS-PM4).

Consultante: lo llamé para que me apoyara, mi papá no tiene problema con mis salidas y mi mamá no me quería dejar salir, estaba buscando un respaldo. También para quitarme a mi abuela de encima, ella dice que mi papá no sirve para nada. (S5-DS-PM4).

Terapeuta: ¿qué ganancia obtuviste?

Consultante: me sentí respaldada por mi papa, él le dice las cosas a mi mamá porque él sabe que yo no soy callejera y me sé comportar en la calle.

Terapeuta: ¿cómo sabe eso tu papá si no ha vivido contigo?

Consultante: él me tiene confianza, él sabe que yo no la voy a embarrar. Cuando lo llamé le dije todo lo que habían dicho de él y se enojó.

Terapeuta: ¿qué dicen de él?

Consultante: que no sirve, que nunca ha respondido por mí.

Terapeuta: ¿tú que piensas de lo que ellas dicen?

Consultante: que es la verdad. Él no ha respondido por mí ni económicamente ni emocional.

Reconozco que vivo con ciertos lujos, no me falta nada, mi mamá me tiene en tratamiento de ortodoncia y en tratamiento para el acné, y eso no me lo daría mi papá; y no solo es eso, mi mamá ha estado afectivamente.

Terapeuta: ¿entonces que te hizo acudir a él?

Consultante: solo quería que me respaldara, yo sé que a mi mamá le da miedo que yo me vaya con él.

Terapeuta: ¿qué te hace pensar que a tu mamá le da miedo que te vayas con tu papá? (S5-DS-PM5)

Consultante: ella me lo dijo, pero igual yo no me voy a ir para donde mi papá. Si me molesta que mi abuela se meta en mi vida, cuando pasó el problema todo el que llamaba por teléfono ella le contaba. (S5-DS-PM5)

Terapeuta: ¿cómo te hace sentir esta actitud de tu abuela? (S5-DS-PM6).

Consultante: mi mamá ha permitido no solo que mi abuela se meta conmigo sino todos los de la casa, ellos me sacan todos los defectos a la luz, yo soy grosera, ellos me exigen respeto, pero ellos, por ejemplo, no me respetan. (S5-DS-PM6).

Terapeuta: ¿qué dice eso de tu mamá?

Consultante: yo pienso que a mi mamá le falta criterio, ella no tendría por qué permitir que se metan en la forma como ella me está criando y mi abuela siempre se ha metido.

Terapeuta: ¿tú qué piensas de esa situación?

Consultante: yo he pensado en que cuando sea adulta y trabaje mi mamá viviría conmigo, pero jamás le permitiría que se metiera en mi vida.

Terapeuta: ¿cómo piensas impedirlo?

Consultante: le pondría límites.

Terapeuta: ¿tú los tienes?

Consultante: si, porque así me dé mal genio y discuta los tengo. Aunque a veces me los paso.

Terapeuta: ¿qué actitud asume tu mamá cuando pasas los límites?

Consultante: ella cede.

Terapeuta: ¿Cuál es el precio que tienes que pagar?

Consultante: probablemente no vivir agradable.

Terapeuta: ¿cómo es no vivir agradable?

Consultante: vivir peleando más que todo con mi mamá y con mi abuela.

Terapeuta: Juliana, ¿cómo actúas cuando estás en esa situación? (S5-DS-MA2).

Consultante: ya estoy más pendiente de mis emociones, he tratado de mejorar la expresión, aunque me falta, por lo menos ayer estaba mal el internet y necesitaba enviar un trabajo, entonces, le pegue al escritorio, si eso me hubiera ocurrido unos meses antes, la reacción había sido peor, hasta hubiera peleado con todos los de mi casa y ya no quiero estar peleando con ellos. (S5-DS-MA2).

Terapeuta: Juliana quiero que esta semana pongas en práctica la técnica del “sí, entonces”¹³ te voy a explicar. Consiste en que monitorees tus emociones y cada vez que sientas por ejemplo ira, digas “si siento ira en este momento, entonces que voy hacer con esa ira” decides transformarla,

¹³ Explicación técnica del “sí, entonces” el cual se encuentra citada en la matriz de análisis en la categoría dialogo socrático, subcategoría modificación de actitudes.

y busca una respuesta diferente a la que acostumbras a dar cuando te enfrentas a determinada emoción.

Transcripción citas. Sesión 6.

Terapeuta: juliana, ¿cómo vamos?

Consultante: hoy estoy muy contenta, pensé que iba a perder una materia, pero la pasé, me esforcé mucho y el resultado fue muy bueno para mí y sé que eso también le va a dar alegría a mi mamá. (S6-CE-E3).

Terapeuta: que bien Juliana, me alegra que te haya ido bien en el colegio. (S6-CE-E3).

Consultante: gracias.

Terapeuta: ¿Cómo va la situación en casa?

Consultante: mejor, esta semana me sentí más tranquila, he tratado de mejorar en mi tono de voz y no pelear con mi mamá y abuela.

Terapeuta: ¿Cómo te fue con la tarea del “sí, entonces”? (S6-DS-MA3).

Consultante: estoy mejorando, me controlo más en la expresión de mis emociones y me siento bien, ahora es diferente. (S6-DS-MA3).

Terapeuta: super Juliana, vas avanzando.

Consultante: sí. Aunque tengo algo para contarte.

Terapeuta: te escucho, ¿Qué ocurrió?

Consultante: cometí una imprudencia, me metí en un problema.

Terapeuta: ¿Qué imprudencia cometiste?

Consultante: hice un video de la chica que me cae mal, lo publiqué en mis estados de WhatsApp, fue un video en que saqué a relucir todos sus defectos físicos.

Terapeuta: Juliana, ¿para qué hiciste un video que hiciera sentir mal a la chica? (S6-DS-PM7)

Consultante: para burlarme de ella, para hacerla sentir mal. (S6-DS-PM7)

Terapeuta: ¿eso que dice de ti?

Consultante: que probablemente soy mala persona. Pero quería desquitarme de ella.

Terapeuta: Juliana, ¿para qué desquitarte de esta persona? (S6-DS-PM8)

Consultante: para que ella sienta lo que yo siento; ella se burla de mi por mi contextura, dice que soy una tabla, también me tiene un apodo por mi nariz que mejor no te lo digo porque me da pena. (S6-DS-PM8)

Terapeuta: Juliana, ¿qué pasaría si fueras por la vida desquitándote de todo aquel que te haya hecho sentir mal?

Consultante: no podría, sería un desgaste; pero con ella si quería hacerlo.

Terapeuta: ¿Qué tiene de especial esta chica para que hicieras lo que hiciste?

Consultante: que ella me da igual, no hay un cariño de por medio.

Terapeuta: ¿Qué piensas hoy de lo que hiciste? (S6-DS-PM9)

Consultante: que no está bien, tampoco lo volvería a hacer, aunque mi mamá me dijo que yo era un monstruo. (S6-DS-PM9)

Terapeuta: ¿Cómo te hizo sentir esas palabras de tu mamá?

Consultante: me sentí mal, y aunque ya no hay vuelta atrás, aprendí de todo esto.

Terapeuta: Juliana, ¿qué aprendiste?

Consultante: que no tengo que desquitarme de la gente, fue una ridiculez lo que hice.

Terapeuta: Juliana, me gustaría que hoy trabajemos tu carta de despedida a tu modo de ser. (explicación).

Consultante: sí.

Terapeuta: vas a escribir una carta despidiéndote agradecida de esta actitud en tu modo de ser.

Consultante: mi actitud a la defensiva en cierto momento de mi vida me ayudó a solucionar algunos problemas o alejar personas que querían molestarme o burlarse de mí, por mí (físico, o

manera de ser), pero las cosas en exceso y sin saberse manejar, generan problemas y por eso decidí tomar terapia, debido a que mi forma de ser no me estaba ayudando mucho, ni como persona, ni en mi vida social, y ya es hora de darle una despedida a esa forma de ser que generó cosas buenas como también cosas malas, me ayudó a defenderme y a tener poder, que en su momento me hacía sentir segura pero ya no es una actitud que le aporte cosas buenas a mi vida y por eso le digo adiós.

Terapeuta: ¿Cómo te sentiste escribiendo tu carta de despedida a la actitud de tu modo de ser?

Consultante: muy bien, más tranquila.

Terapeuta: ¿Qué concluyes con el trabajo realizado hasta ahora?

Consultante: el trabajo realizado hasta ahora ha generado que sea una persona menos impulsiva y reflexione mucho más sobre las cosas que voy a decir.

Terapeuta: ¿Qué te hace sentir lo visto hasta el momento?

Consultante: me siento bastante bien, ya que veo que ha generado un cambio en mi vida para bien.

Terapeuta: Juliana, ¿Qué debes hacer a partir de todo lo anterior?

Consultante: seguir mejorando, hasta haber cambiado esa actitud por completo.

Terapeuta: Si te atreves a cambiar ¿Qué podría suceder?

Consultante: tendría una vida más tranquila con mi mamá y mi familia.

Terapeuta: ¿Qué tiene que pasar en tu vida para subir un poco más tu deseo de cambio?

Consultante: ahora no tendría que pasar nada, yo he visto cambio y eso ha generado cosas positivas en mi vida, eso hace que tenga mucho ánimo de cambiar.

Terapeuta: muy bien, continuamos en la próxima sesión.