

COMPONENTES PSICOLÓGICOS DE UN INTENTO DE SUICIDIO Y LA  
TRANSFORMACIÓN DE SU VIVENCIA A TRAVÉS DE LA PSICOTERAPIA  
CENTRADA EN EL SENTIDO

Proyecto de trabajo de grado

Lina María Molina González

Tutor: Efrén Martínez

UNIVERSIDAD DEL NORTE  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA  
PROFUNDIZACIÓN EN LOGOTERAPIA

Barranquilla, Junio de 2017

## DEDICATORIA

*Este esfuerzo se lo quiero dedicar a mis padres quienes me han apoyado en mis sueños y me han ayudado a esforzarme día a día por alcanzarlos. A ellos muchas gracias por todo lo que me han dado y por inspirarme a ser la mejor versión de mí cada día.*

*A mi abuelita Concha, quien siempre ha estado a mi lado y que, aunque hoy se encuentra en una presencia ausente, sé que celebra conmigo cada logro obtenido.*

*También quiero dedicarle este logro a mi tía Nubia quien ha sido una luz en momentos de incertidumbre y a mis hermanos Sebastián, Manuela y David, a quienes amo profundamente.*

*También quiero agradecer a familiares, amigos y todas las personas que me motivan e inspiran diariamente a seguir construyendo caminos. Finalmente, al Colectivo Aquí y Ahora porque me inspira a trabajar por una sociedad diferente día a día.*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>0. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>0.1 Justificación.....</b>	<b>3</b>
<b>0.2 Problema .....</b>	<b>5</b>
<b>0.3. Preguntas orientadoras .....</b>	<b>7</b>
<b>0.4 Formulación de caso logoterapéutica.....</b>	<b>8</b>
<b>0.5 Descripción de las sesiones – primera fase del proceso terapéutico.....</b>	<b>26</b>
<b>0.6 Marco conceptual de referencia.....</b>	<b>45</b>
<b>0.6.1 ¿Qué es la logoterapia? .....</b>	<b>45</b>
<b>0.6.2 Recursos noológicos .....</b>	<b>52</b>
<b>0.6.3 El suicidio .....</b>	<b>57</b>
<b>0.6.4 El suicidio desde la logoterapia .....</b>	<b>61</b>
<b>0.6.5 Suicidio y Personalidad .....</b>	<b>66</b>
<b>0.6.6 Los modos de ser inauténticos: evitativo, esquizoide y depresivo .....</b>	<b>73</b>
<b>0.7 Categorías .....</b>	<b>77</b>
<b>0.7.1 Intento de suicidio.....</b>	<b>77</b>
<b>0.7.1.1 Desencadenantes del intento de suicidio.....</b>	<b>78</b>
<b>0.7.1.2 Después del intento de suicidio: sensaciones.....</b>	<b>78</b>
<b>0.7.1.3 Después del intento de suicidio: relación con otros. ....</b>	<b>79</b>
<b>0.7.1.4. Razones para seguir viviendo. ....</b>	<b>80</b>
<b>0.7.2 Modo de ser de Francisco en el mundo .....</b>	<b>80</b>
<b>0.7.2.1 Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco. ....</b>	<b>81</b>
<b>0.7.2.2 Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco.....</b>	<b>81</b>
<b>0.7.2.3 Relación con otros desde el modo de ser de Francisco.....</b>	<b>82</b>
<b>0.7.2.4 Escenario académico desde el modo de ser de Francisco. ....</b>	<b>82</b>
<b>1. METODOLOGÍA .....</b>	<b>84</b>
<b>1.1 Enfoque y tipo de Investigación: .....</b>	<b>84</b>
<b>1.2 Instrumento: .....</b>	<b>85</b>
<b>1.3 Procedimiento:.....</b>	<b>87</b>
<b>1.4 Participantes: .....</b>	<b>89</b>

<b>2. ANÁLISIS DEL CASO .....</b>	<b>91</b>
<b>2.1 Codificación abierta .....</b>	<b>91</b>
<b>2.2 Análisis descriptivo .....</b>	<b>92</b>
<b>2.3 Codificación Axial.....</b>	<b>113</b>
<b>3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>133</b>
<b>3.1 Consideraciones adicionales.....</b>	<b>141</b>
<b>4. REFERENCIAS .....</b>	<b>144</b>
<b>5. ANEXOS .....</b>	<b>147</b>
<b>Anexo 1: Consentimiento informado.....</b>	<b>147</b>
<b>Anexo 2: Codificación Abierta .....</b>	<b>150</b>
<b>Anexo 3. Transcripción de las sesiones y categorización axial.....</b>	<b>153</b>
<b>Anexo 4: Matriz de textualidad interna .....</b>	<b>200</b>
<b>Anexo 5: Interpretación Pruebas Psicológicas.....</b>	<b>265</b>

## 0. INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo de grado es un estudio de caso cualitativo en el que se busca comprender el intento de suicidio llevado a cabo por Francisco haciendo un análisis de su complejidad desde la postura epistemológica de la logoterapia. A partir, de este marco conceptual se efectuó el análisis del suicidio y del intento de suicidio para entender ¿Cuáles son los componentes del modo de ser de Francisco que se relacionaron con el intento de suicidio? y en segunda instancia poder analizar la manera en la que se logra resignificar la vivencia del intento de suicidio como una posibilidad de vida partiendo del proceso psicoterapéutico llevado a cabo con el consultante.

Francisco es un adulto joven de 20 años que desde pequeño experimentó vivencias de soledad a partir de las que empezó a tener poco contacto social con otras personas. Esto poco a poco fue configurando un modo de ser que mostraba serias dificultades para interactuar con otras personas. Sin embargo, pese a esta realidad Francisco era una persona que podía tener una vida aparentemente tranquila en la que tenía pocos vínculos cercanos, que para él tenían gran valor. Sin embargo, al experimentar la pérdida de uno de esos vínculos en un instante en el que también estaba perdiendo el semestre, llevan a que Francisco ejecute un intento de suicidio que él mismo decide parar al pedirle ayuda a sus padres y que es la razón por la que él acude a psicoterapia.

Teniendo en cuenta la estructura del modo de ser de Francisco en el mundo se evidencian gran cantidad de factores relacionados con la problemática del intento de suicidio que implica una complejidad enorme para cada persona que atraviesa por una experiencia similar. Por esto, Francisco ha decidido participar del presente estudio de caso con el fin de

comprender más a profundidad su realidad y permitir construir un fundamento teórico que le sirva a otras personas para tener elementos de comprensión frente a esta problemática de salud pública. De igual manera, se espera obtener de este análisis elementos de abordaje exitosos que sirvan para futuras intervenciones terapéuticas.

## 0.1 Justificación

El suicidio es considerado hoy en día por la Organización Mundial de Salud como un problema de salud pública según los datos recopilados por los miembros de la Asociación Viktor E. Frankl (2011) y por esta razón es una problemática que requiere especial atención en nuestra sociedad actual. El interés que suscita este tema gira en torno al ámbito investigativo para comprender la realidad de los fenómenos humanos que llevan a una persona a buscar el suicidio como una alternativa. Igualmente, en el campo de la psicoterapia centrada en el sentido, el suicidio es una realidad que debe ser abordada entendiendo que las personas que efectúan un intento de suicidio no perciben un sentido a su existencia y no encuentran las razones para seguir viviendo.

Por esta razón, desde el marco teórico que se ha elaborado en el presente estudio de caso se ha indagado por aquellos factores desencadenantes que llevaron al consultante a intentar quitarse la vida y al mismo tiempo identificar aquellos factores del núcleo sano de la persona que sirvieron para que a pesar de la decisión tomada, él decidiera seguir viviendo. Estos factores, también sirvieron para analizar el proceso llevado a cabo por el consultante y que sirvieron de motivación ante cada desafío que se planteaba en el proceso terapéutico. Cabe agregar que el análisis realizado en el presente estudio de caso aporta a la comprensión de los alcances de la logoterapia como modelo psicoterapéutico en un contexto de análisis que requiere de un abordaje riguroso, pues la vida de un ser humano debe ser prioridad para el terapeuta que decida trabajar en este campo de acción.

Finalmente, el uso de la metodología cualitativa en el marco de la investigación hecha permitió tener un panorama más amplio de la problemática de estudio porque sirvió para analizar los diferentes elementos que convergen en un caso de intento de suicidio. Y de igual

manera, sirven como marco de referencia para prevenir un nuevo intento de suicidio en el consultante. De igual forma, la experiencia obtenida con el análisis del presente caso permite profundizar en el fenómeno del suicidio obteniendo elementos esenciales para una adecuada intervención psicológica en el marco de esta problemática desde los aportes de la psicoterapia centrada en el sentido.

## 0.2 Problema

El suicidio es una realidad que según la Organización Mundial de la Salud cobra hasta 800,000 muertes cada año y hay un número mayor de personas que han intentado quitarse la vida. Es por esta razón, que muchas personas se pueden ver afectadas en todo el mundo por esta realidad, ya sea porque son familiares de alguien que se ha suicidado o porque son personas que en algún momento de su vida han intentado quitarse la vida. Ahora bien, según la entidad anteriormente mencionada, el suicidio ha aumentado en más del 50% en los últimos años en todo el mundo, lo que muestra la realidad de una problemática que va en aumento en el mundo globalizado de hoy en día.

Además de lo anterior la OMS (2013) estimó que en los territorios de habla hispana el suicidio es la tercera causa de muerte en personas entre los 15 y los 44 años y la segunda causa de muerte en personas que oscilan entre los 10 y los 24 años. La entidad afirma que estas cifras no contienen la información acerca de los intentos de suicidio llevados a cabo por personas en todo el mundo y que tienden a tener una frecuencia 20 veces mayor a la de los suicidios consumados. Estas cifras dejan ver que la población de mayor riesgo en temas de suicidio son los jóvenes y según la OMS (2013) este fenómeno ocurre en países desarrollados como en países en vía de desarrollo.

Por su parte, en las cifras colombianas según el Instituto Nacional de Salud (2017) la población con mayor riesgo en el territorio nacional se encuentra en personas que tienen entre los 16 y los 21 años. Ahora bien, según esta misma entidad en el año 2017 se han reportado en lo corrido del año cerca de 9,214 intentos de suicidio en el país. Lo que muestra que este panorama es crítico a nivel mundial, pero también ha presentado un alza en países latinoamericanos y específicamente en Colombia. En el caso de los suicidios según INS,

Antioquia con el 19% de los casos es el departamento con mayor porcentaje de suicidios, estando en segundo lugar el Valle del Cauca con un 9,6% y en tercer lugar Bogotá con un 8,8% de los casos. Ahora bien, el ISN afirma que el 56% de los casos de suicidio en el país han ocurrido por conflictos amorosos. Ahora bien, el 31% de los casos de intento de suicidio que se presentaron este año habían tenido previamente algún intento de suicidio.

Las anteriores cifras permiten identificar la importancia del fenómeno del suicidio e igualmente el peso del intento de suicidio, pues ambas realidades son consideradas como problemáticas de salud pública que se encuentran en crecimiento a nivel mundial según la OMS. Es por esta razón que la psicoterapia centrada en el sentido también debe orientar sus intervenciones hacia los consultantes que hayan realizado intentos de suicidio con el fin de reducir la probabilidad de un nuevo intento de suicidio y además movilizar el despliegue del sentido de la vida en esta población que tanto lo necesita para estructurar una nueva forma de vida.

**0.3. Preguntas orientadoras**

1. ¿Cuáles componentes del modo de ser de Francisco se encuentran asociados a un intento suicida?
2. ¿Cómo se resignifica la vivencia de intento de suicidio como posibilidad de vida a lo largo de un proceso psicoterapéutico?

#### 0.4 Formulación de caso logoterapéutica

El modelo de formulación de caso logoterapéutica se basa en la propuesta realizada por Martínez (2011) donde el autor propone la construcción de un análisis desarrollado en conjunto entre el terapeuta y el consultante a través proceso fluido. Este proceso le permite al terapeuta entender a la persona que está buscando la consulta, evitando que se divague en asuntos que no le aporten al proceso psicoterapéutico.

##### **Historia Clínica No: 3**

**Nombres:** Francisco<sup>1</sup>

**Apellidos:** Rodríguez

**Edad:** 20 Años

**Género:** Masculino

**Escolaridad:** Estudiante Ingeniería

**Estado Civil:** Soltero

**Actividad Laboral:** Estudiante Pre-grado

**Teléfono:** 5679361

**Fecha Inicio:** 7 de octubre del 2014

**Terapeuta Responsable:** Lina María Molina G.

##### ***Motivo de Consulta:***

“Tuve un intento de suicidio y estoy arrepentido por haberlo hecho. Quiero mejorar mi vida, no quiero defraudar más a mis papás pues ellos esperan lo mejor de mí y me quieren.”

---

<sup>1</sup> El nombre del consultante ha sido modificado para mantener su privacidad.

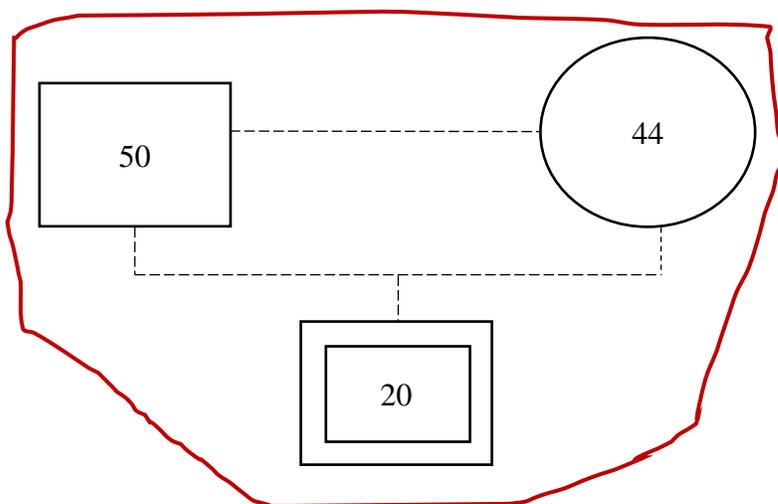
**Tabla 1:***Evaluación del Estado Mental*

<b>CAPACIDAD</b>	<b>ESTADO</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>ESTADO</b>
<b>ORIENTACIÓN:</b>	Adecuada	<b>MEMORIA:</b>	Adecuada
<b>ATENCIÓN:</b>	Adecuada	<b>SENSOPERCEPCIÓN:</b>	Adecuada
<b>PENSAMIENTO Y JUICIO:</b>	Tendencia a la Taquipsiquia y detallismo.  Continuidad: perseveración de ideas. Contenido: culpa.	<b>MOTRICIDAD:</b>	Adecuada.
<b>LENGUAJE:</b>	Adecuado	<b>AFECTO:</b>	Tendencia a la tristeza y a la ansiedad.
<b>COHERENCIA:</b>	Adecuada	<b>INTELIGENCIA:</b>	Adecuada para su edad.
<b>FISIOGNÓMICA Y MÍMICA:</b>	Cabeza agachada y torso encorvado, cuando está sentado.	<b>HALLAZGOS PSICOSOMÁTICOS:</b>	Insomnio de conciliación y/o reconciliación.

### *Datos Familiares*

Familia Colombiana compuesta por padre con quien tiene una relación distante ya que trabaja mucho y casi no tiene contacto con él, y su madre con quien tiene un contacto más estrecho, vive con ambos padres. Francisco es hijo único y comparte poco tiempo con ellos, además afirma que habla poco de sí mismo con ellos y prefiere ser concreto, aunque desearía no serlo. Siente un gran cariño por ellos y no quiere defraudarlos. La relación con ellos se mejoró a partir del intento de suicidio.

### *Genograma*



**Figura 1:** Genograma Francisco

***Debilidades de la historia:***

Francisco ha experimentado a lo largo de su historia de vida una vivencia de miedo a la interacción con otras personas. Especialmente, porque le da temor ser juzgado por los otros o que las personas le hagan sentir no lo quieren. También le preocupa que las personas que lo quieren dejen de hacerlo o simplemente piensen mal de él. Por esta razón, Francisco está rodeado de poca gente, pues tiende a vincularse con pocas personas. Sin embargo, no le gustaría perder ninguno de los vínculos que la logrado establecer pues cada uno tiene gran valor para él.

Ahora bien, se podría decir que seguramente estos temores que experimenta Francisco actualmente se puedan relacionar con los largos periodos de tiempo en los que permaneció solo en la casa cuando era niño y tenía leve contacto con las personas, pues es probable que se haya acostumbrado a no socializar con otras personas. Pues Francisco experimentó un cambio de vida en su niñez porque pasó de compartir sus tardes con una familia que lo cuidaba a quedarse solo en casa, esperando a que sus padres llegaran del trabajo. El consultante refiere que desde pequeño le ha dado miedo la soledad. Sin embargo, una vez tuvo que afrontarla esto le generó mucha tristeza, rabia y deseos de escapar, por lo que tuvo una reacción impulsiva con la que esperaba dejar de sentir ese malestar y así fue como terminó rompiendo una ventana.

De igual manera, se observa que el consultante tiene poca tolerancia frente al fracaso académico, pues cuenta que desde pequeño sentía angustia por tener bajas calificaciones y le aterraba pensar en que podía perder alguna materia. Él cuenta que en una ocasión que bajó su rendimiento académico y sintió miedo de dejar de ser valioso para sus padres.

***Dificultades actuales del consultante:***

Francisco llevó a cabo un intento de suicidio que probablemente pudo desencadenarse como consecuencia de la ruptura amorosa con su exnovia. Pues el consultante cuenta que ella lo deja y no comprende la razón de esto, se pregunta qué paso, qué hizo mal. De igual manera, en ese mismo instante coincide en que Francisco se entera que está perdiendo el semestre por lo que empieza a tener miedo pues afirma que sentía que no quería defraudar a sus padres y siente que sus dos pilares más importantes en la vida se están derrumbando. Además, se siente muy alejado de sus papás, pues generalmente tiene poca interacción con ellos y le preocupa darse cuenta que tiene poca interacción con las personas en general. Esto le hace sentir que es poco importante para el resto de las personas.

Afirma que le genera tensión el tener que seguir estudiando en una universidad donde no se siente cómodo y donde percibe que tiene dificultades para romper el hielo con otras personas, no sabe cómo hacerlo y entonces prefiere no evitarlo. Cuenta que tanto en la universidad como en otros espacios tiene pocos amigos, por lo que desearía tener más y demostrar quién es realmente él a otras personas. Sin embargo, Francisco cuenta que se le dificulta romper el hielo pues no sabe cómo hacerlo. Sin embargo, él afirma que cuando consume alcohol siente que puede socializar de una mejor manera, pues puede hablar con mayor tranquilidad y divertirse sin pensar en los juicios que otras personas hagan de él.

Afirma que se siente más comodidad cuando tiene que exponer en auditorios grandes, con varias personas alrededor. Por el contrario, le genera más incomodidad entablar contacto con grupos pequeños de personas donde sabe que el contacto con esas personas es más cercano. Cuando se le pregunta por el nivel de ansiedad que le genera el contacto social para

diferenciar qué escenarios le dan más tensión que otros, Francisco afirma que se le dificulta más conversar solo con otras personas “me da más miedo el uno a uno”.

Actualmente, todavía le preocupa tener un bajo rendimiento académico y en especial porque le preocupa que las personas consideren que no es valioso por no lograr tener un alto nivel en el escenario educativo. Sin embargo, Francisco comenta que él no se esfuerza constantemente en el estudio, pues dice que no le gusta tener un alto nivel académico ya que no estaría cómodo si es reconocido por otras personas. Afirma que por el contrario lo que prefiere es mantener un bajo perfil, donde su nivel académico se encuentre en el promedio.

Se encuentra que en los escenarios en los que ha tenido tensión, Francisco se ha dado cuenta que ha logrado calmar el malestar que experimenta si en esos momentos puede contar con la presencia de alguna persona que le escuche. Sin embargo, en las ocasiones en las que experimenta malestar y se encuentra solo se ha dado cuenta que tiende a tener reacciones impulsivas, pues estando solo el nivel de malestar aumenta y la única forma que ha encontrado para dejar de sentirse de esa manera es teniendo un comportamiento auto lesivo o agresivo.

### ***Evaluación por áreas:***

#### **Área Salud:**

Actualmente está tomando Fluoxetina que es un medicamento antidepresivo el cual fue diagnosticado después del intento de suicidio para regularlo emocionalmente.

Francisco consume alcohol dos veces al mes como una forma de auto medicación que le permite divertirse y estar tranquilo en espacios de socialización.

### Área Descanso:

Francisco presenta problemas para conciliar el sueño (insomnio de conciliación) y para recuperarlo (insomnio de mantenimiento) después de un periodo de sueño. El consultante afirma que constantemente tiene pensamientos recurrentes que le generan ansiedad y que le impiden conciliar adecuadamente el sueño. De igual manera, afirma que por dormir está perdiendo el tiempo mientras podría estar haciendo otras cosas importantes. Por otro lado, cuenta que le gusta jugar tenis y hacer ejercicio, cuando lo hace se siente mejor de ánimo pues son actividades en las que se divierte y en las que se siente más tranquilo.

### Área de trabajo:

Francisco afirma que está perdiendo el semestre actualmente, razón por la que se siente desmotivado pues ya no quiere estudiar en esa universidad. Afirma que no le encuentra un sentido a seguir asistiendo a clases.

### Área Social y Familiar:

Dificultad para tener relaciones cercanas, incluso con sus padres pues es una familia en donde cada uno está por su lado por esto, la interacción que tienen entre ellos es poca. Tiene pocos amigos y siente que es poco importante para las personas debido a que no tiene a su alrededor personas que constantemente le estén preguntando cómo está.

### Área Afectiva:

Francisco termina una relación de pareja que duró 4 años, por lo que se siente muy triste y piensa que todo a su alrededor se está derrumbando. Específicamente, Francisco pierde uno de los vínculos más importante que era la relación con su ex novia, con quien sentía que podía ser él mismo. Esta situación le hace entrar en un duelo que no desarrolla y que por el contrario se convierte en un precipitante del intento suicida. El consultante afirma

que por ahora no está buscando pareja porque siente que en estos momentos no se sentiría tranquilo de volver a confiar en otra persona.

Área Sexual:

Francisco afirma que en este momento no hay algo relevante que decir frente a este aspecto y que aporte al proceso terapéutico.

***Restrictores psicofísicos de lo noético***

Restricciones Somatógenas:

No presenta.

Restricciones Psicosociógenas:

Tendencia a la construcción de un modo de ser evitativo, con rasgos depresivos que se presentan debido al intento de suicidio que llevó a cabo en días anteriores. Su expresión fenopsíquica se da a través de la sensación de poca valía para otros, donde su dignidad no es reconocida. También tiene la sensación de ser querido por pocas personas y esto seguramente tiene que ver con una tristeza recurrente y altos niveles de ansiedad. Su expresión fenosomática se relaciona con la experimentación de insomnio y tensión muscular.

***Actividad y pasividad incorrectas (estrategias de afrontamiento)***

Primer Nivel:

Consumo de alcohol como estrategia de afrontamiento ante dificultades en habilidades sociales concretas.

Auto agresión como estrategia de afrontamiento utilizada para disminuir el malestar en escenarios de estrés que el consultante afirma no ha sabido controlar, ni tolerar.

Intento de suicidio como estrategia de afrontamiento de carácter impulsivo que llevó a cabo con el fin de modificar el malestar que estaba sintiendo a través de un impacto en su experiencia corporal.

Segundo Nivel:

Francisco responde monosilábicamente durante una conversación con otra persona para evitar que el diálogo se extienda y así relacionarse poco con el otro. El consultante afirma que los temas importantes como la relación de pareja, las amistades o el intento de suicidio son contenidos que no habla con otras personas. De modo que utiliza una estrategia evitativa para no enfrentarse al estrés que implica para él el hecho de abrirse al mundo.

También afirma que descalifica sus propias cualidades y por el contrario prefiere centrarse en los defectos que tiene. Esta estrategia la utiliza para comprender las acciones que tiene y justificar las cosas que no hace, pues si asumiera sus cualidades eso le haría ser más responsable frente a las posibilidades de interacción que tiene con otras personas.

Hiperreflexión: pensamientos reiterativos de cómo poder socializar con otras personas, de cómo habría podido salvar el semestre o de por qué razón su ex novia terminó la relación de noviazgo que tenían. Estrategia que utiliza para disminuir el malestar que siente cuando hay alguna cosa que sucede y no le gusta. Sin embargo, esta estrategia no le funciona pues en vez de llegar a una conclusión que le permita sentirse mejor, el consultante refiere que ese malestar aumenta. Pensamiento constante en planeación para evitar cometer errores y cuando lo hace piensa sobre lo que hizo mal y por qué falló recurrentemente.

Francisco tiende a aislarse del contexto social para evitar sentir rechazo de otros.

Mantenerse en nivel académico medio para no ser tan visto, pues no quiere ser juzgado por otras personas y por esta razón prefiere pasar por un nivel académico donde se camufle con el resto de estudiantes. Específicamente lo que hace Francisco es no exigirse un buen resultado hasta que está en el límite de tener un bajo rendimiento académico y cuando se ve en riesgo el miedo de perder le hace exigirse y obtener buenos resultados que le permiten pasar el semestre.

### Tercer Nivel:

#### Autodistanciamiento:

Autocomprensión: Francisco tiene poco reconocimiento de sus fortalezas y no se convence de las cualidades que otras personas ven en él. Sin embargo, a través del proceso terapéutico ha trabajado para aumentar la percepción de sus propias cualidades, lo cual al principio ha sido difícil, pero con el paso del tiempo ha empezado a ampliar su panorama de visión y ver que no solo es una persona compuesta por defectos.

Autorregulación: Tiene dificultades para oponerse al malestar que le genera el riesgo de la relación con el otro, por esta razón prefiere cerrarse al vínculo con otras personas. Sin embargo, el consultante afirma que no sabe cómo oponerse a eso pues al contrario desearía socializar más con otras personas. Cuando se siente desbordado y acorralado por alguna situación estresante siente que puede manejar el estrés y tranquilizarse si está acompañado de otra persona que lo apoye, pues ya le ha sucedido previamente y con la compañía de otra persona que lo escuche se da cuenta que el malestar disminuye.

Autoproyección: Desea socializar mejor con las personas, sin estar cerrado a la socialización pues afirma que le gustaría estar más tranquilo a la hora de interactuar con

otros. Se ve a sí mismo con la probabilidad de hacerlo, de ser una persona diferente que se desenvuelve tranquilamente en el ámbito social. Sin embargo, no sabe cómo puede lograrlo.

Cuarto Nivel:

Autotrascendencia:

Diferenciación: Conforme se va desarrollando el proceso terapéutico, Francisco se da cuenta que las personas piensan de maneras diferentes y en especial, se asombra cuando se da cuenta que sus padres lo valoran por lo que es y no porque tenga un buen desempeño académico.

Afectación: Se deja tocar por algunos los valores de experiencia, cuando disfruta jugando tenis o hace ejercicio pues son actividades que lo relajan. De igual manera, disfruta compartiendo tiempo con su familia, ahora que lo puede hacer con mayor regularidad después de lo sucedido con el intento de suicidio. Sin embargo, tiene pocas valiosas como lo son el vínculo con sus padres, con el profesor de tenis que es su amigo y con el estudio, pues le gusta la carrera que escogió pese a que esté perdiendo actualmente el semestre. Se identifica que Francisco se rige más que todo por la voluntad de placer pues busca distencionar el malestar que le genera sentir que puede fracasar y así ser considerado poco valioso por otras personas.

Entrega: Le apasiona su carrera y se logra trabajar con él para entender que, a pesar de ir perdiendo el semestre, él puede hacer un cierre en el que aproveche los conocimientos adquiridos. Por eso, decide terminarlo entregándose al conocimiento y a la experiencia de aprendizaje con tal de dejar un buen precedente en la universidad. Cuando realiza trabajos en grupo, le interesa desarrollarlos adecuadamente especialmente porque siente el compromiso con otras personas de hacer las cosas bien y así obtener un buen resultado.

***Diagnóstico alterno***

Se percibe un sistema axiológico horizontal, pero tiene pocos depositarios de valor. Orienta sus valores hacia el placer, para evitar el displacer. Pero también hacia la voluntad de sentido, al persistir y querer cambiar, aprovechando lo que le gusta hacer en el estudio.

**Fortalezas de la historia:**

Francisco decide hablar con sus padres para seguir viviendo cuando había decidido tomarse las pastas y estaba mareado e intoxicado. Lo que muestra una fuerza interna que lo impulsó a seguir viviendo.

Otra fortaleza es haber configurado una relación de pareja, en la que él se da la oportunidad relacionarse con otra persona en un nivel más cercano, pues esto demuestra que él tiene la capacidad de construir relaciones cercanas.

La pasión por la creación de cosas que encontró en su carrera, pues estudió esa carrera porque le gusta el área de conocimiento y se ve a sí mismo siendo un buen profesional a futuro. En estos momentos también lo impulsa el hecho de estudiar una carrera difícil y que no todos pueden hacer, para demostrarse a sí mismo y a sus padres que es una persona valiosa capaz de enfrentarse a retos que otras personas no harían.

**Huellas de sentido de la historia**

Jugar tenis como hobby.

Los amigos del colegio con quienes siempre ha sentido que se puede relacionar bien.

**Huellas de sentido actuales**

Desarrollar los proyectos grupales de la universidad, pues le apasiona crear.

Jugar tenis actualmente y hacer ejercicio.

Acercarse a sus padres y hablarse más con ellos.

### ***Iatrogenia e hiperreflexión***

Procesos anteriores: Consultas psicológica previa y psiquiatría para manejar el intento de suicidio.

Interconsultas: Psiquiatría, por el intento de suicidio.

Iatrogenia: El medicamento para la depresión, se muestra inconforme con tener que tomárselo y siente que no le ha funcionado pues no se lo toma con regularidad.

Hiperreflexión: Se presenta cuando existe la posibilidad de falla, o cuando de hecho no ha podido hacer algo bien. Le preocupa que esto decepcione a sus padres o a otras personas y por esto dejen de verlo como alguien valioso.

Expectativas y Motivación: Poder relacionarse mejor con otras personas, saber qué decir y romper el hielo con tranquilidad. Lograr el éxito en sus estudios académicos y mantener la energía constantemente para sacar la carrera adelante.

Autoreferencia del Terapeuta: Percibo a Francisco triste y con sensación de culpa por el intento de suicidio, sintiendo que ha defraudado a sus padres. En las sesiones iniciales llega con mucha tristeza, pero se empieza a hacer un trabajo en reconocimiento de sus aspectos positivos y en generar motivación para el cambio. Lo anterior me hace sentir tranquilidad pues es un buen comienzo el ver que Francisco no quiere retroceder, ni desea volver a experimentar un intento de suicidio. Por otro lado, me siento cansada cuando me doy cuenta que él no está haciendo las tareas completas, aquellas que tiene que llevar a la sesión: IFB y la tarea de escribir sus cualidades pues siento que se avanza en consulta pero que el progreso es menor a lo que podría ser si él hiciera las actividades en casa.

*Diagnóstico interactivo e integrativo de los datos*Pruebas diagnósticas:El Inventario Millon puntuó de la siguiente manera:

Marcó una tendencia al modo de ser Evitativo con un puntaje de 81.

También muestra una tendencia al modo de ser Esquizoide con un puntaje de 85.

Presenta una tendencia al modo de ser Depresivo con un puntaje de 83.

Además, presenta una puntuación alta de Ansiedad con un valor de 85.

Integración Hipótesis de Funcionamiento:

Francisco tiene una vivencia de miedo al contacto con otros en la que considera que su valor o dignidad pueden verse amenazados. Ha utilizado estrategias de primer nivel para socializar con las personas de una manera tranquila, usando alcohol para poder lograrlo y sentirse con calma. También ha utilizado estrategias de segundo nivel como lo son aislarse de las personas, responder monosilábicamente o cerrarse a otros cuando siente que quieren saber de él. Evita hablar de temas difíciles de su vida: amistades, intento de suicidio y noviazgo, tanto con sus padres como con otras personas. Por esto lo que hace Francisco es aislarse del contexto social para no estar en esas conversaciones y evitar que otras personas quieran poner alguno de esos temas como opción para conversar.

Ahora bien, Francisco constantemente está pensando en que no quiere cometer errores pues tiene baja tolerancia a la frustración y le cuesta mucho aceptar que se puede equivocar. Por esto, cuando se equivoca utiliza la hiperreflexión para entender las razones por las que cometió el error. Sin embargo, no logra solucionar nada y por el contrario se siente más

tenso entre más piensa. Tiende a descalificar sus cualidades y a observar constantemente sus defectos, lo que genera que tenga una baja autoestima. Por otro lado, se mantiene en un nivel académico medio para no ser reconocido por otras personas y no tener que demostrar que es bueno en ese contexto. Como síntomas físicos manifiesta el insomnio y la tensión muscular, que pueden ser consecuencia de lo experimenta con su modo de ser más la ansiedad que siente constantemente. Por esto, es probable que Francisco tenga la tendencia a un modo de ser evitativo y que por su grado de restricción parezca esquizoide, pues al preferir cerrar a la gente pareciera que no le gustara socializar. Sin embargo, reporta frecuentemente que le gustaría tener más amigos y socializar mejor con las personas.

Por otro lado, pese a haber reaccionado impulsivamente al intentar suicidarse, Francisco decidió pedir ayuda en el momento crítico y seguir apostándole a la vida. Sin embargo, después del intento de suicidio constantemente piensa en sus padres y en el esfuerzo que debe hacer para retribuirles el cariño constante que le han manifestado desde que el intento suicida sucedió. Específicamente afirma que está sorprendido al darse cuenta de lo importante que es para ellos. Ahora bien, en el escenario terapéutico Francisco ha sido constante con la terapia y ha realizado los ejercicios terapéuticos en la sesión con esfuerzo, pese a que en ocasiones ha sentido el deseo de no hacerlos.

Por otro lado, se observa que asiste a la universidad pese a estar perdiendo el semestre, pues se logró convencer de la importancia de terminar el semestre ya que estar desocupado sería un factor de riesgo para Francisco ya que tendría más tiempo para pensar. Además, Francisco comparte que tiene como meta poderse cambiar de universidad para estudiar en un lugar que tenga mejor prestigio y reconocimiento en Colombia. Se observa que, en las estrategias de tercer nivel, Francisco tiene un deseo de mejorar su autocompresión

y con la realización de los ejercicios está empezando a ver con mayor frecuencia sus cualidades, lo que le ha permitido aceptarlas mejor. Además de esto, se identifica que tiene una buena autoproyección, pues se ve a sí mismo de una manera diferente a futuro y cree que puede lograrlo. Finalmente, se observa que ha utilizado estrategias de cuarto nivel dejando tocar por aquellos valores que tiene en su vida, como lo son la vida y la dignidad humana pues no renunció a seguir viviendo.

#### DSM IV

Eje I: Consumo de alcohol frecuentemente y en altas cantidades y dificultad para conciliar el sueño. Eje II: Tendencia a constituir unos rasgos de personalidad evitativo, con altos niveles de ansiedad. Se presentan estrategias de afrontamiento del modo de ser esquizoide y una tendencia al modo de ser depresivo por consecuencia del intento suicida. Eje III: Ninguna. Eje IV: Tiene problemas relativos al grupo primario y dificultades del ambiente social. Eje V: 55.

#### ***Plan de tratamiento***

##### Objetivos Terapéuticos:

Fortalecer y mantener el encuentro en la relación terapéutica.

Mejorar el Autodistanciamiento, (autocomprensión, autorregulación y autoproyección).

Resolver las estrategias de primer nivel, mejorando el contexto seguro: higiene del sueño, suspender consumo de alcohol, mejorando su autorregulación y su autocomprensión.

Resolver estrategias de segundo nivel, fortaleciendo la diferenciación, la autorregulación y la autoproyección.

Fortalecer las estrategias de tercer y cuarto nivel, para oponerse a su organismo psicofísico y desplegar su espiritualidad.

### **Plan de tratamiento**

#### Primeros Momentos:

Encuadre del espacio terapéutico, brindándole confianza al consultante.

Diálogo socrático y tareas para aumentar la autocomprensión y la autorregulación.

Registro de Instrumento Biográfico.

#### Experiencias:

Registro de situaciones que le generan ansiedad del contacto con otros.

Registro de aspectos positivos diariamente.

Diez minutos para... hablar acerca de cómo cerrarse a la gente para que no le pregunten cosas, ni quieran saber de su vida.

#### Momentos Intermedios:

Aumentar la autorregulación, la autocomprensión y la diferenciación y movilizar experiencias que se enfoquen en el autodistanciamiento y la autotranscendencia.

#### Experiencias:

Autoafirmaciones, construir algunas frases que eleven su autoestima y que pueda repetirlos en diferentes escenarios, aumentando en nivel de tensión de los mismos y de exposición a la hora de hacerlo (ej. Yo Francisco soy bonito, agradable e interesante...).

Empezar por un espejo en casa y modificar el medio, dependiendo de lo que avance la persona.

Juego de polaridades: en una silla se sienta como el consultante a argumentar por qué quiere seguir cerrándose a la gente y debe iluminar el camino del cambio, con sus argumentos.

Juego de roles: cómo romper el hielo con el terapeuta. Hablar de los temas que le generan tensión en la interacción con otras personas: amistades, relación de pareja y si son sus padres del intento de suicidio. Asociarla con la emoción que se genera, para aprender a manejarlas progresivamente, de la menos tensionante a la de mayor tensión.

Rondas de cómo hacer el ridículo al conocer a alguien.

Como si... le fuera fácil socializar con las personas.

#### Momentos Finales:

Fortalecer la autoproyección, la afectación, la diferenciación y la autoregulación, y trabajar en la identificación y consolidación de estrategias de cuarto nivel, en la prevención de recaídas y fortalecimiento de las huellas de sentido que le permita mantener el cambio.

#### Experiencias:

Identificar situaciones de riesgo y encontrar alternativas: se sensibilizará a la persona frente a las devoluciones que se pueden dar al proceso realizado y que despierten la utilización de viejas estrategias. Es importante identificar con ella, las opciones que puede tener para mantenerse en el cambio. Reconocer sus logros y vulnerabilidades y que vea la diferencia entre el momento de inicio y el actual.

## 0.5 Descripción de las sesiones – primera fase del proceso terapéutico

### **Consideraciones previas al inicio del proceso terapéutico**

Francisco llega a consulta con 20 años de edad y afirma que vive con sus padres, con quienes tiene una relación distante, aunque tranquila. Se encuentra estudiando ingeniería electrónica en la universidad Distrital y por situaciones de estrés que se presentaron tanto en el ámbito académico, como en el escenario de las relaciones sentimentales él decide llevar a cabo un intento de suicidio, pero se arrepiente y pide ayuda antes de tener consecuencias más trascendentales. Por esta razón se realiza un proceso terapéutico enfocado en la relación que tienen las diferentes esferas de su vida con el intento de suicidio que fue llevado a cabo por él. En la actualidad Francisco estudia en la universidad Nacional y no ha intentado quitarse la vida nuevamente después del intento de suicidio. Sin embargo, las sesiones terapéuticas se han enfocado en abordar aquellos elementos de la personalidad y de la vida personal de Francisco que desencadenaron en su momento el intento de suicidio, especialmente lo relacionado con sus dificultades para relacionarse con otras personas, la relación con sus padres y su entorno universitario.

Para contar con la participación de Francisco en el presente estudio de caso se hizo la firma del consentimiento informado (Anexo 1) entre el terapeuta y el consultante, en la sexta consulta que fue el momento en que se le preguntó a Francisco si le interesaba participar en esta investigación. Este fue un momento propicio pues la relación terapéutica tenía la estabilidad suficiente para proponerle al consultante contar con su participación dentro de este estudio de caso. Esto permitió dar inicio a la recopilación de la información necesaria para el desarrollo de este trabajo, también se retomó la información recolectada sesión a

sesión, especialmente en la primera fase del proceso cuando no se había invitado aún al consultante a participar de esta investigación.

El inicio del proceso terapéutico estuvo bajo el marco de los primeros momentos terapéuticos sugeridos por Martínez (2011), donde se establecen los parámetros necesarios para llevar a cabo las sesiones psicológicas y por esto se realizó un encuadre con el consultante explicándole las tres fases que contemplan este proceso psicoterapéutico. Los primeros momentos del proceso psicológico se centraron en realizar un proceso motivacional enfocado hacia generar enganche con el consultante, especialmente estableciendo metas comunes del proceso terapéutico y en especial evitando la aparición de desencadenantes relacionados con el intento de suicidio. Cuando se compartió el proceso investigativo con el consultante se establecieron los acuerdos logísticos para llevar a cabo el levantamiento de la información necesaria para el desarrollo de este trabajo, manteniendo un contexto seguro en el lugar en el que se llevaron a cabo las sesiones como lo sugiere el autor anteriormente mencionado. De igual manera, el trabajo se centró en mantener tanto el interés como el compromiso requeridos para participar en el presente trabajo de parte de Francisco.

Las sesiones se llevaron a cabo en un consultorio destinado para el trabajo terapéutico, siendo este un espacio ideal para la realización de cada actividad del proceso psicológico y que permitió mantener la confidencialidad del encuentro, junto con el progreso de la psicoterapia. Las primeras 7 sesiones que se encuentran a continuación hacen parte del reporte escrito elaborado por la terapeuta y que recoge las primeras sesiones psicológicas cuando aún no se había establecido el acuerdo con Francisco. De igual manera, la sesión con la madre también se llevó a cabo antes de dar inicio a la presente investigación. Por su parte las últimas tres sesiones que se encuentran registradas en el Anexo 1 corresponden a las

consultas que fueron grabadas en medio digital, aspecto que fue acordado entre el consultante y la terapeuta; estas tres grabaciones fueron transcritas y hacen parte del material usado para esta investigación. Esto quiere decir que para esta investigación se cuenta con 10 entrevistas que se llevaron a cabo con el consultante, más una entrevista que se realizó con su madre. A continuación, se encuentran las primeras 7 sesiones que fueron registradas por la terapeuta:

**Sesión 1 (07 de octubre del 2014):**

La sesión inicia 30 minutos después del tiempo acordado debido a una demora en el tiempo de llegada del consultante. Él asiste en compañía de su madre y con ambos se realiza el encuadre de la consulta, explicando los tiempos que tendría el proceso terapéutico y los parámetros del mismo. Se les explica a ambos que la consulta tiene una duración de una hora y que se cobra el tiempo independientemente de la hora de llegada. En la madre se percibe tensión mientras que en él se alcanza a percibir tristeza. Explican que las emociones están relacionadas con la razón que les llevó a ir a consulta, pues comentan que Francisco intentó suicidarse algunos días atrás. Después de algún tiempo conversando se le pide a la madre que espere fuera del consultorio mientras se adelanta la entrevista con él.

Francisco informa que el intento de suicidio que llevó a cabo la semana anterior se dio porque no se consideraba que estuviera bien, así afirmó *“sentí que todo se derrumbaba cuando terminé con mi novia, así que tomé la decisión de acabar con todo”*. A esto agrega que estaba teniendo problemas en la universidad y que estaba sintiendo que todo se le venía abajo, agrega que se sintió muy desanimado y no percibió que hubiera posibilidad de algo mejor en el futuro. El intento de suicidio tuvo lugar la semana anterior y desde ese momento toma medicamentos para la depresión lo que lo hace sentir incómodo, porque tiene que consumir algo para “estar bien”. Sin embargo, él afirma que eso no lo hace estar bien y por el

contrario le genera tristeza tener que usar ese medicamento. Además, siente que el medicamento le hace dar momentos de tristeza que no le sucedían antes y eso le preocupa, pues no quiere volver a pasar por el intento de suicidio, pero le preocupa no poder controlarlo.

Cuando se le preguntan por el intento de suicidio él afirma *“Me siento arrepentido por haberlo intentado, realmente quiero seguir viviendo sobretodo no quiero que vuelva a pasar. No le quiero hacer daño a mis papás”*. Al respecto el terapeuta le dice *“me alegra que quieras seguir apostando por la vida. Es muy importante que quieras seguir adelante a pesar de las dificultades que estás teniendo”*. Agrega que sus padres son muy importantes y que le preocupa haberlos lastimado y por esto se indaga en la relación actual que tiene con ellos *“¿Cuéntame cómo está tu relación actualmente con ellos?”* Frente a lo que responde *“Me da tranquilidad ver que estamos mejor, pues desde que pasó lo del intento de suicidio estamos mejor, hablamos más. La relación con ellos ha mejorado”*. Francisco afirma que le gustaría sentirse más tranquilo al hablar con la gente pues siente que le cuesta socializar con las personas y que no logra romper el hielo, entonces quiere cambiar eso. Tiene pocos amigos y en la universidad casi no hablaba con nadie, únicamente con su novia por lo que el hecho de terminar con ella fue muy duro para él. De hecho, él afirma que fue ella quien le terminó y se sintió muy mal al darse cuenta que no tenía con quien hablar en un espacio donde hay tantas personas alrededor y donde generalmente se sentía solo.

*Datos generales del consultante:*

Francisco tiene 20 años y cursa quinto semestre de ingeniería electrónica en la universidad Distrital, no se siente a gusto estudiando allá pues no le gusta esa universidad y

quisiera estudiar en la Nacional. Afirma que es hijo único y vive con sus padres quienes también le pagan la educación.

**Sesión 2 (21 de octubre del 2014):**

En esta segunda consulta se indaga acerca del intento de suicidio y por esto Francisco comenta *“yo estaba solo en mi cuarto y me tomé unas pastas, un medicamento para dormir que toma mi mamá”*. A esto Francisco agrega que no podía pensar en otra cosa sino en el malestar que sentía y que cada vez era más grande. Por eso, decidió tomarse las pastas para acabar con todo *“al principio no sentí nada, pero después de unos minutos empecé a sentir que me estaba yendo y en ese momento una fuerza dentro de mí me hizo darme cuenta que quería seguir viviendo, no quería morir. Por eso me entró mucho miedo y salí a buscar a mis papás para decirles lo que había hecho, pensando en que me podían ayudar”*. Afirma que piensa en sus papás, pues no quiere que se vuelvan a preocupar, así como los vio ese día y sabe que no les quiere generar sufrimiento. Se le pregunta por los pensamientos que tenía y afirma que pensaba en todas las cosas que estaban saliendo mal en su vida como por ejemplo haber terminado con su novia y saber que estaba perdiendo el semestre, agregando que ambas cosas lo hacían sentir desmotivado.

A lo largo de la sesión se descubre que ha buscado estar al límite de perder el semestre para sacar fuerza en esos momentos y pasarlo, hasta ese momento es cuando decide hacer las cosas bien por el estudio. Afirma generalmente en la universidad acostumbra estar al límite del fracaso y espera a tener esa fuerza interna que lo impulsa a sacar adelante el semestre. La forma de hacerlo es calculando que no esté muy mal de calificaciones, pues de esa manera logra pasar el semestre hacia el final del mismo. *“No me gusta que eso suceda, me sentiría mejor si desde el principio pudiera sentir esa fuerza y no tener que esperar hasta*

*el último momento para poder pasar el semestre*". Cuando se le pregunta por las posibles razones que le llevan a estar al límite él afirma que siente incomodidad al estar en los primeros puestos y por esta razón prefiere quedarse en el medio, *"mucha gente me dice que soy inteligente, pero yo no me veo de esa manera y me incomoda que todos me lo digan especialmente porque ahora estoy perdiendo el semestre"*. Afirma que además le incomoda sentir que vale algo porque es exitoso para el resto de las personas y le preocupa no ser suficiente o que no lo quieran si no logra alcanzar ese éxito que todos esperan de él; *"cuando era pequeño y tenía posibilidades de perder alguna materia me daba mucho miedo no ser suficiente para otras personas"*.

Francisco comenta que actualmente cuando ve a su ex novia siente incomodidad y tristeza, pues todavía le duele sentirse apartado de ella. Él habla poco de la relación con ella pues afirma que se siente solo actualmente, pues llevaban tres años de relación y la extraña, aunque duraron muchos años sin verse continuamente porque ella vivía en un pueblo lejos de Bogotá. En la última etapa de la relación, Francisco cuenta que ella se mudó a Bogotá y empezaron a formalizar el noviazgo, pero de un momento a otro ella le terminó y le dijo que había conocido a otras personas. Francisco afirma que ese fue el desencadenante para llevar a cabo el intento de suicidio. Por otro lado, cuenta que después de haber ocurrido el episodio de intento de suicidio la relación con sus padres ha mejorado, *"hablo más con mis papás y puedo ver que soy importante para ellos. Eso me sorprende porque no pensaba que fuera tan importante para ellos, así como me lo han manifestado"*. También afirma, que después de lo ocurrido empezó a hacer ejercicio con mayor regularidad y eso le genera motivación, se siente feliz y le quita la sensación de tristeza emocional que tenía la semana pasada cuando ocurrió el intento de suicidio.

**Sesión 3 (29 de octubre del 2014):**

Francisco llega a consulta con un estado de ánimo bajo, afirma que se siente triste en comparación con la semana anterior. Comenta que empezó el semestre de nuevo y que no le encuentra sentido a asistir a la universidad *“ya perdí el semestre entonces no hay razón para que yo tenga que ir a clases necesariamente”*. Se utiliza la herramienta de diálogo socrático centrado en el sentido Martínez (2012) con el fin de desplegar la espiritualidad del consultante y así poder entrenarlo en la percepción de sentido para poder orientarlo a la toma de decisiones que estén llenas de sentido. El diálogo en captación de sentido está orientado a identificar el valor que tiene para Francisco el hecho de haber estudiado ingeniería electrónica y las razones por las que escogió esa carrera y no otra.

Dentro de las cosas que menciona Francisco que le llaman la atención de la ingeniería electrónica está el hecho de ser una carrera difícil que no todas las personas pueden estudiar y que por lo mismo implican un reto para él. Al respecto él agrega que siente que tiene habilidades que le facilitan estudiar la carrera y que posee conocimientos que no todas las personas alcanzan a adquirir. Afirma que lo anteriormente mencionado lo hace sentirse hábil, pues posee conocimientos que no todas las personas logran adquirir. Además, puede sentirse con el pecho inflado de orgullo porque logra estudiar una carrera que no es fácil para todas las personas y en efecto eso le hace pensar que es una persona grande. Al decir que se percibe a sí mismo con grandeza se observa felicidad en el rostro y a esto agrega *“me doy cuenta que yo puedo entender varias materias que no todas las personas entienden fácilmente. Además, me gusta el tema y se me facilita hacer trabajos, precisamente porque puedo entender los conceptos y las teorías”*.

Se le pregunta nuevamente por la situación actual y Francisco comenta que le preocupa perder el semestre, especialmente porque no quiere que sus papás le retiren la ayuda económica y que le toque asumir a él el gasto de dinero que implica estudiar la carrera. Esa situación le genera estrés, pero prefiere no hablar del tema con sus padres pues de nuevo lo que espera es no preocuparlos. Se le sugiere que es importante que pueda hablar con sus padres explicándoles la preocupación que tiene frente al dinero con el que paga la universidad y frente a esta opción Francisco se muestra de acuerdo, por lo que esta actividad queda como tarea por desarrollar con sus padres. Al preguntarle por algo más que le esté incomodando, Francisco comparte que ha tenido problemas del sueño y se le dificulta conciliarlo en las noches por lo que se siente angustiado por eso, por esta razón se le sugiere que no duerma en las tardes para que pueda descansar en las noches. Él comenta que en las últimas semanas ha tratado de hacer lo que está siendo sugerido por la terapeuta por lo que afirma que ha podido descansar mejor.

Se observa durante la consulta que a Francisco le cuesta reconocer más de tres cosas positivas que él posee y frente a lo que expresa afirma que él es una persona honesta, amable e inteligente. Sin embargo, se observa una expresión de duda en su rostro cuando afirma que él es una persona inteligente, pues parece que no lo cree tanto pues no se ve del todo convencido. En general, se observa que mientras Francisco habla de las cosas positivas que tiene tiende a descalificar lo que está diciendo con gestos desaprobatorios. Respecto al ámbito social, Francisco afirma que actualmente tiene menos amigos, *“no hablo mucho con la gente de la universidad, no me dan ganas hacerlo”*. Se identifica que esto también le genera ansiedad por lo que se le recomienda hacer ejercicios de respiración para poder controlar la ansiedad que esta situación le genera, pues cuando se siente tan solo por

momentos recuerda el intento de suicidio y le da temor volver a experimentar lo que sintió ese día. Sin embargo, el temor experimentado le aumenta la ansiedad y se pretende evitar que la situación se salga de control.

#### Sesión 4 (4 de noviembre del 2014):

Francisco comenta que hizo la tarea y esto lo sorprendió porque le permitió observar cosas positivas de él mismo que antes no reconocía. Sin embargo, comenta que no la trajo a la consulta y por esa razón se le da tiempo para que pueda realizar la tarea en ese espacio. De manera que, Francisco elabora una lista de 4 aspectos positivos que él reconoce de sí mismo, pero al realizar el ejercicio la lista aumenta de 4 ítems a 11 características positivas que él posee. Dentro de las características que identifica él escribe que se percibe como una persona *“feliz, con fuerza de voluntad, con empeño, solidaria, paciente, tolerante, con tranquilidad, etc.”*. Después de realizar el ejercicio Francisco afirma que se siente mejor esta semana en comparación con la anterior y eso le genera entusiasmo pues le gusta sentirse de esa manera. Además, agrega que ha retomado el ejercicio, está tomando nuevamente las clases de tenis y eso en especial le hace sentirse bien con su vida en general.

Durante esta sesión se realiza la aplicación del Inventario Multiaxial Millon con el fin de identificar algunos rasgos de personalidad (Cardenal et.al., 2007). En la realización de este test se invierte gran parte del tiempo de la sesión. Durante la aplicación del inventario se logra observar tensión en Francisco pues él afirma sentirse preocupado por los resultados de la prueba. Sin embargo, se le explica que este inventario será de gran utilidad para continuar desarrollando la guía de trabajo que se está haciendo conjuntamente con él a lo largo de las sesiones. Durante el desarrollo del test se observa que Francisco tiende a hablar en tono de voz bajo y con respuestas breves, cuando se le pregunta por lo que contesta en el formulario.

**Sesión 5 (11 de noviembre del 2014):**

Al iniciar la consulta, Francisco comenta que se siente más tenso que la semana pasada, pues se encuentra en semanas de parciales y no quiere tener malas calificaciones en los resultados de los exámenes. Afirmo que, aunque haya perdido el semestre desea dejar un buen precedente en la carrera y en la universidad. Este periodo de exámenes le ha generado tensiones nuevamente, lo que ha desencadenado que tenga episodios de insomnio otra vez como le ha ocurrido en otros momentos cuando se ha sentido estresado y hace especialmente énfasis en momentos antes del intento de suicidio. Al respecto, Francisco agrega que dentro de las actividades que tiene que hacer para la universidad además de los parciales lo que más le genera tensión tiene que ver con algunos proyectos que tiene que realizar en donde debe elaborar unos productos de ingeniería y debe hacerlo en grupo, *“lo que más me estresa es tener que trabajar con compañeros de la clase y en especial el deber que tengo con ellos, pues los productos tienen que salir bien.”* Además de esto, afirma que se encuentra constantemente interesado por cambiar los temores que ha tenido, especialmente a la hora de socializar con otras personas.

Afirmo que cuando está anocheciendo siente nostalgia, *“desde que tengo memoria me da nostalgia que anochezca. Desde que era pequeño no me gustaba que se hiciera de noche, porque siempre me tenía que quedar esperando a mis papás, a que llegaran del trabajo y eso siempre me ha generado mucha tristeza. En las tardes era cuando me quedaba solo en la casa esperándolos a ellos. Es el momento en el que empieza a anochecer el que no me gusta”*. Cuenta que al principio las cosas no eran de esa manera, pues al principio lo cuidaba una familia y con ellos compartía el tiempo mientras que sus papás llegaban a recogerlo. Afirmo que esas personas compartían constantemente con él y eso lo hacía sentir cómodo

*“yo estaba acompañado todo el tiempo”*. Aunque recuerda que en esa misma época le daba mucho miedo si se ponía a pensar en la soledad y tiempo después cuando lo empezaron a dejar solo le aterraba esa soledad *“recuerdo haber llorado las primeras veces que me dejaron solo en la casa eso no me gustaba, me hacía sentir muy triste”*. Finalmente comenta que se acostumbró a esa soledad y a no hablar mucho con la gente, pero afirma que le gustaría expresarse más y dejar de ser tan concreto cuando está conversando con alguien. Afirma que es muy concreto cuando habla, cierra el tema pues el solo hecho de hablar le hace sentirse incómodo y cuando esto pasa prefiere ser concreto para que nadie le siga preguntando. *“¿Cuéntame Francisco cómo sientes esa incomodidad en el cuerpo? Frente a lo que él afirma que “cuando me siento incómodo siento calor en el pecho y no me gusta sentirlo, por esa razón corto las conversaciones con las personas”*. A esto agrega que las razones por las que se siente incómodo tienen que ver con que le da inseguridad hablar con otras personas, especialmente si la conversación es extensa y él tiene que hablar mucho, pues podría decir algo que lo haga quedar mal y como consecuencia de eso las personas pueden pensar mal de él.

#### **Sesión 6 (26 de noviembre del 2014):**

Francisco en esta sesión afirma que le resulta difícil ser creativo en especial porque no le gustan ese tipo de tareas que requieran cambios y afirma que desde pequeño no le han gustado las tareas que le exijan creatividad. Considera que los aspectos que vivió durante su infancia le hacen pensar en la relación con esa época de su vida y lo que está viviendo actualmente. A esto agrega que al recordar los momentos de soledad que vivió durante su infancia se acordó de instantes de impulsividad y en especial hizo énfasis en una ocasión cuando se sentía desesperado por la soledad. *“En ese momento de soledad me sentía*

*acorralado, no me podía quedar quieto pues no me sentía bien*". Afirma que su cuerpo se sentía con mucha energía que corría por todas partes y que la sensación de acorralamiento estaba relacionada con un calor en el pecho que era incómodo él, un calor que junto a la sensación de impulsividad lo llevaron a decidir romper el vidrio de la casa. Afirma que al pensar en esa sensación de impulsividad recordó el episodio de suicidio y recordó que antes de llevar a cabo el intento de quitarse la vida también estaba experimentando una sensación de estrechez. Además, agrega que en ese momento no pensó demasiado, solo decidió actuar y tomarse las pastas para dejar de sentirse con esa sensación que tenía en esos momentos.

Al preguntarle si en otras ocasiones ha sentido algo similar, Francisco comenta que no ha vuelto a experimentar situaciones en las que se deje llevar por la impulsividad experimentada. Sin embargo, tiene un recuerdo del colegio cuando él iba perdiendo materias, pues en esa época estaba centrado en lo que le gustaba, pero esto hacía que descuidara el resto de las materias y al verse con tan bajo rendimiento académico recuerda que sintió nuevamente tensión y desesperación. Recuerda que las sensaciones que tenía no eran agradables y que le generaba incomodidad sentirse de esa manera. Después, relata otro momento en el que se sintió de una manera similar, *"yo estaba en primer semestre y empecé a tener un mal rendimiento académico"*. Se observa que nuevamente el hecho de tener un bajo rendimiento académico le generó incomodidad, tensión y desespero, siendo estas sensaciones incómodas. Sin embargo, Francisco afirma que en éstas dos ocasiones contó con personas cercanas con las que podía descargar su emoción y sentirse mejor. Recuerda que al tener la oportunidad de apoyarse en alguien en esos momentos no sintió la necesidad de hacer nada impulsivo, pues la compañía de otra persona le sirvió para sentirse mejor.

Al hablar de esas situaciones que recuerda de su vida Francisco afirma que se da cuenta que tiene una exigencia muy alta hacia sí mismo, pues espera rendir en todo, incluso en aquellas materias que no le gusten tanto y cuando no logra mantener ese nivel esperado por él se siente incómodo lo que desencadena que entre en crisis. En los momentos de crisis Francisco tiene pensamientos recurrentes pues no puede para de pensar en los objetivos y metas que tiene, y por esta razón se le dificulta conciliar el sueño. Ahora bien, Francisco afirma que cuando comete un error empieza a preguntarse por qué lo cometió y esto se convierte en un pensamiento recurrente, pues quiere entender qué fue lo que sucedió. Sin embargo, al mantener un pensamiento constante y recurrente Francisco afirma que empieza a sentir desespero y al no encontrar una respuesta el pensamiento se mantiene hasta el punto en que siente que no puede detenerlo. Al preguntarle por qué es lo peor que le puede pasar si no obtiene el éxito, Francisco afirma que lo que más le preocupa es perder el afecto de aquellas personas que son importantes para él, pero en especial no quiere dejar de ser importante para las personas lo quieren, *“tengo pocas personas cercanas y no quiero perderlas, eso sería perder mucho para mí”*.

Cuando Francisco hace la explicación de lo que para él representa perder personas que le interesan, se le pregunta por su ex novia pues efectivamente era una persona importante en su vida y él comenta que cuando ella lo dejó empezó a tener pensamientos recurrentes, pues pensaba que eso no podía estar pasando ya que según él había hecho todo bien. Afirma que con ella se sentía cómodo, sentía confianza hacia ella y podía ponerle límites si no estaba de acuerdo con ella *“sentía que cuando estaba con ella podía ser más yo mismo, me sentía tranquilo y las cosas fluían”*. Agrega a esto, que su ex novia sabía comprenderlo y entender cómo estaba él sin que él tuviera la necesidad de explicárselo y eso

lo hacía sentirse muy cómodo. Después de terminada la relación él cuenta que no ha buscado más parejas, pues está en un momento en el que prefiere dejar el tema quieto y no buscar más alternativas.

Los amigos que tiene del colegio son personas con las que también se siente cómodo pues al lado de ellos fluye y son personas con las que puede socializar. Afirma que el alcohol le ayuda a divertirse cuando está con ellos y a compartir, lo consume dos veces al mes y en cada momento en el que comparte con ellos por lo que la terapeuta empieza a observar que ésta es una sustancia mediadora que le funciona a Francisco en el ámbito social. Cuando lo consume observa que puede hablar mejor y que se le facilita aún más ser él mismo. Afirma que su consumo es poco y cuando se le pregunta por cantidades responde que el consumo es de aproximadamente 10 cervezas y lo que haya en ese momento disponible. Al escuchar la experiencia de Francisco con el alcohol se le pregunta “*¿Qué pasaría si te encuentras con ellos y decides no consumir alcohol?* Afirma que cree que podría hacerlo, sin embargo, no sería tan divertido como lo es el hecho de divertirse tomando alcohol y comenta que debería intentarlo. Se le pregunta por la práctica del tenis y se indaga si en este espacio tiene amigos, afirma que algunos, pero no muchos y a los considera amigos lo son porque los ha conocido de toda la vida. Afirma que el amigo más cercano que tiene es el instructor de las clases de tenis porque es con quien siente más confianza.

Cuando se le pregunta por la soledad, Francisco afirma que ahora de adulto ésta le gusta pues se siente cómodo estando en su casa consigo mismo, pues la soledad que realmente le incomoda es estar rodeado de personas y sentirse incómodo, sentirse solo en ese espacio que no es el suyo. Cuando se le pregunta la razón por la que al estar rodeado de gente siente una soledad más intolerable, Francisco afirma que es porque se siente más solo, se

compara con el resto de las personas que tiene alrededor y puede sentirse mucho más solo, más triste pues la gente que está cerca de él generalmente está compartiendo con otras personas mientras que él no lo hace.

Al cierre de la sesión se le pregunta por las agresiones, pues se quiere saber si ha vuelto a tener comportamientos auto lesivos y él afirma que en las situaciones que le generan tensión, como cuando está rodeado de gente y se siente solo no ha vuelto a tener intentos de suicidio, aunque esos momentos le generen tensión. Afirma que, cuando le da rabia ha intentado descargarla golpeando su raqueta contra el piso o golpeando las paredes con las manos, por lo que se le recomienda que busque otra estrategia para descargar esa rabia como lo es pegándole más fuerte a la pelota de tenis. Respecto al sueño comenta que lo maneja mejor últimamente, aunque todavía siente dificultades pues descansa menor cantidad de tiempo y al día siguiente está muy cansado. Afirma que se despierta a la una de la mañana y se duerme profundo hasta las cinco de la mañana, razón por la que ha encontrado que esa estrategia de dormir poco tiempo le funciona más, aunque al día siguiente se sienta más cansado. A esto agrega que desea estar 100% activo desde el principio, con energía y que no se le dificulte despertarse. Afirma que lo malo de estar cansado es que no se puede concentrar de la misma manera y le preocupa quedarse en el cansancio y que cuando empiece el siguiente semestre no le vaya bien. Francisco afirma que por lo que acaba de salir a vacaciones estará viajando con su familia y por esto espera retomar la consulta en el mes de marzo y se le deja como tarea escribir acerca de sí mismo en un cuento para que pueda expresar su creatividad.

**Sesión 7 (10 de marzo del 2015):**

Francisco afirma que la tarea que se le dejó en un principio no fue fácil llevarla a cabo ya que estaba en vacaciones y como él mismo lo había comentado en una ocasión anterior no era fácil para él ser creativo. Así, que tuvo varios momentos de malestar, pero indica que se siente bien al final del ejercicio puesto que logra realizar completamente la tarea que se le ha dejado. Sin embargo, afirma que le da pena leer el cuento que desarrolló acerca de su vida. Se enfoca la sesión centrándose en ese sentimiento que tiene Francisco, se encuentra entonces que la pena se genera porque a él le preocupa lo que la terapeuta pueda pensar de lo que él ha escrito, que pueda pensar que lo que realizó es ridículo y también le preocupa verse demasiado vulnerable al plasmar las ideas que tiene de su vida en el texto que ha escrito. La vulnerabilidad tiene que ver con que el texto demuestra la tristeza que puede sentir en varias ocasiones y eso lo puede poner en riesgo frente a los juicios que pueda hacer la terapeuta.

Debido a que Francisco, ubica a la tristeza como una emoción que lo puede poner en vulnerabilidad frente a otras personas se le pregunta si ese es el único sentimiento que lo puede poner en riesgo, frente a esto él afirma que además de la tristeza, la rabia y la angustia pueden ponerle en vulnerabilidad frente a otras personas. Sin embargo, la rabia no tiene el mismo efecto que la tristeza y la angustia pues es una emoción que frente a las otras personas no es tan mal vista como las otras dos emociones. Después de ahondar en el tema de las emociones se realiza un ejercicio con el consultante donde se le pide que diga cosas buenas de él mismo por 5 minutos, pues en sesiones anteriores se ha identificado que le cuesta mirar sus aspectos positivos y se centra en ver las dificultades o errores que tiene. Se le comenta que si en esos 5 minutos se queda pensando mucho tiempo o no logra hablar de los aspectos positivos que él tiene se detiene el ejercicio y empieza de nuevo. En un principio Francisco manifiesta que no logra decir tantas cosas buenas de sí mismo y esto hace que se detenga en

dos ocasiones para volver a empezar. Sin embargo, al insistirle en que lo haga y que comente lo primero que pase por su cabeza sin pensar mucho, Francisco empieza a expresar más cosas positivas de sí mismo, empezando por lo físico hasta hablar de los gustos materiales que tiene. Al finalizar el ejercicio se sorprende de todo lo que alcanza a decir y al preguntarle cómo se sentía, él afirma que está bien con una expresión de felicidad en su rostro.

**Sesión con la madre de Francisco (26 de marzo del 2015):**

La madre de Francisco habla sobre la preocupación que tiene desde el momento en que su hijo intentó suicidarse y agrega que le inquieta pensar en la razón que llevó a su hijo a realizar ese intento de quitarse la vida. Afirma que desde ese momento se ha sentido preocupada constantemente y una de las cosas que le genera intranquilidad es que Francisco no está teniendo un buen rendimiento en la universidad. Al respecto, lo que más le preocupa es que Francisco no ha mencionado nada y ella sabe que a él le preocupa no tener un buen rendimiento en la universidad, pero él generalmente no habla cuando tiene preocupaciones o dificultades. Ella afirma que el silencio es una de las cosas que identifica en Francisco y que ella cree que seguramente le llevaron a querer quitarse la vida, pues cuando ella y su esposo hablaron con su hijo para saber por qué había tomado esa decisión él les respondió en ese momento que se había sentido desesperado. Al hablar de este tema se observa que se le aguan los ojos, pero de inmediato reprime la emoción secándose las lágrimas de los ojos.

La madre de Francisco pregunta por la situación de su hijo en la universidad, pues quiere conocer si este tema se ha trabajado en consulta. Se le dice cuenta que efectivamente su hijo perdió el semestre pasado y que no quiere continuar en la Distrital, aunque no ha de este tema con su madre porque tiene miedo de afrontar la situación y que sus padres no entiendan por qué razón él desea cambiar de universidad. La madre de Francisco afirma que

su esposo es el que toma las decisiones en la casa y si se entera que su hijo perdió el semestre seguramente le va a exigir que continúe estudiando en esta universidad. Se aprovecha este momento para compartir con la madre las razones que manifiesta Francisco para no querer continuar estudiando en la universidad y el deseo de tener la oportunidad de estudiar en otro lugar, como lo es la universidad Nacional. Estas razones tienen que ver con que Francisco siente que no puede relacionarse con las personas de la universidad, sobre todo porque algunos conocen la decisión que tomó de intentar quitarse la vida, pero porque además las instalaciones del lugar le recuerdan la angustia y el desespero que sintió el día en que intentó suicidarse.

Se le recomienda que en familia puedan hablar y definir el mejor lugar para que Francisco continúe con sus estudios y se hace especial énfasis en que no es recomendable que en estos momentos se considere que él solo estudie inglés el otro semestre pues ese exceso de tiempo puede significar que Francisco tenga más momentos para pensar y sentirse con tristeza por lo que ha sucedido, teniendo la posibilidad de hiper-reflexionar sobre las cosas que han sucedido y lo que le ha llevado a estar en el momento en que se encuentra en la actualidad. Por esta razón, la recomendación es que cuando definan dónde va a estudiar Francisco tengan claro que el objetivo es que se ocupe y pueda continuar con su semestre sin detener los estudios.

Al continuar la sesión se puede observar que ellos como familia tienen pocos momentos para compartir y que en varias ocasiones cada uno está en sus asuntos personales, *“no hablamos de lo que nos sucede en el día, en general cada uno está por su lado. Pero he notado que desde que Francisco asiste a las consultas con la doctora, él ha empezado a compartir más con nosotros y ahora se acerca para hablar más con nosotros. Nos cuenta*

*cómo le ha ido en el día y sobretodo cómo se siente*". Se le recomienda a la madre que hable con su hijo de sí misma y le cuente cómo le ha ido en el día, aprovechando para poder compartir con él desde su propia iniciativa. Ella afirma que lo va a intentar, aunque no es tan fácil porque generalmente Francisco es una persona muy callada y ella no quiere incomodarlo haciéndole preguntas o invadiendo su espacio personal. Por esta razón, se le dice a la madre que esto se está trabajando con Francisco y que él también tiene como tarea unirse más a sus padres y compartir con ellos, por eso la idea es que ella intente acercarse a su hijo y que le dé la oportunidad de compartir con él. Se le comenta que no todas las veces va a ser fácil porque todos en la familia están acostumbrados a no comunicarse mucho, pero que el objetivo es hacerlo y que seguramente encontrará que algunas veces será más fácil que otras.

Se aprovecha para darle más opciones a la madre para compartir con su hijo, entonces se le sugiere que hagan actividades juntos en donde puedan compartir en diferentes escenarios. Además, se le comenta que no debe hacer alianzas con Francisco ya que ella sabe que su hijo perdió el semestre, pero su esposo desconoce esto razón por la que debe impulsar a su hijo para que sea él mismo quien le cuente a su padre que perdió el semestre. Francisco está aprendiendo a manejar y esta podría ser una actividad en la que ambos podrían compartir, pero ella es muy nerviosa y afirma que no confía en las habilidades de su hijo y su esposo la presiona para que confíe en él. La sugerencia que se le hace a la madre en este aspecto es que hable con su esposo y le manifieste que la presión que él le ejerce no garantiza que ella se pueda sentir tranquila cuando su hijo está manejando. Además, si le cuenta a su esposo que la presión que le está ejerciendo frente a su hijo, hace que tanto ella como su hijo se sientan incómodos se puede disminuir la percepción que tiene Francisco respecto a la

ansiedad que le da a su madre cuando maneja y por lo tanto él no estará pensando en que ella no confía en él.

## **0.6 Marco conceptual de referencia**

### **0.6.1 ¿Qué es la logoterapia?**

Para el abordaje terapéutico del presente estudio de caso se tuvo en cuenta el sustento teórico y metodológico de la logoterapia, que también es conocida como una psicoterapia centrada en el sentido (Frankl, 2004). Es por esta razón que en las siguientes líneas se contextualizará al lector dentro de lo que se comprende como logoterapia. Se puede empezar por el padre de esta corriente terapéutica que es Viktor Frankl, como él mismo se autodenominó haciendo alusión a la revista Existencial Psychiatry durante su discurso de apertura al primer congreso mundial de logoterapia realizado en noviembre de 1980 en California (Frankl, 2003).

Frankl quien trabajó durante 4 años como médico de un centro psiquiátrico en Viena con personas que estaban en el pabellón de intentos de suicidio, recuerda esta experiencia con miles de pacientes y en donde encontró que a pesar de las circunstancias de la existencia siempre había un sentido en la vida, aunque por momentos no pueda ser percibido (Frankl, 1987). Después, de tener una carrera profesional Frankl (2004) cuenta en su texto *El hombre en busca de sentido* su propia experiencia dentro de un campo de concentración y cómo incluso en condiciones absolutamente restrictivas, el ser humano puede encontrar un sentido. Él afirma que ese sentido no parte de la respuesta a la pregunta que formula la persona, sino de una pregunta que surge desde otro locutor. Además, él agrega que no es el hombre el que cuestiona y espera que la vida le responda sino es la vida misma la que interroga al ser

humano y espera a ver cómo éste le responde. En efecto, el hombre responde a cada pregunta desde sus propios actos (Frankl, 1987).

Así lo observó Frankl durante sus experiencias en los campos de concentración, según el prólogo elaborado por el profesor José Benigno Freire para el texto *el hombre en busca del sentido* (2004) la vida en los campos fue un momento de vida que Frankl denominó como el *experimentum crucis*. Frankl relata en este mismo libro que durante su estancia en estos campos pudo observar personas que se entregaban a las difíciles circunstancias y perdían su expectativa de vida, de modo que dejaban de luchar por su existencia y pronto muchos de ellos alcanzaban la muerte. Aquellos eran hombres que no esperaran nada de la vida, le respondían a la misma con comportamientos que acortaban su periodo vital. De igual manera, relata su autoobservación a través de la cual identificó qué era aquello que lo movilizaba hacia el deseo de seguir viviendo, a la vez que observaba otras personas que a pesar de las circunstancias también seguían luchando por sobrevivir. Por esto, Frankl relata en este libro cómo descubrió un patrón común en aquellos que como él mantenían el deseo de seguir viviendo. Logró identificar que aquellas personas que le apostaban a la vida tenían algo pendiente por realizar en el futuro. Muchos esperaban encontrar sus seres queridos, otros esperaban realizar una meta pendiente, por lo que eran acciones que solamente podrían culminarse en el futuro que les esperaba.

Motivado por esta verdad Frankl manifiesta en este mismo texto haber hecho un llamado hacia un cambio de postura frente a la vida. Aprovechaba los instantes en los que podía conversar con otros prisioneros del campo para decirles que lo importante no es lo que las personas esperan de la vida. Pues partiendo de esa lógica la vida no había cumplido hasta el momento con las expectativas de muchos con los que él se encontraba e incluso no había

satisfecho sus propios deseos. Por el contrario, él planteaba que lo importante estaba en lo que la vida espera de cada persona. Pues la vida plantea situaciones frente a las que el ser humano debe responder y al dar una respuesta correcta el hombre puede trascender las experiencias y encontrar un sentido por el cual seguir viviendo. Al orientarse hacia una meta futura cualquier situación de vida por más terrible que pueda parecer le otorga un sentido a la existencia, pues la vida termina trascendiendo a las circunstancias planteadas. De esta manera Frankl buscaba ayudar a los prisioneros e incluso ayudarse a él mismo a no caer en un estado de desesperanza. Pues si se centraba solo en las circunstancias mediatas podía perder la visión hacia futuro que como lo expresó él mismo, casi siempre se veía negro (Frankl, 2004).

A partir de estas y otras experiencias de vida, Frankl empezó a plantear una psicoterapia que estuviera orientada a ver lo espiritual del ser humano, desde una mirada que se salía del reduccionismo clásico donde la persona se cosifica, pues proponía dirigir la mirada hacia una captación del ser humano como un ser que es visto en su integralidad (Frankl, 1987). De esta manera, la propuesta fue hacer una psicoterapia centrada en ver un aspecto esencial de las personas como lo es ayudar al surgimiento de la posibilidad de sentido ante la propia vida en las circunstancias que esta esté planteando (Frankl, 2004). Así, la logoterapia es la terapia de la búsqueda del sentido, pero a su vez la terapia del espíritu humano (Frankl, 1987). Pues en definitiva para movilizar la búsqueda del sentido se requiere de una visión de hombre donde no se le limite, ni se cosifique como ocurría con la psicoterapia tradicional, sino que trascienda del reduccionismo e incluya la dimensión espiritual.

La psicoterapia tradicional era un estilo de terapia donde se objetivaba al hombre y por lo tanto estaba desconectada del logos, de lo espiritual. Según Frankl (1987), el

psicologismo cosifica al ser humano, por lo que desde esta postura se logra captar solo una parte de la realidad de la persona, pues el psicologismo los delimita a la dimensión psicológica. Por tanto, en este mismo texto Frankl plantea que se debe hacer un análisis existencial donde se parta de la subjetividad propia de la persona y de una comprensión que no es externa, sino que es propia de sí mismo, incluyendo para esto la visión del espíritu como parte esencial del ser humano.

Ahora bien, para comprender más a fondo la cuestión del espíritu como esencia del ser humano y su relación con el sentido, se debe comprender lo que es en esencia lo espiritual. Pues Frankl (2011), afirma que lo verdadero del ser humano se puede apreciar cuando entramos en contacto con su componente espiritual. Esa dimensión del espíritu humano es esencial para él mismo y se puede comprender desde la intencionalidad, como algo que está dispuesto a salir de la persona para estar abierto al mundo y contactarse con otros semejantes en su esencia. Por lo tanto, el hombre está abierto a la captación del sentido debido a que posee esa dimensión espiritual (Frankl, 1987).

Es por esta relación entre lo espiritual del ser humano y la captación de sentido que Frankl profundizó en el sentido de la vida, que afirmó que ese hombre espiritual es atraído por lo valioso y para que entrar en contacto con eso que es valioso el ser humano desde su ser espiritual se abre al mundo de los valores (Frankl, 2011). Cuando la persona capta lo valioso, está movilizándolo su sentido. Pues el sentido de la vida tiene que ver con la vida en sí misma, ésta que es una vida en construcción, en desarrollo, que no está terminada mientras que el ser humano esté vivo y por lo tanto ese sentido tampoco es completo, sino que se encuentra en construcción (Frankl, 1987). Pero no se trata de cualquier forma de vivir, sino de una vida que tenga un desarrollo axiológico, es decir una vida que se lleve a cabo desde el despliegue

de los valores. Como se mencionó con anterioridad una vida vivida desde el sentido, es una vida en la que el ser humano responde, pero este ser no da cualquier tipo de respuesta, sino que por el contrario responde desde los valores (Frankl, 2011). Esto se ve representado en la siguiente frase de Frankl (2004) “El hombre, no obstante, ¡es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y sus valores!” (p. 121).

Por otro lado, el hombre en la sociedad actual se encuentra experimentando la pérdida de sentido, el cual se manifiesta desde la duda frente a la existencia del sentido de la vida (Frankl, 2003). Esta pérdida de sentido está relacionada con aumento en las conductas agresivas, los intentos de suicidio y el consumo de sustancias psicoactivas que alteran la captación de la realidad. Frente a estas evidencias Frankl afirma que el ser humano necesita de un sentido para vivir. Por lo tanto, el hombre se encuentra en un ejercicio constante de búsqueda de sentido, siendo una fuerza que le impulsa a movilizarse y esta búsqueda permanente se conoce como voluntad de sentido (Frankl, 2004). Sin embargo, Frankl afirma en otro de sus textos que el sentido no es universal, sino que por el contrario es único e irrepetible en cada persona y por tal motivo no se puede generalizar el concepto de sentido. Agrega que tampoco se puede imponer el sentido, la persona debe buscarlo y encontrarlo por sí misma. De modo que, cuando el ser humano encuentra el sentido logra satisfacer su voluntad de sentido. Él afirma que este constructo teórico es una teoría de la motivación, pues es lo que impulsa al ser humano a vivir y a buscar la manera de hacerlo (Frankl, 2003). De diferentes maneras, Frankl en sus textos demuestra que los seres humanos en su mayoría reconocen que la búsqueda de sentido es algo fundamental de la existencia (Frankl, 1987).

Aunque el ser humano tenga una motivación primaria hacia la búsqueda del sentido, este mismo puede experimentar frustración. Sin embargo, no se está hablando de cualquier

tipo de frustración pues esta es una experiencia desde lo específicamente humano. De modo que, Frankl la denomina como frustración existencial (Frankl, 2004). Para comprender el concepto de lo existencial cabe agregar que el mismo Frankl (2003) afirmó en su libro *La psicoterapia en la práctica médica* que al hablar de la logoterapia solo se hace referencia a una cara de la misma moneda, pues tiene su complemento que se conoce como el análisis existencial. Y pese a que Frankl afirma que son lo mismo, es importante aprovechar unos párrafos para profundizar en lo que se entiende por existencial.

El concepto de lo existencial para Frankl tiene tres diferentes significados (Frankl, 2004). El primero de estos es que lo existencial se refiere a algo que es propio del ser humano. En el segundo se afirma que lo existencial se refiere al sentido de la existencia del hombre. Finalmente, el tercero tiene que ver con el deseo propiamente humano de buscar un sentido a la experiencia de vida que es personal, única e irrepetible. Ahora bien, esa existencia humana, implica una lectura de la persona que va más allá de sus determinismos (Frankl, 1987). Los determinismos según Frankl son todos los límites que tiene el ser humano y que lo condicionan de una u otra manera. Por lo que la psicología tradicional se ha quedado en la comprensión de esas características que condicionan al ser humano.

Específicamente Frankl (1987) se refiere al cuerpo que le es dado a cada persona y que tiene sus disposiciones biológicas con los respectivos límites de lo corpóreo. Afirma que la medicina generalmente capta la realidad del ser humano solo desde lo corporal, mientras que, la psicología ha limitado la comprensión del ser humano a lo psicológico y sus dimensiones, al igual que sus restricciones. Sin embargo, desde la postura que él plantea se propone una visión del espíritu humano haciendo una invitación a ver más allá de los límites y comprender un ser que no está limitado por estos, sino que puede vivir en libertad incluso a

pesar de los condicionamientos que tenga, siendo su dimensión espiritual la que le da esta posibilidad. Frankl afirma en este mismo texto que el hombre es aquel que va más allá de sus condiciones y necesidades, pues puede desde su libertad decidir cómo relacionarse con su necesidad.

Es entonces en este escenario donde aparece la libertad de la voluntad, pues el ser humano a pesar de tener determinismos no está arrastrado, ni sujeto a estos. Sino que por el contrario el ser humano todo el tiempo está asumiendo una postura frente a lo que le es dado. Es decir, libremente está decidiendo cómo asumir la vida que le es dada (Frankl, 1987). En otras palabras, una persona puede nacer con una discapacidad médica y eso de entrada es un determinismo físico. Sin embargo, es libre de decidir cómo desea vivir con ese determinismo que le es dado. Frankl plantea que el ser humano está condenado a ser libre, aunque él mismo se quite la libertad. Un ejemplo de esto lo relata Frankl en la experiencia en el campo donde pudo observar que algunos prisioneros hicieron uso de su libertad, pues aprovecharon el sufrimiento dado en esa experiencia de vida como una oportunidad de crecer ellos mismos. Sin embargo, otros se olvidaron de esa libertad y se aferraron al sufrimiento sin más, viviendo una vida impulsada por los sentidos (Frankl, 2004).

A modo de resumen, se puede entender que la logoterapia invita a una visión de ser humano que va más allá de las posturas tradicionales, aunque no las niega, pero procura ver al ser humano desde una postura más integral en comparación a lo que se ha hecho hasta el momento. Por esto la relación con los consultantes no es desde una visión meramente psicológica, sino que se incluye el espíritu humano y todo lo que este mismo implica. Además, se comprende el sentido como un pilar fundamental de trabajo que debe estar incluido en la relación con el otro y desde ahí ayudar a las personas a cambiar la visión que

tienen sobre sí mismos para que puedan dirigirse hacia el sentido, para que no se delimiten y asuman la libertad que tienen en la vida. De esta manera, se puede movilizar una manera diferente de relacionarse con la vida a como se ha hecho hasta el momento.

### 0.6.2 Recursos psicológicos

Como se mencionó en párrafos anteriores el ser humano que vive dignamente está orientado hacia el sentido, hacia algo que le otorgue trasfondo a su existencia, la persona debe tener voluntad de sentido y para que esto se dé Frankl (1987) afirma que el ser humano debe mirar más allá de sí mismo, de su realidad actual dirigirse hacia el futuro. Ahora bien, a esta posibilidad de ir más allá Frankl la denominaba la autotranscendencia y es un ir más allá no solo en términos temporales, sino que el hombre puede estar orientado hacia algo o alguien diferente de sí mismo. Esto sucede cuando este mismo busca su realización a través de una acción por llevar a cabo y a la cual se entrega o cuando ama a otra persona. Es decir, al dejar de centrarse en sí mismo puede conocer al otro y entregarse en una relación auténtica, pues ese otro impacta al ser humano, le genera una resonancia y por esto le da un significado a su existencia. Sin embargo, esta es una relación en la que ambas personas reconocen su unicidad y singularidad. La persona que ama puede reconocer las diferencias que tiene con el otro y es por esto mismo que puede entregarse en ese vínculo único e irrepetible.

En términos específicos Martínez (2013) clasifica la autotranscendencia en tres subcategorías que se desglosarán a continuación. La primera de estas es la diferenciación y tiene que ver con esa orientación hacia un otro, hacia un ser que puede reconocer como alguien singular, único e irrepetible como se mencionó en el párrafo anterior desde la teoría de Frankl (1987). Sin embargo, Martínez (2013) afirma en este texto que la diferenciación le

permite a la persona generar vínculos reales, en donde no hay una fusión con otro ser humano, sino que por el contrario existen límites dentro de esa relación. Se identifica lo que es de cada persona, las características y las particularidades de cada quien. Incluso en esta relación se respetan los límites desde las emociones experimentadas.

La segunda de estas la denomina Martínez (2013) como la afectación y tiene que ver con el impacto que se genera en el hombre cuando se encuentra frente al sentido o frente a otro ser humano. Ahora bien, el autor afirma que este impacto es de carácter emocional, por eso al estar frente al sentido se movilizan emociones, al igual que sucede en un encuentro frente a una persona amada. Cabe agregar que Frankl (1987) al hablar de sentido hacer referencia a los valores y hace énfasis en que es en el contacto con estos que el hombre puede trascender. En últimas ambos autores afirman que el estar frente a los valores y por lo tanto frente al sentido genera un impacto en el hombre.

La tercera categoría de la autotranscendencia es la entrega y este concepto tiene que ver con ese instante en que el ser humano decide tomar decisiones a partir del sentido y los valores que percibe (Martínez, 2013). El ser humano que pueda captar el sentido además de percibirlo y sentir un impacto de él, actúa desde el sentido pues la persona va a querer realizarlo y para que esto se lleve a cabo necesita de la acción (Martínez, 2011). Ahora bien, esa persona que logra no solo captar el sentido, sino que además lo traduce en acción es un ser humano que puede según Martínez (2013) realizar su autotranscendencia, pues la hace visible al exteriorizarla. En la literatura de Frankl (1992) se puede observar como el autor plantea este presupuesto pues afirma que el ser humano puede realizar su trascendencia al momento de realizar un sentido que tenga pendiente por cumplir o de encontrarse con un ser único e irrepitible con quien pueda establecer un vínculo trascendente.

En párrafos anteriores se habló acerca de la libertad como una capacidad humana de decidir a pesar de los determinismos. Ahora bien, para que esto suceda Frankl (1987) afirma que el hombre debe tener conciencia de su libertad. Sin embargo, el autor dice que en ocasiones el ser humano renuncia a su libertad ya sea porque directamente decide no asumirla o porque no la percibe. Cabe aclarar que en este mismo texto Frankl afirma que, aunque el hombre no pueda percibir esa libertad, siempre posee la capacidad de hacerlo y esto tiene que ver directamente con el espíritu humano, pues es ahí donde está la capacidad de ver el contexto, la situación o la característica y distanciarse de la misma sin dejarse absorber por ella. De modo que Frankl agrega en este libro que el espíritu al distanciarse puede elegir y por lo tanto hacer efectiva esa libertad. Este concepto Frankl (2003) lo denomina directamente la capacidad de autodistanciamiento y afirma que esta es una manifestación de una característica que es específicamente humana.

Este concepto de autodistanciamiento Martínez (2013) lo define como una capacidad que posee el ser humano para revisar constantemente lo psicológico y lo físico. Así el autor afirma que la persona se distancia tanto para verse a sí misma y el contexto, como para tomar decisiones sobre sí misma. Es decir, no solo se distancia el ser humano del contexto como se expone en el párrafo anterior, sino que también se distancia de sí mismo y como lo reitera Martínez en este mismo texto el ser humano puede tomar decisiones sobre sí mismo. Así lo expresa Frankl (1987) al decir que el ser humano puede distanciarse de sus propios deseos y decidir libremente frente a ellos, ya sea que desee dejarse llevar por ellos o hacerles frente y oponerse a los mismos.

Para delimitar el concepto del autodistanciamiento se identifican en la literatura de Martínez (2013) tres categorías que se desglosan a partir del mismo. La primera de estas es la

autocomprensión que Martínez (2011) la define en su texto como la capacidad espiritual de distanciarse de sí mismo para recibir lo que llega a la conciencia. Además, el autor agrega en su libro que esa capacidad de observarse está ubicada en lo espiritual que puede monitorear el organismo psicofísico, entendiendo lo psicofísico como lo que se ubica en el cuerpo, en lo biológico y lo que se encuentra en el ámbito de lo psicológico. Al respecto Frankl (1987) entiende la autocomprensión como la capacidad de la existencia para comprenderse a sí misma. Lo que evidencia que ambos autores afirman que esta es una capacidad específicamente humana y que proviene de lo espiritual. En otro texto Martínez (2013) agrega que esa comprensión de sí mismo, implica que la persona puede verse desde lo que le sucede, lo que siente y esta observación le permite identificar su participación en las situaciones en las que se ve inmersa. Al lograr verse a sí mismo según Martínez (2011) el ser humano también experimenta la aceptación de aquello que puede catalogarse como lo inaceptable. Es decir, el autor afirma que esto hace referencia a dejar de luchar u oponerse frente a lo experimentado y aceptar que esa experiencia es y existe de la manera en la que se genera.

La segunda categoría del autodistanciamiento se llama la autoregulación y según Martínez (2013) tiene que ver con la posibilidad del hombre de oponerse ante sí mismo. En párrafos anteriores se hacía alusión a Frankl (1987) afirmando que el ser humano puede oponerse a sus instintos. Pues bien, la autorregulación es específicamente ese recurso que tiene que ver con la posibilidad del hombre de tener instintivos más no ser solo instintos como lo afirmó Frankl en su texto. En su texto el autor afirma que esa posibilidad de ver los instintos, distanciarse de ellos y tomar decisiones sobre los mismos, se llama antagonismo psicofísico, en este caso la persona puede oponerse a sus instintos que tienen una base

biológica. Ahora bien, Martínez (2013) agrega a lo expresado por Frankl que el distanciamiento no tiene que ver únicamente con el propio ser humano, sino que este mismo también se distancia del mundo externo. Además, el autor afirma que esta capacidad de autoregulación es una posibilidad como todo lo espiritual, es algo que puede darse pero que a veces el ser humano no hace efectivo.

La última categoría de la autotrascendencia es la autoproyección un concepto que para Martínez (2013) tiene que ver con la posibilidad que posee el hombre de verse de una manera diferente y de esta manera decidir de qué manera quiere ser. Por tal motivo, el autor afirma que esta característica del ser humano, le permite a este mismo conectarse con un futuro en el que él mismo es diferente. De esta manera se abre el cambio como posibilidad y la elección como una realidad del hombre (Martínez, 2011). Así lo afirma Frankl (1987) al decir que el hombre tiene libertad para su personalidad, puede elegir cómo quiere que sea su modo ser e incluso cambiarlo si así se desea. En otras palabras, el ser humano está en constante construcción de sí mismo, es una posibilidad de verse como un proceso y no como un fin (Martínez, 2013).

Para finalizar esta sección se puede afirmar que ambas condiciones del ser humano denominadas: autodistanciamiento y autotrascendencia son capacidades espirituales que pueden potenciarse a través del ejercicio psicoterapéutico (Martínez, 2013). Este mismo autor afirma que estas condiciones no son fácticas, por lo que no son materiales e incluso no son visibles. Por el contrario, él afirma que son potencialidades. Es por esta razón que no se encuentran en el cuerpo, ni tampoco en el organismo psíquico, pues se encuentran en el ámbito de lo espiritual que en donde se ubican las posibilidades del ser, todas las condiciones de transformación que tiene la persona.

### 0.6.3 El suicidio

A continuación, se desarrollará el concepto del suicidio debido a que fue el tema central durante este trabajo psicoterapéutico. Antes de empezar cabe entender este concepto y su procedencia pues la palabra suicidio según Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2010) proviene del latín y está compuesto por los siguientes dos términos: sui que significa de sí mismo y cedere, cuya definición es matar. En otras palabras, según los autores anteriores el concepto de suicidio quiere decir matarse a sí mismo. Es decir en palabras de Durkheim (1985) suicidio es una acción voluntaria de la persona y este solamente es posible cuando el ser humano no lo rehúsa. Ahora bien, según el autor anteriormente mencionado, el suicidio está relacionado con causas o motivos propios de cada individuo.

Por otro lado, uno de los personajes que reflexionó sobre el suicidio fue Albert Camus, un escritor francés que era reconocido como un filósofo de lo absurdo ya que afirmaba en sus obras que la vida carecía de sentido y que las personas no necesitaban encontrar razones para vivir, pues consideraba que la vida era monótona debido a las rutinas diarias que hacen parte de la cotidianidad del ser humano y en ese panorama repetitivo existe la muerte como único horizonte (Martínez, 2014). Este mismo autor afirma que Camus planteó la cuestión del suicidio a partir de esta forma de ver la vida, pues consideraba que el ser humano tenía que decidir si valía la pena vivir o no en esas condiciones monótonas de la existencia. Al respecto Camus (1985) consideraba el suicidio como un tema importante a tratar, pues surge de un interrogante fundamental que deberían resolver los grandes filósofos y que tiene que ver con el sentido de la vida. Es decir, definir si la vida vale la pena vivirla o si por el contrario las personas deciden morir porque no encuentran una razón a su existencia.

Para Camus (1985) el suicidio se ha visto tradicionalmente como un fenómeno social. Sin embargo, en este texto él afirma que el suicidio es por el contrario algo íntimo. Es decir,

una acción que nace desde lo individual de cada persona y desde esta singularidad las causas que lo desencadenan varían de una persona a otra. La única generalidad de la que habla el autor es que hay un instante en el que el suicida toma la decisión de apostarle a la muerte, de responder la pregunta afirmando para sí mismo y para otros que en su caso particular esa vida no valía la pena de ser vivida.

Camus (1985) también afirma que la llegada del hombre a esta respuesta ante la vida tiene que ver con tres planteamientos. El primero de estos es la relación entre la persona y la experiencia vital que cada quien tiene. Pues según el autor el ser humano experimenta la irracionalidad del mundo, afirmando que el hombre no puede captar el mundo plenamente. Es decir, solo puede captar una parte de la realidad y desde ahí crear teorías que son irracionales porque no es posible aprehender el mundo en su totalidad debido a su complejidad. Para él esta irracionalidad trae un segundo elemento con el que se encuentra el hombre y que Camus en este mismo libro lo denomina como lo absurdo. Según Camus lo absurdo tiene que ver con el deseo constante e innato del ser humano por comprender un mundo que no es comprensible, que es irracional y que por esto no se puede racionalizar y al no poderlo hacer se genera en el ser humano la experiencia de lo absurdo. Finalmente, el último factor que enfrenta el hombre en la vida es la nostalgia, que tiene que ver con el deseo del espíritu por tranquilizarse frente a la irracionalidad del mundo. Pero para lograr esa calma el espíritu se aferra al deseo constante de conocer la verdad absoluta, un conocimiento real que le brinde paz y tranquilidad a la persona. Sin embargo, es una meta que no puede ser alcanzada y por esto genera una emoción de tristeza, pues el hombre nunca alcanza la posibilidad de abstraer toda la verdad.

De esta manera, lo que se puede apreciar es que Camus (1985) muestra cómo el ser humano vive en un mundo de pocas certezas y grandes momentos de monotonía que finalmente lo llevan a dar una respuesta frente a la vida. La respuesta que tiene que ver con la continuación o no de la propia existencia. Al respecto Martínez (2014) expone la postura de Martin Heidegger un filósofo alemán que afirma que el ser humano no sólo vive, sino que es consciente de su vida y por lo tanto el hombre es un ser que existe; al hacerlo tiene que responder ante esa existencia. En este mismo texto se observa que Heidegger afirma al igual que Camus que el ser humano constantemente está respondiendo ante la vida.

Sin embargo, aunque Camus y Heidegger coincidan en que el hombre es un ser que responde ante la vida, los autores difieren en su visión de ser humano. Pues según, Martínez (2014) desde la visión de Heidegger el ser humano no responde ante la existencia porque la vida sea monótona sino porque para él, la existencia implica dar respuesta ante una vida que es dinámica y que constantemente plantea interrogantes a las personas. De modo que, en vez de estar llena de situaciones que llevan al aburrimiento del ser humano, la vida para Heidegger está llena de condiciones que despiertan a la persona y la movilizan hacia la acción. En este mismo texto se afirma que para Heidegger todo en la vida es importante y eso se debe a que la muerte plantea un límite a la existencia. Para el autor la muerte es aquello por lo que todos los seres humanos transitan, un evento que no se puede controlar y por lo mismo que genera angustia, pero que impulsa al ser humano a vivir pues éste debe aprovechar ese tiempo corto que le es dado en la existencia.

Para Yalom (2008) la angustia que experimentan las personas frente a la muerte se da de diferentes maneras dependiendo de cada ser humano. Pues el autor dice que algunos pueden temerle a que todo lo que conocen desaparezca: su mundo, su entorno, sus conocidos,

etc. Agrega que otras personas pueden temerle al hecho de morirse por siempre en un tiempo que nunca acaba, que nunca termina. Mientras que otros se preocupan por el lugar al que irán a parar cuando llegue el momento de su muerte. Independientemente al origen de esta angustia frente a la muerte el autor agrega en este mismo texto que la muerte es inevitable y por lo tanto se debe dar una respuesta ante la misma con las acciones que se realizan en vida. Se puede observar que el planteamiento de Yalom (2008) es similar al que hacen Camus (1985) y Heidegger citado por Martínez (2014), como se ve en párrafos anteriores. Todos los autores afirman que la muerte es inevitable y que el hombre al hacer conciencia de esto, está obligado a dar una respuesta a través de la acción frente a esta realidad.

Al respecto May (2004) afirma que el ser humano tiene conciencia propia, tiene conciencia sobre su existencia y esta es una condición particular de sí mismo y que le permite saber con anticipación que en algún momento su existencia dejará de ser. May agrega en este mismo texto que al ser el hombre consciente de su futura muerte genera una relación dialéctica con ella; una relación en la que él mismo puede decidir, puede optar por un camino u otro. Una de las opciones que tiene es abandonar su existencia a voluntad y la otra es decidir seguir viviendo. Esta condición humana May la llamó en su texto “ser y no ser”, en contraposición con la tradicional frase de Shakespeare “ser o no ser”. Pues afirma que él no existir es una parte inseparable del ser y de su existencia. Para el autor el ser humano constantemente está decidiendo y al hablar del suicidio él afirma que no se trata de una sola decisión, sino de varias elecciones que se toman a cada instante y que de una u otra manera permiten mantener la existencia o interrumpirla. Ahora bien, May (2004) agrega en su texto que lo más importante en el fondo es la manera como se relaciona la persona con el hecho de su propia muerte. Sin embargo, más allá de la particularidad en la relación con la muerte el

autor afirma que al existir un límite final a la existencia, ese final es lo que le da valor a la vida y a cada uno de los instantes que la componen.

En los párrafos anteriores se pudo observar la postura de diferentes autores frente al concepto del suicidio. Entendiendo que la experiencia de suicidio implica una decisión que es llevada a cabo por la persona y que en últimas es una forma de dar respuesta frente al interrogante: ¿la vida vale la pena de ser vivida? Sin embargo, se hizo énfasis también en que la vida en sí misma plantea la cuestión de la muerte y que esa condición propia de la existencia genera angustia en el ser. Es una angustia que incomoda y que por sí misma produce interrogantes en el ser humano, por lo que nuevamente se vuelve al cuestionamiento acerca del valor que se encarna en la decisión entre vivir o no hacerlo. En últimas palabras desde la postura de los autores anteriormente expuestos se puede entender que el suicidio es una decisión, una forma de responder ante una vida que aparentemente no es satisfactoria; es una decisión que se da en libertad.

#### **0.6.4 El suicidio desde la logoterapia**

Como se mencionó en párrafos anteriores es desde la visión de la logoterapia a partir de donde se desarrolla este estudio de caso. Por tal motivo, es importante identificar la interpretación del concepto del suicidio desde esta corriente teórica. Para Frankl (1987) el suicidio tiene que ver en la mayoría de los casos con personas que no encuentran sentido a su vida. Así, lo reafirma la Asociación Viktor E. Frankl (2011) donde se señala que las personas que tienen una orientación hacia el suicidio generalmente tienen ceguera frente al sentido de la vida. Por su parte para Längle (2008) las personas que desean suicidarse encuentran infinidad de razones para hacerlo, pues para ellos la vida ha perdido su potencialidad. Es decir, según el autor hay momentos en la vida en que no es posible encontrar un sentido y por

esta razón se acaban las posibilidades de realización de sentido, no hay más opciones y muchos sienten que no hay razones para continuar existiendo. Längle (2008) agrega que las personas pueden llegar a sentir un vacío absoluto en sus vidas cuando experimentan situaciones graves, pues son estas situaciones difíciles las que generan desesperanza en el ser humano.

En contraposición a las ideas de Längle, para la Asociación Viktor E. Frankl (2011) el acto suicida puede generarse por razones más allá del sufrimiento o de las situaciones difíciles, pues hay actos suicidas que están vinculados a ideologías fuertemente arraigadas. Dentro de los ejemplos que exponen los miembros de la Asociación Viktor E. Frankl están aquellos suicidas que mueren como producto de una huelga de hambre para salvar a otros ciudadanos, o los suicidios relacionados con creencias religiosas, estos pueden ser ataque suicidas o suicidios en masa motivados por un líder religioso. Respecto a estos dos últimos ejemplos expuestos, la Asociación Viktor E. Frankl afirma que son situaciones que plantean una controversia en relación al valor que posee la vida frente a otros valores, como por ejemplo los religiosos; pues en estos casos las creencias religiosas tienden a ser más importantes que la permanencia de la propia vida.

Ahora bien, independientemente de las razones que motivan el acto suicida Längle (2008) afirma que la existencia humana siempre dará posibilidades de realización de sentido, aunque estas no sean vistas directamente por la persona que está deseando terminar con su existencia. Pues para el autor en todos los instantes de la vida presente estas posibilidades de realizar el sentido, de manera que la existencia humana está llena de opciones que se le presentan al ser humano para que este pueda desplegar su sentido de vida. Es por esta razón que los miembros de la Asociación Viktor E. Frankl (2011) afirman que el acto

suicida limita e impide lo que la vida y la muerte de una persona podrían llegar a ser, pues el suicidio es un cierre a las oportunidades que el hombre tenía en su vida y que podía haber realizado, debido a que solo al momento de morir las posibilidades de realización de sentido desaparecen para la persona que fallece.

Para los miembros de la Asociación Viktor E. Frankl (2011), el suicidio es un acto humano relacionado en libertad, pues ellos afirman que al ser humano se le ha dado la posibilidad de decidir si continua o no con su existencia. Esta forma de ver el acto suicida es compartida también por Längle quien afirma que el ser humano puede sobrellevar momentos de desesperación y continuar viviendo, pues las personas tienen la capacidad de oponer resistencia al destino y decidir permanecer en pie ante las dificultades. Es decir, el ser humano siempre puede decidir continuar con su vida por más difícil que esta sea. En relación a esta forma de entender el suicidio cabe aclarar que en párrafos anteriores se especificó que autores como May (2004), Yalom (2008), Camus (1985) y Heidegger citado por Martínez (2014), perciben el suicidio como una respuesta que da el ser humano frente a la vida, respuesta que evidentemente es voluntaria. Se observa entonces que los autores que hablan del suicidio desde la postura existencial e igualmente desde la logoterapia perciben este concepto desde la libertad humana, pues el ser humano puede tomar la decisión de continuar viviendo o no hacerlo.

Ahora bien, hasta el momento se ha hablado del suicidio y de las razones por las que las personas deciden quitarse la vida a voluntad. Pero por otro lado Längle (2008) habla del sentido como aquello que le permite al hombre aferrarse a la vida y tomar la decisión de continuar con su existencia, aunque éste experimente situaciones críticas durante su experiencia vital. El autor afirma que para lograr la realización del sentido los seres humanos

tienen tres caminos: el primero de estos es a través de la entrega hacia un ser humano o hacia una cosa, de esta manera la persona está *vivenciando* un sentido a través de la experiencia. Para Frankl (1986) estos son los valores de experiencia mediante los cuales la persona experimenta el sentido cuando se abre mundo y se conecta con las situaciones que éste mismo le brinda. Por esta razón, el autor afirma que el amor es una fuente esencial para la realización de valores de experiencia, pues cuando se vive este sentimiento la persona está conectada con la vida y con el ser amado que es único en el mundo. Al respecto Fabry (s.f.) afirma que la realización de sentido a través de la experiencia tiene que ver con la verdad, la belleza y el amor, siendo estos valores la primera área en donde las personas pueden realizar el sentido.

El segundo camino para la realización de sentido Längle (2008) lo llamó *realizando* y es una vía a través de la cual la persona se dedica a una persona o a la realización de una tarea, de manera que el ser humano tiene la opción de desplegar su creatividad a través de esta posibilidad de experimentar el sentido. Para Frankl (1987) estos son los valores de creación y tienen que ver con las posibilidades humanas de desarrollar algo y dárselo al mundo, por ejemplo, el libro que Frankl estaba escribiendo antes de su estadía en los campos de concentración y que publicó después de estas experiencias. Desde la postura de Fabry (s.f.) las actividades son la segunda área donde el ser humano puede desarrollar un sentido y es por esto que el trabajo puede ser un escenario de despliegue de sentido, pues las personas logran desempeñar actividades importantes que las motivan y les hacen sentir realizadas.

El tercer camino para la realización de sentido según Längle (2008) tiene que ver con la actitud que una persona puede tener frente a las situaciones de la vida, pues el ser humano no está condenado decide cómo experimentar cada momento o instante que es es planteado

en su existencia; incluso aunque éste sea crítico el ser humano puede escoger como vivir esa situación difícil. Al respecto Frankl (1987) afirma esta última categoría que corresponde a los valores de actitud, está por encima de los valores de experiencia y de creación. Pues para él lo más importante es la actitud con que el ser humano afronta una realidad inevitable que puede generarle incomodidad. Fabry (s.f.) afirma que la tercera área para el desarrollo del sentido tiene que ver con asumir actitudes significativas frente a las situaciones que carecen de sentido y que por lo mismo generan sufrimiento en quien las vive. Además, Fabry en este mismo texto afirma que para Frankl nuestra actitud frente al sufrimiento inevitable es lo que genera un sentido último, debido a que encontrar un sentido cuando se experimenta el sufrimiento es considerado como un gran logro.

En definitiva, es a través de la realización de los valores de creación, los valores de experiencia y los valores de actitud que el ser humano puede desarrollar el sentido, incluso frente a situaciones de sin sentido que incluyan la contemplación del suicidio como salida. Al respecto la Asociación Viktor E. Frankl (2011) comparte el ejemplo de Ludwig van Beethoven, músico vienés quién tuvo un momento de crisis personal cuando se dio cuenta que se estaba empezando a quedar sordo. Según los autores esta crisis le generó pensamientos suicidas, pensamientos que no se llevaron a cabo debido a que Beethoven se percató que tenía que realizar algo más en su vida y tiempo después él decide componer el último acto de la Novena Sinfonía, éste que por muchos es considerado una gran pieza de la música clásica. De esta manera, Beethoven logró continuar desarrollando un sentido en su vida, un sentido que de hecho hubiera quedado a la mitad de camino si él hubiera optado por el suicidio cuando lo contempló como una opción.

A modo de resumen, el suicidio desde la perspectiva de la logoterapia es el cierre a las posibilidades de realización que tiene el ser humano en su vida, pues mientras la persona exista tiene diversidad de posibilidades de acción y desarrollo para su existencia. Sin embargo, los autores afirman que el suicidio es una acción que se lleva a cabo desde el ámbito de la libertad humana, pues la persona es en últimas la que lleva a cabo la acción de culminar con su existencia. De igual manera, ellos resaltan que el suicidio implica una ceguera frente al sentido de la vida. Sin embargo, la vida constantemente presenta posibilidades de realización de sentido, aunque la persona no pueda captarlo. Por esta razón, se plantea que el ser humano puede realizar sentido en su vida a través del desarrollo de tres tipos de valores: los de creación, los de realización y los de actitud. Siendo los valores de actitud aquellos que son considerados como los más importantes, porque demuestra la libertad humana en su máxima expresión; pues los valores de actitud son los que invitan al ser humano a asumir libremente la actitud que desean tener frente a la situación que están afrontando, incluso aunque esta sea una experiencia de vida difícil se puede asumir libremente cómo afrontarla.

#### **0.6.5 Suicidio y Personalidad**

Según la Asociación Viktor E. Frankl (2011) las personas que tienen trastornos de personalidad tienden a tener comportamientos suicidas, razón por la cual es importante comprender lo que se conoce como trastorno de personalidad. Estos autores afirman que el concepto trastorno se entiende como una afectación en la persona que está focalizada en algunas de las características de la personalidad; es aquella alteración que se delimita a un proceso, por ejemplo, un trastorno en el ámbito de lo emocional o un trastorno que esté demarcado dentro del comportamiento social del ser humano. Sin embargo, en este mismo

texto los autores afirman que cuando se hace referencia a un trastorno de personalidad se habla de una afectación que está generalizada, debido a que lo que se afecta es el ser de la persona, su personalidad o modo de ser. Por esta razón, los integrantes de la Asociación Viktor E. Frankl (2011) afirman que el trastorno de personalidad se diferencia de otros trastornos porque está generalizado en el individuo, abarcando sus sentimientos, sus comportamientos, etc.

Ahora bien, es clave tener en cuenta cuándo se da el tránsito de la personalidad al trastorno, entendiendo que para comprender el concepto de trastorno se debe concebir el mismo desde dos extremos: la flexibilidad y la rigidez (Asociación Viktor E. Frankl). Pues bien, según los autores anteriormente mencionados la personalidad para que no esté dentro del trastorno tiene que fluctuar y tener momentos en los que la persona responda rígidamente desde su personalidad, pero también tener otros espacios en los que el ser humano responda de maneras diferentes o con menor demarcación de sus rasgos de personalidad. Al respecto Martínez (2011) se refiere en términos de personalidad inauténtica en vez trastorno y afirma que la inautenticidad se da cuando las personas tienen dificultad para abrirse al mundo y una tendencia a no vincularse con aspectos que pueden ser de difícil manejo para la persona. Ahora bien, el autor afirma que desde el punto de vista psicoterapia la inautenticidad se entiende como un estado de incongruencia de la persona que puede generarle sufrimiento.

Para comprender cómo se asocia el sufrimiento al concepto de inautenticidad Martínez (2011) hace énfasis en que generalmente la persona inauténtica no puede apropiarse de su propio cuerpo y de su dimensión psicológica por lo que permanece cerrada al mundo. Es decir, según el autor el ser humano que es inauténtico tiene dificultades para conectarse con su libertad y su responsabilidad, por lo que no es dueño de sí mismo. Al respecto el autor

anteriormente citado afirma que una personalidad inauténtica se cierra a sí misma y al mundo, por esto se mantiene rígida, estática y termina extraviándose, pues el ser humano al estar cerrado no elige libremente cómo comportarse, sino que está delimitado por su cuerpo y su mente; es decir, que su espiritualidad no se expresa. Ahora bien, según el autor al perderse el ser humano no logra afrontar la angustia propia de la vida, esa que le permite actuar y que lo puede dirigir hacia la autenticidad; al no poder actuar la persona inauténtica se frustra por no poder salir de sí misma y permanecer cerrada al mundo, esto es lo que le genera sufrimiento.

Martínez (2011) ejemplifica la personalidad inauténtica al hablar de las emociones y afirma que desde la inautenticidad no se hace una adecuada expresión de las emociones y por esta razón la persona se deja llevar por las mismas. Es decir, según el autor la personalidad inauténtica se caracteriza por tener poco control de sus emociones, justificando la razón por la que se expresa de esa manera e impidiéndose a sí misma la posibilidad de oponerse a sus sensaciones y decidir cómo actuar a pesar de la existencia de éstas. Sumado a esto, el autor afirma que el pensamiento es de carácter defensivo, en el que el ser humano no asume la responsabilidad de sus actos y al final éstos terminan dándose desde la restricción de lo psicológico y/o de lo físico.

Por el contrario, la autenticidad es lo que Martínez (2011) denominaría el lado libre de la personalidad y tiene que ver con que el ser humano auténtico puede desplegar sus recursos para estar abierto al mundo y a su propia existencia. El autor agrega que en la autenticidad el ser humano se conoce a sí mismo y tiene conciencia de sus posibilidades de realización, incluyendo el conocimiento acerca de las limitaciones que posee. Según Cohn (citado por Martínez, 2011) el ser humano auténtico se puede conectar con su libertad y

puede elegir cómo actuar entre todas las posibilidades que tiene de hacerlo; por esto la persona auténtica puede oponerse a sus emociones y decidir cómo manifestarlas, sin dejarse llevar por ellas y aprendiendo a controlarlas adecuadamente. Ahora bien, Martínez (2011) afirma que el ser humano auténtico no tiene un pensamiento defensivo, sino que por el contrario asume las consecuencias de sus acciones siendo libre frente a lo psicofísico pues su espiritualidad se realiza.

Ahora bien, después de haber definido la diferencia entre la personalidad auténtica y la inauténtica Martínez (2011) afirma que existe un degrade entre la autenticidad y la inautenticidad, es decir, cuando se manifiesta la personalidad en alguien ésta nunca lo hace totalmente ya que la persona tiene personalidad más no es su personalidad. Además, el autor agrega que la autenticidad puede expresarse en mayor o menor grado a través del organismo psicofísico de la persona. Según Millon (citado por Martínez, 2011) se puede diferenciar el estilo del trastorno de personalidad, así que entre más libre se encuentre la persona más cerca estará del estilo de la personalidad y mientras más restringida e inflexible ésta se encuentre más cerca estará del lado del trastorno.

La personalidad inauténtica o que tiene más restricciones, es decir que está del lado del trastorno tiende a estar caracterizada por la evitación constante, pues son personas que viven más tiempo huyendo de la vida que persiguiendo metas, generalmente a la hora de actuar son empujadas por sus problemas psicológicos (Martínez, 2011). Mientras que, según el autor la personalidad auténtica tiende a responder con más flexibilidad y libertad ante la vida, en este caso son personas que actúan tomando decisiones desde los valores. Aunque una persona sea más auténtica que otra todos los seres humanos utilizan estrategias de

afrontamiento para enfrentar la angustia de vivir; siendo una forma de reaccionar que tiene el organismo frente a las amenazas o eventos estresantes que amenazan al ser (Martínez, 2011).

Sin embargo, aunque todos los seres humanos utilicen estrategias de afrontamiento Martínez (2011) señala que en los trastornos de personalidad o en la personalidad inauténtica el organismo psicofísico es poco flexible y por tal razón la persona utiliza las mismas estrategias en todos los contextos y aunque en algunas ocasiones pueden ser útiles, en la mayoría de las situaciones dichas estrategias pueden ser poco efectivas. De hecho, el autor afirma que las estrategias de afrontamiento utilizadas reiterativamente no se pueden adaptar a los requerimientos del entorno y esto sucede porque el organismo psicofísico de la persona está tan cerrado que capta una realidad reducida, razón por la que el ser humano se lee a sí mismo desde un lente estrecho que le impide vislumbrar las otras oportunidades de desarrollo que tiene en su existencia y otras formas de responder ante la vida.

Martínez (2011) afirma que ante las situaciones estresantes que amenazan la identidad, el ser humano usa estrategias de pasividad y actividad incorrectas, como herramientas para protegerse de la posibilidad de perderse a sí mismo y con el objetivo de disminuir el malestar que está experimentado su organismo psicofísico. La pasividad incorrecta según el autor, es una forma de responder mediante la cual la persona huye, decide no enfrentarse o tratar de minimizar las posibilidades de daño, mientras que la actividad incorrecta se identifica cuando el sujeto decide luchar, enfrentarse o atacar buscando eliminar aquello que le puede generar un daño. El autor aclara que las estrategias no necesariamente se utilizan ante la presencia de la amenaza, el sujeto puede desplegarlas incluso si anticipa que la amenaza se puede presentar, aunque esto no necesariamente sea un hecho.

Las estrategias utilizadas por las personas se han dividido en cuatro niveles, del primero al cuarto nivel y la diferencia entre éstos está delimitada por el grado de restricción de la persona, así es que entre más restringido se encuentre un organismo psicofísico más estrategias de primer y segundo nivel utilizará la persona (Martínez, 2011); por el contrario, entre menor restricción se halle en el organismo psicofísico se hará mayor uso de estrategias de tercero y cuarto. El autor afirma que la personalidad inauténtica tiende a hacer más uso de las estrategias de primer y segundo nivel para afrontar la existencia y poder vivir, pero para entender las razones de este argumento es clave ahondar en éstos cuatro niveles.

Según Martínez (2011) las estrategias de primer nivel son aquellas que se utilizan para minimizar el malestar y donde específicamente prima la búsqueda del placer, por esta razón son recursos que tienen un impacto principalmente en el cuerpo y en segundo lugar en el ámbito de lo psicológico. Ahora bien, como el objetivo de la persona es evitar al máximo el displacer al usar estrategias de primer nivel logra modificar la experiencia de malestar de manera inmediata, aunque el efecto dure poco tiempo (Martínez, 2011). El autor brinda algunos ejemplos de estas estrategias como lo son los comportamientos autolesivos o autoagresivos, consumo de alcohol y otras drogas como una forma de automedicación, comportamientos compulsivos como la comida, el sexo y la masturbación, y finalmente las agresiones como una manera de descargar energía. Respecto a los comportamientos anteriormente mencionados el autor especifica que el consumo de sustancias, especialmente el alcohol, se utilizan para regular las emociones, tener menos sensibilidad frente a la ansiedad que puede ser experimentada, el deseo de experimentar nuevas sensaciones, el deseo de no sentir emociones negativas y finalmente los comportamientos impulsivos.

Las estrategias de afrontamiento de segundo nivel también se centran en disminuir el displacer, así como lo hacen las estrategias de primer nivel, pero la diferencia que tienen con éstas es que las estrategias de segundo nivel son más elaboradas y en estas se actúa principalmente en el escenario de lo psicológico y en segundo lugar en el ámbito de lo físico (Martínez, 2011). Según el autor las estrategias de segundo nivel se centran en la búsqueda del placer y del poder, por lo que buscan modificar la experiencia de la persona en el mundo, pero son menos contundentes que las estrategias de primer nivel pues no solo dependen de la persona. Es decir, la persona al aplicar la estrategia y modificar su entorno obtiene un efecto de retroalimentación de parte de ese ambiente, ya sea porque la amenaza está presente o porque el sujeto busca evitar que esa amenaza aparezca.

Martínez (2011) da algunos ejemplos de recursos utilizados como estrategias de afrontamiento de segundo nivel según los modos de ser y para los efectos de este estudio se especificarán las estrategias de dos modos de ser: el evitativo y el esquizoide. Según el autor el modo de ser evitativo busca evitar la humillación, la burla, la ridiculización y la descalificación, por lo que frente a éstas amenazas la persona utiliza estrategias de segundo nivel como evitar contextos en los que pueda ser evaluada, huye de situaciones problemáticas, se imagina cómo puede manejar las situaciones difíciles sin que en verdad logre hacerlo y evita escenarios en los que pueda tener pensamientos negativos. Este mismo autor agrega que en el modo de ser esquizoide siente como amenaza la posibilidad de no poder ser y que su intimidad se vea violentada, por eso como estrategias de segundo nivel la persona distanciarse de las personas cercanas que le rodean, aislarse constantemente del escenario social y objetivar sus emociones al igual que las relaciones que tenga con otras personas.

Según Martínez (2011), mientras que la personalidad inauténtica hace uso de las dos estrategias anteriormente descritas las estrategias de tercer y cuarto nivel son las que utilizan las personas que tienen menor grado de restricción en su organismo psicofísico. En las estrategias de tercer nivel las personas utilizan recursos internos para regularse a sí mismas, aumentando de esta manera la tolerancia al malestar y logrando aceptar la amenaza que está presente en el mundo. El autor agrega que las personas que responden desde una pasividad o actividad correctas aceptan sus sentimientos y los pueden expresar adecuadamente, haciéndose responsables de sus acciones. Por último, en las estrategias de cuarto nivel el ser humano logra desplegar su espiritualidad y al hacerlo logra encontrar sentido a su vida, felicidad y bienestar (Martínez, 2011).

#### **0.6.6 Los modos de ser inauténticos: evitativo, esquizoide y depresivo**

En esta sección se expondrán brevemente el modo de ser evitativo, el modo de ser esquizoide y el modo de ser depresivo, haciendo especial énfasis en la inautenticidad que puede encontrarse en cada uno de éstos con el fin de tener una visión más amplia para el análisis del presente estudio de caso. Teniendo en cuenta que cada modo de ser tiene un grado que va desde la restricción hasta la libertad (Martínez, 2011) se hará énfasis en el lado más restrictivo de cada modo de ser para tener una comprensión de las dificultades que puede tener una persona cuando no puede ser-en-el-mundo.

Según Martínez (2011) el modo de ser evitativo es un tipo de personalidad que tiene miedo a existir, es decir salir de sí. El autor afirma que las personas con este modo de ser tienden a mantenerse más tiempo en la intimidad y se vuelcan dentro de ellos mismos para buscar lo que les hace falta que en este caso es el vínculo con los otros. Sin embargo, él agrega que como no están en relación con los otros estas personas no logran encontrar lo que

buscan dentro de sí y por esta misma razón incluso pueden perderse en ellos mismos, pues el ser humano solo puede encontrarse a sí mismo en el vínculo que construye con los otros.

Martínez (2011) afirma que este panorama viene acompañado de una sensación de angustia en donde el ser humano se estrecha para evitar la posibilidad de ser dañado o afectado.

Además, agrega que cuando las personas con este modo de ser sienten que no pueden-ser-en-el-mundo experimentan que no pertenecen a un lugar y que son espectadores de lo que sucede a su alrededor pues en pocas ocasiones son protagonistas de lo que está sucediendo.

El autor agrega que las personas con un modo de ser evitativo tienden a tener dificultades para aceptarse a sí mismos, tienden a tener una baja autoestima y buscan evitar contextos en los que pueden ser evaluados pues su pensamiento está orientado a imaginarse contextos sociales en los que obtienen resultados negativos.

Para el modo de ser evitativo las personas que se encuentran en el plano más restringido de esta personalidad tienden a cerrarse al mundo, por esto no tienden amigos cercanos no se relacionan con otros y para relacionarse con alguna persona tienen que estar seguros que para el otro son agradables, por lo mismo les cuesta mucho tener nuevas relaciones y romper el hielo. El autor afirma que en lado del trastorno son personas que se sienten inferiores a las demás y por esta razón busca no ser visibles a los otros. Además de lo anteriormente mencionado, el autor agrega que en el lado del trastorno son personas que no realizan actividades con grupos donde puedan criticarles, aplazan situaciones que tengan que enfrentar evitando así hacerlas, siendo las situaciones en las que pueden hacer el ridículo aquellas que evaden porque implican un riesgo significativo. Según Martínez (2011) las personas evitativas imaginan cómo podrían enfrentar situaciones que generalmente evitan,

pero más aún aquellas en las que han sido ridiculizados, inventándose la forma de enfrentarlas satisfactoriamente.

En la personalidad esquizoide las personas tienden a ser aisladas, aunque a diferencia del evitativo no les interesa el contacto con los otros y prefieren vivir solos según lo escrito por Martínez (2011). Capponi (1997) agrega que el desinterés que manifiestan las personas esquizoides a la interacción con otros tiene que ver con que no poseen la capacidad para relacionarse ni para generar empatía con otros. En el plano afectivo según Martínez (2011) generalmente son personas con pocas respuestas afectivas. Al respecto, Capponi (1997) afirma que no expresan ternura, ni calidez, ni de agresividad y que no poseen la capacidad de sentir los sentimientos de otros. Según Almario (2014) las personas con la personalidad esquizoide podrían tener padres que son inexpresivos emocionalmente e indiferentes, y que se han relacionado con ellos desde lo racional. De igual manera, el autor afirma que estas personas tienden a considerar los sentimientos como primitivos e irracionales, y hablan en tercera persona cuando se refieren a ellos.

Los otros tienden a verlos como personas distantes, frías y lejanas que no expresan su emocionalidad y que no les gusta compartir con sus familiares, aunque éstos sean de su círculo más cercano (Capponi, 1997). El autor agrega que además de ser lejanos de otras personas, en la relación consigo mismos también mantienen una distancia puesto que no sienten agrado al mirar hacia adentro y experimentar sus propias emociones. De manera que, Capponi (1997) afirma que lo que buscan estas personas es vincularse con los objetos los cuales claramente adquieren un gran valor para ellos y también se dedican a la realización permanente de hobbies y a las tareas que les demanda el trabajo, centrándose en todas las

situaciones que puedan distraerlos del contacto con los otros. Según, el autor ésta es una personalidad que tiene mayor restricción en su despliegue que el modo de ser evitativo.

En el modo de ser depresivo según Millon (2006) se diferencia de la depresión mayor, pues cuando se habla de la segunda de éstas las personas repentinamente pierden el interés frente a cosas que antes les gustaba, empiezan a tener sentimientos de apatía, tristeza e irritabilidad. Por el contrario, según el autor hay personas que no experimentan la depresión como un síntoma, sino que por el contrario la viven como algo más trascendente. Millon (2006) afirma que las personas con este modo de ser tienden a centrarse en las cosas difíciles de la vida, son personas que generalmente se culpan cuando no les va bien en la vida, considerándose inútiles e inadecuadas para vivir. El autor agrega que su pensamiento tiende a ser pesimista, pues están orientados al fracaso y se imaginan cómo siempre les puede ir mal.

Según Millon (2006) las personas con un modo de ser depresivo constantemente tienen sentimientos de culpabilidad e incapacidad pues, aunque desean que la vida sea diferente se sienten impotentes y no actúan para intentar cambiar su realidad. Ahora bien, según el autor desde el lado más restringido de este modo de ser las personas tienden a sentirse constantemente tristes y abatidos, hasta el punto en que no pueden sentir placer. A esto el autor agrega que en el trastorno las personas con este tipo de personalidad tienden a tener baja autoestima y un sentimiento de inutilidad, aspecto que se acentúa con la constante crítica que hacen de sí mismos. En el texto escrito por el autor ésta afirma que las personas con la personalidad depresiva generalmente pueden tener dificultades para experimentar el placer y en muchos casos han experimentado pérdidas significativas por lo que se acostumbran a la desesperanza.

En conclusión, los tres modos de ser presentados con anterioridad se mostraron bajo la perspectiva del lado más restrictivo de la personalidad con el fin de observar las dificultades que pueden experimentar las personas bajo esas condiciones y así poder tener un panorama más amplio para relacionar las restricciones junto con un intento de suicidio. Entendiendo que el suicidio es una decisión que toma el ser humano y en donde éste por voluntad propia se cierra a el resto de posibilidades que tenía en la vida, se espera poder comprender si existe una relación entre las restricciones de la personalidad y la decisión de finalizar con la propia existencia. Las preguntas para el desarrollo de este estudio de caso están orientadas a la comprensión de los componentes del modo de ser de Francisco que se encuentran asociados a un intento suicida e identificar cómo se resignifica la vivencia de intento de suicidio como posibilidad de vida a lo largo de un proceso psicoterapéutico.

## **0.7 Categorías**

### **0.7.1 Intento de suicidio**

El intento de suicidio se entiende como un comportamiento concreto en donde la persona se ha generado un daño o lesión, pero este comportamiento no finaliza con la muerte de este ser humano (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2010). El instituto anteriormente citado menciona que cualquier intento de suicidio es de suma gravedad y requiere de especial atención, incluso en casos que aparentemente no sean tan críticos como lo puede ser tomarse un frasco de pastillas o vitaminas. A esto el autor agrega que en el acto del intento suicida la persona tiene los conocimientos acerca de los resultados que pueden desencadenarse a partir de la acción que está llevando a cabo.

### **0.7.1.1 Desencadenantes del intento de suicidio.**

Según la Asociación Viktor E. Frankl (2011), el intento de suicidio tiene algunos factores que influyen como desencadenantes de este comportamiento. Los autores anteriormente mencionados afirman que el duelo puede ser un factor desencadenante del intento de suicidio cuando no puede hacer una adecuada elaboración del mismo. En otras palabras, el duelo puede ser un desencadenante cuando la persona no sabe elaborar adecuadamente una pérdida y continúa buscando un sentido en la vida. Los autores agregan que también puede haber desencadenantes socioculturales como vivir en medio de una generación que carezca de sentido de futuro, que experimenten depresiones, agresiones o adicciones o que experimenten situaciones catastróficas.

Otro desencadenante mencionado por los autores puede ser el de los factores psicopatológicos como la presencia de enfermedades mentales, enfermedades degenerativas irreversibles, disfunciones físicas, enfermedades dolorosas incurables, enfermedades mentales autodestructivas y con índices de impulsividad, intolerancia a la frustración y agresiones contra sí mismos o contra otras personas. Y finalmente los autores mencionan los desencadenantes relacionados con el escenario religioso que suceden cuando las experiencias religiosas se viven bajo condiciones patológicas y pueden llevar a inducir el suicidio desde la incorporación de creencias o en prácticas rituales que induzcan al evento suicida (Asociación Viktor E. Frankl, 2011).

### **0.7.1.2 Después del intento de suicidio: sensaciones.**

Según el U.S. Department Health and Human Services (2006) después de llevar a cabo un intento de suicidio la persona puede experimentar sentimientos de vergüenza, enojo y también es probable que sienta un cansancio extremo como producto de todo lo que se

origina a partir del intento de suicidio. Según los autores en principio la persona pasa por un centro de atención en salud donde recibe atención médica para estabilizarse, también tiene que sobre llevar las reacciones familiares y de otras personas que se generan como producto del intento de suicidio siendo todos estos factores que pueden hacerle sentir agobiado. Sin embargo, con el paso del tiempo los autores afirman que la persona se puede recuperar hasta el punto en que todas las emociones experimentadas mejoren con los días. De igual manera ellos recomiendan que la persona puede realizar algunas terapias en las que pueda establecer un vínculo fuerte en el que pueda compartir sus sentimientos, pensamientos y deseos, pues estas son herramientas que le puede ayudar a la persona a sentirse mejor y a prevenir la aparición de un nuevo intento suicida.

#### **0.7.1.3 Después del intento de suicidio: relación con otros.**

Es importante que la persona que ha experimentado un intento de suicidio sea honesta consigo misma respecto a cómo se siente en el proceso de recuperación (U.S. Department Health and Human Services, 2006). Los autores además agregan que una buena forma de prevenir que otro intento de suicidio suceda es que la persona pueda construir un sistema de soporte, donde por lo menos haya alguien con quien pueda ser honesta y que sea alguien en quien pueda confiar. De igual manera, los autores sugieren que la persona deba hacer actividades o hobbies en los que pueda interactuar con otros. Por otro lado, según The Canadian Association for Suicide Prevention (2012) los familiares o amigos de la persona que ha intentado suicidarse pueden tener reacciones emocionales intensas y complicadas. Anexo a esto la relación entre los familiares y la persona que ha llevado a cabo el intento de suicidio puede cambiar. Dentro de los cambios que se generan en la relación se encuentra que los familiares sienten una necesidad de cuidar más a la persona que intentó suicidarse, se

sienten más ansiosos por eso actúan con mayor hiper vigilancia y son más protectores. Dentro de otras reacciones que se encuentran en los familiares y que son mencionadas por los autores se encuentran comportamientos contrarios a los anteriormente descritos. Así, la persona puede alejarse y tratando de evitar a su familiar.

#### **0.7.1.4. Razones para seguir viviendo.**

Según el U.S. Department Health and Human Services (2006) cuando una persona se está recuperando del intento de suicidio puede sentir que el mundo es un lugar desolador y por esto le toma un tiempo mientras empieza a sentir que su vida es cómoda nuevamente. Por esta razón, para seguir adelante la persona que ha experimentado un intento de suicidio debe hacer algunas actividades diarias le permitan sentirse mejor como comer a horas regulares, ejercitarse y tener un sueño regulado de tal manera que se acueste y se levante a la misma hora cada día. De igual manera, se recomienda que la persona pueda vincularse a sus actividades poco a poco hasta que se sienta bien y se incorpore a estas completamente. Según los autores, la persona debe incorporar a su cotidianidad hobbies o pasatiempos en los que se involucre y en lo que pueda interactuar con otras personas. Por otro lado, estos autores agregan que el vínculo con otras personas puede mostrarle a la persona que hay una buena vida afuera y por esto se le recomienda que se conecte con personas positivas.

#### **0.7.2 Modo de ser de Francisco en el mundo**

Según Martínez (2011) los rasgos de personalidad se constituyen a partir del temperamento y el carácter de la persona humana. El autor define temperamento como la base biológica de la personalidad y que se configura a partir de los genes que interactúan con el entorno de la persona. Por otro lado, el autor habla acerca del carácter concepto que define como aquel componente del ser humano que se desarrolla en el entorno social y que se va

desarrollando conforme crece la persona. Según el autor estos componentes configuran el organismo psicofísico de la persona entendiendo que lo psicológico y lo somático son modos de ser diferentes que interactúan entre sí y que tienen en común hacer parte de un mismo ser. Finalmente cabe agregar que el autor comparte las diez tesis de la persona elaboradas por Frankl donde afirma que cada persona es absolutamente un ser nuevo, por esto el modo de ser de Francisco en el mundo es único e insustituible.

#### **0.7.2.1 Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco.**

Según Martínez (2011) el modo de ser evitativo tiene un nivel bajo de autoconfianza por eso el ser humano con este modo de ser desconfía de sus capacidades cuando debe enfrentarse a situaciones difíciles. El autor agrega que, en este modo de ser la persona tiene miedo a ser evaluada, pues en especial su forma de pensar está orientada a escenarios de socialización con consecuencias negativas para sí misma. Según el autor, este pensamiento surge de un contacto previo con personas de las cuales ha recibido críticas constantemente. Por esto, ser humano con este modo de ser piensa que es defectuoso, que no gusta, es inadecuado, es diferente, que a la gente no le importa, siente que no encaja o piensa que las personas le pueden rechazar. Es por esto que el autor afirma que la persona con este modo de ser busca interactuar de forma natural para que no se den cuenta de sus miedos o debe ocultarse porque si otras personas llegan a conocerlo, pueden darse cuenta que no es tan valioso. En otras palabras, el autor afirma que la persona con este modo de ser tiene una visión sesgada, con una dificultad para valorarse, aceptarse y experimentar que es valioso.

#### **0.7.2.2 Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco.**

La persona con este modo de ser según Martínez (2011) tiende a pensar que las emociones son ridículas, poco importantes o de personas débiles y por esta razón busca no

expresarlas abiertamente para evitar ser criticado por otros. Sin embargo, el autor afirma que puede experimentar miedo, el cual se desencadena fruto de situaciones nuevas o por la amenaza de vivir el rechazo social. Además de lo anterior, la persona con este modo de ser puede experimentar sentimientos de soledad, vacío y tristeza producto que la mala visión que tiene de sí mismo.

Por otro lado, el autor agrega que los pensamientos de esta persona son constantes e incluso llega hasta el punto en que la desbordan. El autor afirma que los pensamientos están centrados en imaginarse lo que otras personas puedan pensar, ya sea porque lo critiquen, lo rechacen socialmente, le vean como sumiso, torpe o incompetente. De igual manera, le parece que sus logros no son importantes y maximiza sus dificultades.

#### **0.7.2.3 Relación con otros desde el modo de ser de Francisco.**

El ser humano con un modo de ser evitativo tiende a buscar tener una certeza interpersonal donde no corra el riesgo de ser avergonzado o humillado y por el contrario se garantice que le quieran (Martínez, 2011). Sin embargo, según el autor la persona con este modo de ser tiene un gran vacío en el ámbito de las relaciones interpersonales pues por el miedo al rechazo busca evitar tener vínculos cercanos con otras personas. A esto el autor agrega que tiene serias dificultades para conocer nuevas personas y una gran dificultad para mantener las relaciones que ya ha logrado. Pues la persona con este modo de ser tiende a esconderse para que los otros no perciban el poco valor que tiene.

#### **0.7.2.4 Escenario académico desde el modo de ser de Francisco.**

En el escenario académico una persona con este modo de ser puede manifestar los aspectos de su personalidad y para el caso de un ser humano con un modo de ser evitativo se puede decir que se comporta como una persona prudente, pues va a buscar camuflarse para

no ser visto por otros y evitar ser criticado por ellos (Martínez, 2011). De igual manera, puede sentir temor ante los escenarios nuevos ya que implican lo desconocido para sí mismo y puede sentir un alto nivel de ansiedad cuando experimenta los procesos evaluativos, según lo que indica el autor anteriormente citado. Sin embargo, según el autor el modo de ser evitativo no es igual en todas las personas debido a que existe un gradiente entre la restricción y la libertad de la personalidad. Por esta razón, cuando tiene que desarrollar actividades escolares grupales la persona siente miedo, pero si se encuentra en el lado de la libertad puede llevarlas a cabo.

## 1. METODOLOGÍA

### 1.1 Enfoque y tipo de Investigación:

El análisis del presente estudio de caso se desarrolló desde el método de investigación cualitativo debido a que se pretende entender la relación existente entre el intento de suicidio y las características que asociadas al mismo (Stake, 1999). Según el autor el análisis cualitativo está orientado a la comprensión de aquello que se está estudiando y que generalmente tiene que ver con las acciones humanas, pues éstas no pueden captarse buscando una causa simple, sino que por el contrario son más complejas y los motivos no son fáciles de determinar. A esto Stake (1999) agrega que desde el análisis cualitativo se apunta a comprender la singularidad del objeto de estudio y por esto se hace uso de los relatos para lograr la comprensión del fenómeno.

Según Monje (2011) la investigación cualitativa se utiliza cuando el sujeto de estudio asume una postura, puede tomar decisiones y tener un intercambio con el entorno que le rodea. Este autor también agrega que en este tipo de investigación la realidad que se construye no parte de un pre concepto teórico, sino que por el contrario se elabora desde la visión del sujeto de estudio y la teoría es un recurso que permite orientar al investigador en esa construcción teórica. Al respecto Stake (1999) agrega que para el desarrollo de un análisis cualitativo el investigador está en constante interacción con aquello que se está analizando o estudiando, pues cuando entra en contacto con aquello que analiza su presencia genera un impacto en el sujeto de estudio.

El análisis cualitativo tiene diversas técnicas entre las que se encuentra el estudio de caso, herramienta utilizada para comprender la complejidad del fenómeno a estudiar (Stake, 1999). Según el autor anteriormente mencionado al utilizar el estudio de caso como

instrumento se puede hacer un análisis singular para entender las situaciones importantes que rodean al sujeto de análisis y así comprender su realidad. En palabras de Eisenhardt (1989) el estudio de caso permite construir teoría desde el proceso inductivo, es decir elaborar conocimiento de lo particular a lo general, desde lo singular del fenómeno se construye la teoría y se pueden generalizar los conceptos.

Ahora bien, el presente trabajo se realizó dentro del marco del estudio de caso único que según Stake (1999), es aquél análisis que se realiza a casos específicos que son únicos entre muchos. El autor además afirma que una persona puede ser un estudio de caso porque no se puede entender fácilmente y es todo un sistema que puede analizarse rigurosamente. Al respecto, Monje (2011) afirma que en un estudio de caso se analiza un sistema para entender sus características básicas y su situación actual. Por las razones anteriormente expuestas se utilizó el estudio de caso como una herramienta de análisis cualitativo para analizar el caso de un joven de 20 años que tuvo un intento de suicidio. Esto permite profundizar en un caso específico desde donde se puede hacer una comprensión teórica del fenómeno del suicidio y sus complejidades como lo son su personalidad, su contexto y otros aspectos que están relacionados.

### **1.2 Instrumento:**

Para ahondar en la comprensión del intento de suicidio y los factores asociados al mismo en el presente estudio de caso se utilizó la entrevista en profundidad como herramienta que permite recolectar datos del sujeto sobre aquello que se está indagando (Martínez, 2011). La entrevista en profundidad se utiliza en la investigación cualitativa y en especial en el estudio de caso porque según Boyce & Neale (2006) permite adquirir información detallada acerca de una persona y en especial de sus pensamientos y sus

comportamientos. A esto las autoras agregan que esa información adquirida con la entrevista a profundidad se complementa con otras formas de recolección de datos, como los cuestionarios. Y mientras que hay herramientas de obtención de datos que requieren de una sola aplicación en la entrevista a profundidad se necesita de más momentos (Taylor & Bogdan, 1987). Estos autores afirman que en la entrevista en profundidad se tienen encuentros consecutivos entre el investigador y el entrevistado; pues, esto permite obtener mayor información de parte del sujeto de estudio y ahondar consecutivamente en detalles que se hayan escapado en encuentros previos.

A lo anteriormente descrito Legard, Keegan & Ward (2003) agregan que la entrevista a profundidad es un tipo de conversación donde se reproduce la realidad social del mundo exterior en la interacción entre el investigador y el entrevistado. Por esto, la técnica que se usa de parte del investigador es una mezcla entre estructura y flexibilidad, pues el investigador tiene claridad en el tema que desea indagar y eso le da estructura. De esta manera, el investigador genera una pregunta y espera que el entrevistado hable del tema libremente (Legard et.al., 2003). Los autores agregan que el investigador ahonda en el tema que desea investigar orientando la conversación con preguntas a profundidad que permiten ir paso a paso y hacer énfasis en el tema de indagación, pero estas preguntas siempre se formulan a partir de las respuestas que esté dando el entrevistado. Por esta razón, la escucha de parte del investigador es clave cuando se hace uso de la entrevista en profundidad, pues éste debe escuchar, procesar y comprender las respuestas dadas por el entrevistado (Legard et.al., 2003).

Además, de lo anteriormente mencionado Taylor & Bogdan (1987) afirman que en las primeras fases de la entrevista en profundidad el entrevistador debe tener paciencia, pues en

ocasiones el entrevistado se desvía por lo que es clave no interrumpirlo y volverlo a dirigir al tema central en el momento preciso. Esto permite que haya una buena relación con el entrevistado, algo que según Legard et.al. (2003) es importante cuando se usa la entrevista a profundidad como herramienta, pues esto le muestra al entrevistado que el investigador tiene un interés real por entender el tema central de la entrevista. Al respecto Legard et.al. (2003) agrega que el entrevistador debe además asegurar un clima de confidencialidad que le permita a la persona encuestada sentirse a gusto a lo largo de los encuentros.

### **1.3 Procedimiento:**

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en tres fases y su descripción se encuentra en esta sección con el fin de dar claridad a cada etapa del proceso. Así, en la primera fase se seleccionó el caso terapéutico que era óptimo para hacer el desarrollo del estudio de caso. Para esta selección se hizo una revisión de los principales temas que se estaban trabajando terapéuticamente con los consultantes y así se escogió el de mayor interés: los componentes psicológicos de un intento de suicidio y la transformación de su vivencia a través de la logoterapia centrada en el sentido. En la segunda fase, se utilizó la técnica de entrevista a profundidad para obtener mayor información acerca de la realidad del consultante a la vez que se hizo el proceso logo-terapéutico. En simultáneo y con el fin de complementar la recolección de información se utilizó el instrumento de evaluación MCMI-III (Millon Clinical Multiaxial Inventory) del que existe una adaptación al español hecha por Cardenal, Sánchez & Ortíz-Tallo (2007).

Cardenal et.al. (2007) afirman que el Inventario Millon permite recoger datos diversos de las personas, desde diferentes ángulos como el pensamiento, los sentimientos, los comportamientos y la forma de relacionarse. Ellas agregan que se pueden identificar

diferentes rasgos de personalidad en una misma persona y que en realidad es poco probable encontrar casos puros, donde se identifique un solo rasgo de personalidad. Al respecto, las autoras hacen especial énfasis en la importancia de hacer un análisis detallado por parte del terapeuta que lleva el proceso y en especial contrastar la información obtenida en el inventario con otras técnicas de recolección de información, como la observación, la entrevista y otras encuestas.

En la tercera fase, se hizo el análisis del caso haciendo un proceso de codificación de datos que según Taylor & Bogdan (1987) es la forma en la que el investigador se familiariza con los datos y organiza la información, para posteriormente generar categorías en las que se reúnan los datos que tengan semejanzas. El proceso anteriormente mencionado se conoce como codificación abierta según Strauss y Corbin (2011). Los autores agregan que después de la codificación abierta se realiza un análisis entre categorías y la información que hay en cada una de ellas, de manera que se relacionan las categorías con sus sub-categorías para identificar las asociaciones existentes entre los fenómenos y buscar encontrar la relación que tienen entre sí para poder tener una comprensión amplia de aquello que se está estudiando. A este proceso de codificación Strauss y Corbin (2011) lo llaman Codificación Axial.

Para el análisis del caso en esta tercera fase se asumirá una postura fenomenológica que según Martínez (2011) es una forma de estudiar la realidad como es, permitiendo que se manifieste al exterior aceptando su singularidad. El autor agrega que desde la fenomenología se hace un análisis buscando respetar la información que sale del entrevistado sin alterarla con prejuicios. Sin embargo, cuando se utiliza la entrevista a profundidad como herramienta se puede entender que el investigador inevitablemente genera un impacto en el entrevistado hasta el punto que la realidad se puede construir en el vínculo que existe entre ambos, por

esta razón también se tendrá una visión hermenéutica para el análisis de la información (Martínez, 2011). Esto quiere decir que se hará una descripción inicial a partir de los datos recolectados y en un segundo momento estos se interpretarán a partir de la relación que se hace entre ellos, teniendo en cuenta la información obtenida desde el vínculo generado en el ámbito terapéutico.

#### **1.4 Participantes:**

Para la elaboración de un estudio de caso se escogió un caso específico que es único entre muchos (Stake, 1999), pues es un hombre de 20 años que intentó suicidarse pero que optó por seguir viviendo en el último minuto. Como se puede apreciar por lo anteriormente escrito, el suicidio es un concepto general del que constantemente se hacen análisis y encuestas para poder comprender su complejidad. Sin embargo, el caso seleccionado es único entre muchos casos de suicidio, en principio porque está en el marco del intento de suicidio y en segunda instancia porque el consultante decidió cambiar su decisión para seguir viviendo. Al observar esta realidad, se puede entender que este caso es un sistema con diferentes características que vale la pena analizar para poder entender su realidad y hacer el respectivo análisis.

Al inicio del proceso se le solicitó al participante firmar un consentimiento informado donde autorizó su colaboración en esta investigación. De igual manera, se acordó mantener confidencialidad según el Artículo 2º del Título II, del principio general número 5, denominado Confidencialidad, que se encuentra en la Ley número 1090 del Congreso de la República (Pontificia Universidad Javeriana, 2007) y que reza: “Los Psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos...” (p.18). Además, se le explica que la

información puede ser revelada si el consultante lo autoriza como se afirma en el texto publicado por la Pontificia Universidad Javeriana (2007). Sin embargo, en este mismo documento se especifica que dicho compromiso de confidencialidad no será válido en caso que su integridad o la de otras personas esté en riesgo; aspecto que fue aclarado al consultante.

## 2. ANÁLISIS DEL CASO

A continuación, se presenta el análisis de resultados que se realizó utilizando los métodos de la evaluación cualitativa sobre la información que contiene el presente estudio de caso. Este análisis permitió tener claridad sobre los componentes del modo de ser de Francisco que se encuentran asociados al intento suicida, junto con un análisis sobre la manera en la que se resignifica ésta vivencia como una posibilidad de vida a través de un proceso psicoterapéutico centrado en el sentido.

### 2.1 Codificación abierta

En la tabla de codificación abierta que se encuentra en el Anexo 2 se distribuyeron los datos obtenidos dentro de las dos categorías principales a través de realizado el análisis de los datos que permitió realizar la respectiva de distribución. La primera categoría se llama **Intento de suicidio** y la segunda de estas es **Modo de ser de Francisco en el mundo** (Hernández, Fernández y Baptista, 2006). Cada una de las categorías anteriormente mencionadas tiene cuatro sub categorías de análisis. En la categoría **Intento de suicidio** se encuentran las siguientes sub categorías: la primera es **Desencadenantes del intento de suicidio**, la segunda es **Después del intento de suicidio: sensaciones**, la tercera es **Después del intento de suicidio: relación con otros** y finalmente la cuarta es **Razones para seguir viviendo**. Por otro lado, en la categoría **Modo de ser de Francisco en el mundo** se encuentran las siguientes cuatro sub categorías: la primera es **Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco**, la segunda es **Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco**, la tercera es **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** y finalmente la cuarta es **Escenario académico del modo de ser de Francisco**.

## 2.2 Análisis descriptivo

A continuación, se presenta los análisis descriptivos de las sesiones realizadas con el consultante teniendo en cuenta las categorías y sub categorías obtenidas a través de la codificación abierta realizada previamente.

La categoría **Intento de suicidio** contiene la sub categoría **Desencadenantes del intento de suicidio** donde se observa que Francisco al haber tenido situaciones difíciles como lo son la pérdida del semestre y terminar la relación con su ex novia se desencadenaron en Francisco sensaciones incómodas que llevaron a que él intentara quitarse la vida. Específicamente Francisco manifiesta que al tener esas pérdidas sentía que todo se venía abajo y no podía percibir un mejor futuro, pero la pérdida más significativa y que se relacionó con el intento de suicidio tuvo que ver con que su ex novia terminara la relación de noviazgo. Así lo afirma especialmente Francisco cuando expresa en una de las sesiones “sentí que todo se derrumbaba cuando terminé con mi novia, así que tomé la decisión de acabar con todo”. Específicamente se observa que Francisco piensa constantemente hasta que lleva a cabo una acción impulsiva con el objetivo de dejar de sentir malestar.

Cabe agregar que una sensación importante experimentada por Francisco cuando su novia decide terminarle es haberse visto abrumado por los pensamientos donde contantemente pensaba en que su novia le había terminado sin entender el por qué, pues según él lo había hecho todo bien. Él mismo especifica que no podía pensar en otra cosa mientras su malestar iba en aumento y que es en ese momento cuando decide tomarse las pastas para acabar con todo. En especial Francisco manifiesta que su malestar estaba relacionado con la sensación de soledad que tenía y que se veía aumentada al haberse quedado sin alguien con quien hablar en un lugar rodeado de personas. Específicamente

según la Asociación Viktor E. Frankl (2011), cuando una persona no puede elaborar adecuadamente un duelo o una pérdida se puede generar un intento de suicidio y esto es lo que le sucedió a Francisco.

Otra cosa que manifiesta Francisco y que se puede entender como un desencadenante del intento suicida tiene que ver con que el nivel de estrés que él estaba experimentando era tan alto que no podía conciliar el sueño y por esta razón el malestar continuaba aumentando. Francisco también recuerda que en otros momentos de su vida experimentó un nivel de malestar casi igual de grande al que sintió cuando llevó a cabo el intento de suicidio y hace especial énfasis en que en ambos momentos reaccionó impulsivamente, sin pensar realmente en las consecuencias de sus actos. Específicamente en el evento que tuvo en los años anteriores Francisco afirma que llevó a cabo un comportamiento de riesgo contra su integridad física porque rompió un vidrio con su cuerpo y aunque en ese momento no le sucedió nada que comprometiera su vida, se observa que Francisco lleva a cabo estrategias de primer nivel con el objetivo de disminuir el malestar experimentado. Un malestar que en ambas ocasiones le han hecho sentir estancado y estrecho, por lo que decide actuar impulsivamente pero después analiza lo que está haciendo y decide pedir ayuda.

De igual manera Francisco no se apoya en personas cercanas como sus padres, pues, aunque era una experiencia de gran malestar él decidió aislarse y quedarse en silencio, en vez de apoyarse en alguien para sobre llevar ese instante de dificultad. La poca interacción con otros y el hecho de estar sin una red de apoyo pueden identificarse como un desencadenante del intento de suicidio, pues Francisco sobre lleva el malestar él solo lo que hace que este mismo aumente y que al final busque estrategias inadecuadas para tratar de hacer desaparecer dicho malestar. Cabe agregar que Francisco tiene unos padres que no expresan fácilmente las

emociones y que por lo tanto ese escenario familiar debe ser un contexto en el que Francisco no se expresa, sumado esto al factor de la impulsividad es un terreno fecundo para que él llevara a cabo un intento de suicidio. Pues no hay que olvidar que según a Asociación Viktor E. Frankl (2011), la impulsividad puede ser un factor predisponente del intento de suicidio.

La categoría **Intento de suicidio** contiene la sub categoría **Después del intento de suicidio: sensaciones** donde se observa que después de haber intentado quitarse la vida, Francisco se empezó a sentir triste por haberlo hecho y afirma enfáticamente que es una decisión que no desea volver a tomar. De igual manera, afirma que le entristecen las consecuencias que se han generado producto del intento suicida como el hecho de tener que consumir antidepresivos para tener que sentirse mejor o haber lastimado a sus padres y generarles angustia. Lo anteriormente descrito concuerda con lo expresado por la U.S. Department Health and Human Services (2006), donde afirman que todas estas consecuencias del intento de suicidio pueden hacer que la persona que lo llevó a cabo se sienta agobiada. Específicamente se puede observar que en las primeras sesiones de consulta Francisco no sabe qué hacer con lo que está experimentando y con la angustia de volver a tener el deseo de quitarse la vida.

En especial se observa que Francisco está convencido de no querer volver a experimentar el intento suicida y por eso junto con él se han identificado aquellas actividades que puede realizar para empezar a sentirse mejor. Esto deja ver que después del intento suicida a pesar de sentirse abrumado por las consecuencias, Francisco se ha movilizado para empezar a sentirse bien y no quedarse estancado en ese malestar que surgió producto del intento suicida. Sin embargo, se observa que la preocupación que siente Francisco por volver a experimentar el intento de suicidio ha generado en él problemas para conciliar el sueño en horas de la

noche. Esto sucede especialmente en momentos de crisis donde la estrategia de afrontamiento utilizada por Francisco para contrarrestar el malestar que vive es la hiperreflexión y aunque esta estrategia no le permite solucionar las dificultades que está teniendo, es una herramienta que no puede controlar y que lo abrumba hasta llegar al punto de quitarle el sueño. Al observar que es una herramienta que utilizó en momentos previos al intento de suicidio, se logra entender que se debe trabajar sobre esta estrategia de afrontamiento de segundo nivel para poder brindarle un contexto seguro y prevenir que se vuelva a desencadenar un intento de suicidio.

Además de lo anteriormente mencionado, Francisco tiene otras formas de comportarse en el mundo que ha configurado desde antes de intentar quitarse la vida y que pueden entenderse como elementos desencadenantes del intento suicida. Pues esta forma de ser en el mundo aumenta la tensión en él y le genera malestar. Específicamente está el hecho que Francisco desde siempre ha tenido un alto nivel de exigencia hacia sí mismo, unido a una baja tolerancia ante la frustración. Por esto en las primeras sesiones se logró identificar que estos son elementos que se deben trabajar en consulta con él, pues en caso contrario de hacerlo pueden desencadenar un nuevo intento suicida.

Después del intento suicida se observa que Francisco aún tiene estrategias de afrontamiento de primer nivel ante las situaciones de presión, como lo son golpear una raqueta de tenis contra el piso cuando siente que su rendimiento no es el esperado o golpear las paredes con las manos cuando se siente frustrado y con desespero interno. La terapeuta logra identificar que ambas reacciones de descarga son estrategias de primer nivel con las que el consultante busca eliminar el malestar experimentado con alguna acción que cambie inmediatamente su experiencia corporal. Sin embargo, éstas son herramientas que atentan

contra su bienestar físico o psicológico, y aunque lo hacen en menor grado que lo ocurrió con el intento suicida de todas maneras comparten la impulsividad como característica primordial.

En la categoría **Intento de suicidio** se encuentra una tercera sub categoría denominada **Después del intento de suicidio: relación con otros** donde se puede observar que Francisco está preocupado por haber lastimado a sus padres al intentar quitarse la vida, siendo ésta una de las razones por las que se siente con mayor remordimiento de haber llevado a cabo dicha acción y uno de los motivos por los que no desea volver a preocupar a sus padres. Por eso, Francisco utiliza estrategias de afrontamiento del modo de ser evitativo para no hablar de lo ocurrido con sus padres, pues teme lastimarlos si habla sobre el intento de suicidio. También afirma que tampoco quiere verlos tristes porque también sentiría tristeza. Esta postura evitativa de Francisco fue algo que mantuvo desde el inicio del proceso psicoterapéutico e incluso hasta sesiones más avanzadas, siendo identificada como una de las acciones que le generaron más ansiedad en caso de llevarla a cabo.

Además de esto, la madre manifiesta estar preocupada por saber acerca de las razones que tuvo Francisco para intentar quitarse la vida, lo que demuestra que hay poco diálogo sobre el tema. Francisco también tiende a evitar conversar con sus padres otros temas que le generen tensión, como lo es el hecho de ir perdiendo la universidad siendo este un aspecto que preocupa a la madre pues le inquieta que pueda relacionarse con un nuevo intento de suicidio. Sin embargo, como consecuencia del intento de suicidio la relación con sus padres ha mejorado hasta el punto en que Francisco se da cuenta que es más importante para sus padres de lo que él se imaginaba. Incluso la madre expresa que el proceso realizado desde la

psicoterapia centrada en el sentido, ha servido para que Francisco tenga mayor apertura hacia sus padres y busque acercarse más a ellos.

Además de las consecuencias que ha tenido el intento suicida en la relación con sus padres Francisco manifiesta que cuando se siente solo en la universidad recuerda la ansiedad que vivió por lo que le da miedo volver a dejarse llevar por la impulsividad y tener un nuevo intento suicida. En el ámbito universitario, Francisco ha sido una persona poco sociable con otros, aspecto que desde siempre le ha generado tensión pero que según sus relatos podía sobrellevar. Sin embargo, después del intento de suicidio se siente más tenso ante la soledad que experimenta cuando está rodeado de personas con las que no socializa, pues ese malestar le recuerda los instantes previos al intento de suicidio. También afirma que algunas personas saben que intentó suicidarse y por eso se cierra a la posibilidad de abrirse a otros, pues le genera estrés que ellos sepan de la decisión que llevó a cabo. Además de las personas, las instalaciones de la universidad también le generan estrés porque le recuerdan lo que sucedió el día en que intentó quitarse la vida y por esta razón es que él desearía cambiar de universidad para empezar de nuevo.

Por lo anteriormente mencionado, a lo largo del proceso psicoterapéutico se trabajó con Francisco para que aprendiera a tolerar el malestar como una medida preventiva ante la posibilidad de un nuevo intento de suicidio y se observó a lo largo del proceso que empezó a tener más tolerancia frente a esa experiencia de soledad. Este aspecto le genera más tranquilidad a Francisco porque se ha dado cuenta que pese a la incomodidad que siente cuando está solo y rodeado de gente, no ha vuelto a tener ideación suicida, ni tampoco ha sentido nuevamente un desespero similar al que precipitó el intento suicida.

Ahora bien, debido a que Francisco no había ingresado a la otra universidad donde quería estudiar se identificó que era un riesgo que se quedara sin hacer nada, razón por la cual se le invitó a continuar el semestre con el objetivo de trabajar las tensiones en el espacio psicoterapéutico. De esta manera, pasa el tiempo y después de varias sesiones Francisco afirma que, aunque por momentos el espacio físico de la universidad le sigue generando recuerdos del malestar ha aprendido a tolerarlo y a no mantener en su mente pensamientos asociados que le hagan recordar los instantes previos al intento suicida. Además de éstos avances logrados con el proceso psicoterapéutico, Francisco afirma que ahora se siente más tranquilo y fluido en la universidad, pues ya no le preocupa tanto “el qué dirán” como ocurría antes. Estos cambios han permitido que Francisco amplíe su entorno social, haciendo que ahora se hable con más personas en comparación a lo que sucedía al inicio del proceso.

Respecto a otros escenarios sociales, está la práctica de tenis donde desde siempre ha tenido pocos amigos, siendo el instructor de tenis su amigo más cercano. Por lo anteriormente analizado se puede enfatizar que Francisco es una persona con pocos amigos a la que le cuesta establecer vínculos cercanos. Este aspecto trasciende al ámbito de las relaciones afectivas, donde él afirma que después de terminar con su ex novia no ha buscado establecer una relación de pareja con otra persona. Sin embargo, pese a esta realidad Francisco menciona que le gustaría ampliar su círculo social pues afirma que las relaciones con otros son muy importantes para él.

La categoría **intento de suicidio** tiene una cuarta y última sub categoría que se llama **Razones para seguir viviendo** donde se puede observar que Francisco sintió deseos de seguir viviendo mientras sentía que se estaba yendo tras haberse tomado los medicamentos y en ese mismo instante decidió buscar la ayuda de sus padres. Ahora bien, conforme avanza el

proceso psicoterapéutico se aprecia con mayor solidez que Francisco no quiere volver a experimentar el intento de suicidio, por esa razón uno de los objetivos terapéuticos planteados es que él pueda aprender a tolerar el malestar para que en vez de resistírsele pueda manejarlo y que este mismo no le lleve a tomar una decisión impulsiva. Por esto, la manera de trabajar con Francisco para que él aprenda a tolerar el malestar fue identificando aquellas actividades que le generan ansiedad y exponerlo a cada una empezando por la de menor intensidad. De esta manera, se le invitaba a hacer uso de la fuerza que lo sacó adelante durante el intento de suicidio para que pueda afrontar cada actividad terapéutica.

Además de lo anterior, dentro de las razones para seguir viviendo a pesar del intento de suicidio Francisco empieza a observar que, aunque tiene unos días más fáciles que otros, logra avanzar sin dar un paso atrás y esto genera un ambiente de esperanza en la consulta. Por otro lado, a pesar del intento de suicidio Francisco le encuentra valor al estudio como una motivación para seguir adelante, pues el hecho de estar estudiando una carrera profesional implica un reto para él, puesto que no todas las personas deciden estudiar esa área de conocimiento que él escogió. Afirma que tiene varias habilidades que le permitieron escoger esa carrera, dentro de las que se encuentran conocimientos que otras personas no poseen y afirma que por esto se siente una persona grande, lo que le hace sentirse valioso.

Conforme han avanzado las consultas se observa que Francisco nuevamente está motivado hacia el estudio, a pesar de ir perdiendo el semestre le interesa continuar el proceso de la mejor manera. Al observar esta motivación se puede entender que nuevamente hay cosas valiosas en la vida de Francisco siendo éstas razones para seguir viviendo. Por otro lado, practicar tenis es otra actividad valiosa para Francisco que le hace sentirse bien y lo

estabiliza emocionalmente y esto se ve reflejado en la consulta porque se observa mayor facilidad en él a la hora de realizar los ejercicios terapéuticos.

De igual manera, Francisco habla de las expectativas que tiene en el proceso, pues desea ser una persona más sociable con otras personas y ser menos concreto cuando se comunica con otras personas. Por esta razón, cuando se realizan ejercicios donde él actúa como si fuera un experto en la socialización se observa que identifica que se puede salir adelante y cambiar a pesar de las dificultades que se le presenten a una persona en el camino. Lo anterior permite identificar que Francisco ya no maneja una visión de túnel frente a las dificultades, sino que por el contrario encuentra diferentes opciones en la vida. Además, se observa en su discurso que habla con empoderamiento y que no es una víctima de lo que le suceda, sino que se observa a sí mismo con opciones de actuar para influir en las cosas que desea lograr en la vida y de tener esperanza en que el futuro puede deparar cosas buenas. Al hacer los ejercicios y darse cuenta que está hablando de la esperanza se observa que Francisco se alegra porque identifica avances en la forma de pensar y de ver la vida.

La segunda categoría se llama **Modo de ser de Francisco en el mundo** contiene la sub categoría **Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco** donde se observa que gran parte de la ansiedad que siente y especial en la interacción con otras personas, tiene que ver con el modo de ser de Francisco que configura una serie de características y una percepción de sí mismo. Al respecto Francisco percibe que le es difícil socializar con otras personas, pues generalmente se siente intranquilo cuando tiene que interactuar con otros. Por esta razón Francisco tiene pocos amigos en la universidad y casi no habla con nadie, estas características del comportamiento de Francisco se configuran a partir de su modo de ser evitativo, siendo un rasgo de personalidad de seres humanos ansiosos a los que se les

dificulta socializar con otros y por esto evitan esos escenarios. La percepción que tiene Francisco sobre sí mismo concuerda con la forma en la que lo percibe su madre, pues ella dice que es una persona muy callada, que tiende a hablar poco. Además, de interactuar poco con sus padres Francisco es hijo único, lo que muestra que a lo largo de su vida ha tenido espacios de soledad en lo que no tenido que interactuar con otras personas.

Dentro del proceso psicoterapéutico se realizan ejercicios de cambios de roles en los que Francisco debe hablar como si fuera experto en relacionarse con otros y explicarle cómo hacerlo a una persona que tenga dificultades para socializar con otros. De esta manera, se busca que Francisco afronte los miedos que ha tenido y encuentre opciones por sí mismo. Al realizar los primeros ejercicios se observa que Francisco usa una estrategia de segundo nivel en la que su mente se bloquea y no le deja dar respuesta al ejercicio planteado, mientras esto sucede Francisco afirma que el bloqueo viene acompañado de tristeza. Sin embargo, al continuar con el proceso psicoterapéutico empiezan a haber avances en Francisco hasta el punto en que puede realizar los ejercicios. Además, de los avances en la realización de las actividades se observa un cambio en el concepto que tiene Francisco de sí mismo, pues se da cuenta que puede afrontar las dificultades. Ahora bien, afirma que si lo logra afrontar el malestar que siente al realizar unos ejercicios, cree que puede afrontar dificultades que tenga en la vida y sobrellevarlas adecuadamente.

Además de lo anterior, se ha identificado que Francisco tiene baja tolerancia a la frustración pues cuando se equivoca tiende a tener pensamientos recurrentes tratando de entender las razones por las que se ha equivocado. Sin embargo, eso le genera más tensión pues empieza a perder la confianza. Esto le ha ocurrido jugando tenis y cuando socializa con otras personas. Por esto, también se hacen otros ejercicios donde Francisco debe tratar de

hablar con otras personas en la universidad a pesar de la hipereflexión o los bloqueos que le genera su cabeza. Conforme ha avanzado el proceso psicoterapéutico Francisco afirma que ha adquirido más confianza hacia sí mismo y que cada vez puede hablar más abiertamente con la gente. Además, otras personas notan los cambios que él está teniendo y se da cuenta que transmite esa confianza, por lo tanto, siente que todo le sale mejor. Siente que es un nuevo comienzo, pues considera que las cosas en general le funcionan mejor y que él se puede desenvolver de una manera más fluida con otras personas, lográndose un cambio en el concepto que tiene de sí mismo. En especial, él considera que no debe importarle tanto lo que piensen otras personas, sino que por el contrario debe sentirse bien consigo mismo.

Otro aspecto que configura el modo de ser evitativo que hace parte de Francisco y de la percepción de sí mismo, tiene que ver con que se le dificulta identificar los aspectos positivos que tiene y cuando se le invita a enunciar sus cualidades, se evidencia una expresión de duda en su rostro como si no se sintiera seguro al hablar estos aspectos positivos que posee. Por esta razón, en el proceso psicoterapéutico se programan actividades constantes en las que él tenga que hablar de sus cualidades. Estos ejercicios le permiten a Francisco sorprenderse porque empieza a dirigir su mirada hacia sus cualidades, en vez de ver sus errores. De manera que, la percepción de sí mismo cambia porque Francisco empieza a ver sus cualidades, lo que le invita a experimentar su valor en el mundo.

Cabe agregar que Francisco se percibe a sí mismo como una persona poco creativa por lo que desarrollar nuevas tareas le generan malestar. Es importante decir que seguramente la dificultad que tiene para valorarse a sí mismo le hace sentir inseguridad frente al hecho de crear cosas nuevas, porque esto implica que puede ser visto y por lo tanto criticado por otros. Lo anterior se confirma cuando se entiende que Francisco tuvo que ser creativo y desarrollar

un cuento sobre su vida, al principio le cuesta hacerlo porque no se ve a sí mismo como una persona creativa. Sin embargo, cuando lo logra desarrollar él afirma que no quiere compartirlo porque le da pena leerlo y este malestar surge de lo que pueda pensar la terapeuta. Por otro lado, aprender a manejar es una actividad nueva que le ha generado tensión pero que en especial ha desencadenado estrés con su madre pues ella manifiesta que no confía en las habilidades de su hijo y esto le genera tensión a Francisco. Esa falta de confianza de parte de la madre hace que Francisco reafirme que es una persona que no inspira confianza en los otros y eso le genera mucho malestar pues tiene poca tolerancia a la frustración.

Respecto a las emociones Francisco considera que si las expresa puede ponerse en vulnerabilidad frente a otras personas, especialmente en lo que tiene que ver con la tristeza y la angustia. Por esta razón, utiliza estrategias de afrontamiento que le quiten el malestar rápidamente. Partiendo de esta necesidad se han programado ejercicios con él donde tiene que afrontar dicho malestar para que aprenda a aceptarlo mientras lo experimenta. Un ejemplo de esto son los ejercicios terapéuticos que le pueden generar vergüenza y que se le dejan para la casa. Francisco comenta que dilata la realización de dichos ejercicios y eso hace que se perciba a sí mismo como una persona desorganizada que no cumple con los acuerdos, generándole una sensación de angustia al darse cuenta de esto. En otras palabras, Francisco utiliza la procrastinación como estrategia de afrontamiento de segundo nivel para no hacer aquellas cosas que le generan malestar. Sin embargo, al dilatar las tareas siente malestar por no haber cumplido, encontrándose así en una espiral donde trata de huir del malestar, aunque lo único que logra al final es perpetuarlo. Específicamente, la hiperreflexión hace que Francisco se quede pensando, aunque desordenadamente por esto se le dificulta actuar.

La categoría **Modo de ser de Francisco en el mundo** tiene una segunda sub categoría que se llama **Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco** donde se observa que gran parte de las acciones llevadas a cabo por Francisco se dan porque él intenta evitar el malestar que siente cuando se enfrenta a ellas. En este caso cabe decir que en el estudio busca no sobresalir porque siente incomodidad de ser visto por varias personas. Sin embargo, corre constantemente el riesgo de estar al límite de perder el semestre lo cual le genera malestar porque no se siente bien teniendo fracasos. De igual manera, afirma que no está de acuerdo con quienes dicen que es inteligente, porque él no se ve de esa manera ya que va perdiendo el semestre y esto lo hace sentir incómodo. Afirma que cuando se expone a los escenarios de evaluación pues generalmente se siente preocupado por los resultados que pueda obtener. Específicamente cuando se le realizó un test psicológico Francisco empezó a hablar en tono de voz bajo, dando respuestas breves y cortantes.

El contexto académico es un escenario que le genera tensión, incluso hasta el punto de interrumpirle el sueño y eso sucede en especial cuando está en la semana de resultados académicos. Cuando está tenso piensa que está perdiendo el tiempo durmiendo y que debería estar haciendo algo en vez de dormir. Sin embargo, Francisco tiende a dormir en el día lo que aumenta las probabilidades de tener dificultades de conciliar el sueño en las noches. Por esto, dentro del proceso psicoterapéutico se le ha invitado a tener una mejor higiene del sueño, que empiece por dejar de dormir de día para que en las noches pueda descansar. Ahora bien, cuando Francisco empieza a mejorar su patrón del sueño se observa que disminuye las horas de sueño, pero esto le ha permitido descansar más.

Por otro lado, dentro de la historia de vida de Francisco se identifica que de pequeño tuvo que experimentar varios momentos de soledad que le hacían sentir tristeza. En especial,

comenta que siente nostalgia cuando anochece porque ese instante del día generalmente le hace recordar que tenía que quedarse solo esperando a sus padres a que regresaran del trabajo. Sin embargo, con el paso del tiempo se acostumbró a esa soledad e incluso en la actualidad disfruta cuando tiene esos espacios para estar consigo mismo. Pero hay una sensación de soledad que no ha logrado tolerar y esta tiene que ver con estar rodeado de personas y no interactuar con otros, pues eso le hace sentirse más solo. Esto muestra que la vivencia de soledad fue generando poco a poco el escenario perfecto para que Francisco se acostumbrara a no socializar con otras personas e incluso se llegó a acostumbrar a esos espacios de soledad, lo que muestra que seguramente su modo de ser evitativo fue configurado desde tales experiencias.

Además de lo anterior, Francisco afirma que cuando socializa con las personas siente incomodidad pues le da inseguridad hacerlo especialmente si la conversación es extensa y él tiene que hablar mucho pues podría decir algo que lo haga quedar mal y las otras personas podrían criticarlo. Cuando se le indaga por la sensación que tiene cuando está incómodo, Francisco afirma que siente un calor en el pecho que no le gusta y por eso busca cortar la comunicación. Por esto se realizan ejercicios psicoterapéuticos con él para que afronte el malestar que siente en esos momentos. Se encuentra que hay algunas actividades en el contacto con otras personas que le generan más estrés que otras. Sin embargo, todas tienen la característica de ser situaciones donde se relaciona con otros. A lo largo de los ejercicios psicoterapéuticos se logra identificar que Francisco tiene momentos de bloqueo mental, como si su cabeza fuera un remolino en el que él se paraliza y no puede actuar. Y con el fin de ayudarlo a experimentar el malestar, para encararlo y dejarlo de evitar, se indaga acerca de las emociones que tiene en ese momento y se encuentra que la principal emoción que tiene es

la tristeza. Sin embargo, a veces los pensamientos son tan recurrentes que no le dan espacio para sentir.

Ahora bien, cuando se le pregunta por la forma en la que afronta los errores que comete, Francisco cuenta que empieza a pensar en las razones por las que se equivocó, siendo estos pensamientos constantes, que no se detienen y lo llevan hasta el punto de empezar a sentir desespero. Sin embargo, como no encuentra una respuesta lógica a la equivocación cometida, el desespero aumenta y siente que no puede dejar de pensar en eso. Esta situación le sucede en las relaciones interpersonales, en el escenario académico y cuando juega tenis. De modo que busca desahogar el malestar con comportamientos agresivos como golpear la raqueta de tenis o comportamientos auto lesivos como pegarle a una pared con su propia mano, corriendo el riesgo de lastimarse.

Conforme avanza el proceso psicoterapéutico se evidencia que los ejercicios le generan ansiedad a Francisco, siendo esta una de las emociones predominantes del modo de ser evitativo. Ante esto él afirma que no sabe qué hacer, porque le queda difícil realizar cada actividad, aunque lo intenta y aparecen pensamientos recurrentes que le generan bloqueos y que le hacen bajar el tono de voz, pues se siente triste. Se encuentra que hay algunas actividades que prefiere dilatar en vez de hacerlas, pues tiende a procrastinar para no afrontar el malestar y aunque le genera placer evitar a largo plazo se siente angustiado porque se olvida de las cosas, generándole angustia porque no puede volver atrás para hacer lo que no hizo.

Sin embargo, entre más se enfrenta al malestar Francisco empieza a evidenciar cambios en él y en los otros, como ver que se relacionan mejor con él lo que le hace sentirse feliz. Pues afirma que la mayoría de las emociones que tienen las personas dependen de la relación

con otros y por eso es muy importante tener buenas relaciones con los demás. Además, al identificar que puede afrontar el malestar y actuar a pesar de él, eso lo hace sentirse tranquilo porque, aunque experimente miedo, ya no se paraliza por él. De igual manera, Francisco cuenta que ahora utiliza herramientas para afrontar el malestar y no dejarse llevar por los pensamientos constantes. Una de las estrategias es dar un paso atrás y retomar lo que estaba haciendo, para evitar bloquearse. Además de esto, Francisco informa que se ha dado cuenta de sus propios avances pues al principio trataba de evitar más los ejercicios, lo que le generaba frustración. Sin embargo, con el paso del tiempo y entre más práctica hace de los ejercicios empieza a sentir que son más fáciles.

En alguna ocasión Francisco tuvo una pelea con su madre, durante el proceso terapéutico lo que le generó un bajonazo y que tuviera nuevamente pensamientos recurrentes e incluso volvió a sentir un desespero y una tristeza similares a cuando intentó suicidarse. Sin embargo, se identificó que logró salir de ese malestar cuando su padre entró a buscarlo y le dijo que hablara con su madre. Pero antes que eso ocurriera sintió que pudo relajarse escuchando música y pensando que, aunque a veces no se esforzara tanto lograba obtener buenos resultados. A pesar de los avances alcanzados, se identifica que a Francisco aún le cuesta decirles a otras personas lo que le molesta de ellos, se le bloquea la mente y se siente levemente frustrado por lo que continúa el proceso terapéutico con el fin de lograr que poco a poco pueda afrontar mejor el malestar.

La categoría **Modo de ser de Francisco en el mundo** tiene una tercera sub categoría que se llama **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** en donde se identifica que la relación que Francisco establece con otras personas está mediada por su modo de ser evitativo. Así es como se observa que Francisco siente preocupación por no ser suficiente

para otras personas lo que le hace sentir miedo. En general en el ámbito social, Francisco es una persona que tiene pocos amigos pues le cuesta mucho socializar con otras personas porque siente que no es valioso para la gente en general y le da miedo perder aquellas personas que son cercanas a él, pues tiene pocas. Por esta razón, el hecho de haber terminado con su ex novia fue algo tan impactante en la vida de Francisco pues ella era una de las pocas personas con quien podía relacionarse y ser él mismo. Ahora bien, después de terminar con ella se ha sentido muy solo por haber perdido a alguien tan importante.

En otras ocasiones cuando ha tenido problemas ha podido contar con el apoyo de otras personas que le escuchan en esos momentos de dificultad y afirma que la presencia de esas personas le han permitido sentirse mejor hasta el punto que no ha tenido reacciones impulsivas. Sin embargo, Francisco contó en su niñez con varios momentos de soledad en lo que se sentía muy triste, pues como se mencionó en párrafos anteriores tenía que esperar a que sus padres llegaran del trabajo y eso le hacía sentirse muy triste. Pero lo que es claro es que esta situación le llevó a tener pocos espacios de socialización con otras personas y a que se acostumbrara a hablar poco con los otros en general.

Además de tener espacios de poca interacción se observa que la comunicación entre Francisco y sus padres ha sido de poca. En especial, la madre afirma que Francisco es una persona poco comunicativa y sobretodo es muy reservado cuando ha tenido dificultades. Sin embargo, cada uno de ellos tiende a estar por su lado lo que muestra que tienen muy poca comunicación y conocimiento de lo que esté viviendo el otro. Por esta razón, se le recomienda a la madre que busque tener más escenarios de socialización en familia, pues se deben fortalecer los espacios de interacción que les permitan consolidar rituales y momentos significativos entre ellos.

Respecto a los amigos del colegio se observa que Francisco ha tenido un vínculo largo con ellos. Sin embargo, utiliza el alcohol como una estrategia de primer nivel que le permite interactuar de una manera más tranquila con ellos sin que su cabeza le esté haciendo pensar en todos los riesgos que pueden suceder en la interacción con ellos. Él afirma que cuando toma alcohol puede hablar mejor con sus amigos y siente que se le facilita más ser él mismo. Por esta razón, se le propone que deje de usar el alcohol como un mediador, pues, aunque le ayuda a ser él mismo momentáneamente la idea es que a lo largo de la consulta se logre que él pueda ser él mismo sin necesidad de consumir alcohol.

En la interacción con otros tiende a ser una persona muy concreta, que cierra el tema de conversación cuando está hablando debido a que se siente incómodo cuando está en medio de la conversación, pues se siente inseguro en esos momentos. En la universidad tiene pocos amigos y cuando tiene que elaborar trabajos le genera preocupación que le vaya mal, sobre todo cuando son trabajos en grupo porque siente responsabilidad con las otras personas.

Por esta razón, dentro de las metas que tiene Francisco para el desarrollo del proceso terapéutico se encuentra el deseo de ampliar su escenario social y en especial ampliar su círculo de amigos. Para lograr este objetivo se realizan actividades psicoterapéuticas centradas en que Francisco pueda abrirse al diálogo con la terapeuta y sea él quien intente romper el hielo, hablando constantemente sin dejar que la cabeza le genere bloqueos. De esta manera, al hacer los ejercicios se observa que Francisco muestra preocupación por lo que la terapeuta pueda pensar de las actividades que él está haciendo, ya sea porque debe abrir una conversación o porque tenga que escribir sobre su propia vida en un texto. En esos momentos Francisco reporta que siente pena con la terapeuta y con otras personas que se den cuenta que

está haciendo los ejercicios terapéuticos. En otras ocasiones se observa a Francisco distraído fácilmente cuando debe llevar a cabo la actividad, también reporta bloqueos indicando que no sabe cómo hacer las cosas o incluso busca bajar la tensión que se genera, sonriéndole a la terapeuta. Siendo la sonrisa una estrategia de segundo nivel que es utilizada por él para sentirse menos tenso y buscar aprobación en el otro.

Sin embargo, conforme avanza el proceso terapéutico se observa que Francisco logra hacer las actividades planteadas cada vez con mayor fluidez e incluso él mismo se da cuenta que se le empieza a facilitar entre más actividades realiza. Dentro de las cosas que reconoce Francisco, él afirma que al principio pensaba mucho y no sabía qué decir, pero después de hacer el intento se da cuenta que se siente mejor porque ya saber qué decir, se da cuenta que es más fácil decir lo que piensa y lograr observar cómo va mejorando. Además de los avances que nota Francisco, él comenta que otras personas también perciben sus mejoras pues le han dicho que está más alegre y las personas buscan hablar más con él.

A pesar de los avances ya logrados Francisco espera seguir ampliando su círculo de amigos y también espera seguir fortaleciendo su tolerancia a la frustración, pues cuando no le salen las cosas bien siente que retrocede en picada, mientras que el resto de las personas se dan cuenta de lo que está sucediendo. Por esta razón, él mismo ha intentado tratar de hablar más con sus padres, amigos del colegio y con las personas con las que juega tenis. Además de lo anterior afirma que ha aprendido también a relacionarse mejor con desconocidos. En este proceso, Francisco afirma que ha conocido personas chéveres y que comparado a cuando empezó el proceso psicoterapéutico él siente que va por buen camino. Sin embargo, debido a que cambia de universidad le genera angustia que se vuelva a cerrar a la gente, así como le sucedió en su anterior universidad.

Como se mencionó en párrafos anteriores Francisco tuvo una pelea con su madre lo cual generó un bajonazo emocional, pues debido a su modo de ser a Francisco se le dificulta aceptar críticas de otras personas porque constantemente se critica a sí mismo y por esto pese a haber hablado con su madre y manifestarle el malestar que sintió con la pelea, Francisco sigue sintiéndose incómodo con ella. Dentro de las cosas que le incomodan, Francisco afirma que se había acercado más a su madre, pero le duele que ella le esté exigiendo cosas a cambio de haberle dado otras, pues él afirma que no le gusta sentir que su madre lo está comprando. En esta pelea que tuvieron se observa que a Francisco se le dificultaba hablar con su madre del malestar que sigue sintiendo, pues evitaba tocar el tema y estaba esperando encontrar el momento más indicado para hacerlo, pues no quiere volver a tener problemas con ella, ni que se distancien.

Por esta razón, se le pide a Francisco que exprese lo que le gustaría decirle a su madre y en esos momentos él se muestra fluido a la hora de explicarlo, pero cuando se le pide que haga como si su madre estuviera frente a él aparecen nuevamente las estrategias de afrontamiento de segundo nivel con los bloqueos del pensamiento que le impiden hablar con fluidez. Sin embargo, pese a los bloqueos se observa que Francisco logra expresar el malestar frente a la terapeuta y lo hace de una manera más fluida de lo que él mismo esperaba, siendo ésta una actividad que implica un avance significativo para Francisco pues es oponerse a sus deseos constantes de no expresar el malestar.

Finalmente, la categoría **Modo de ser de Francisco en el mundo** tiene una cuarta y última sub categoría que se llama **Escenario académico desde el modo de ser de Francisco** donde se observa que el ámbito académico de Francisco está mediado por su modo de ser pues tiende a estresarse frente a contextos de evaluación y utiliza estrategias evitativas para

no afrontar aquellas cosas que le generan estrés. Otra de las estrategias que utiliza Francisco es estar en niveles académicos medios para no ser sobresaliente, pero por esta dinámica ha corrido el riesgo de estar al borde de tener un bajo rendimiento académico y a largo plazo esto le ha generado estrés pues le gustaría tener un buen rendimiento desde el principio en vez de esperar a tener que esforzarse de más cuando está a punto de perder el semestre.

Además de lo anterior Francisco afirma que generalmente le ha dado miedo tener pérdidas académicas debido a que le angustia no ser suficiente para otras personas, entendiendo que se siente valioso si obtiene un buen desempeño académico. En los momentos en los que ha tenido un bajo rendimiento académico Francisco afirma que se ha sentido tensionado y desesperado, ya sea en la época de colegio o durante la universidad y como se mencionó en párrafos anteriores ese malestar le llevó a reaccionar impulsivamente con el fin de dejar de sentirse mal. Cabe recordar que uno de esos eventos fue cuando perdió el semestre y sintió que muchas cosas se veían abajo, después de eso intentó suicidarse.

Francisco tiene deseo de dejar de estudiar y evitar asistir a la universidad, pues afirma que no le encuentra sentido a asistir a la universidad pues ya perdió el semestre y no entiende para qué debe seguir esforzándose. Sin embargo, se entiende que es un riesgo que Francisco esté sin ocupación y por esa razón se ha buscado encontrar el sentido de seguir asistiendo a clases, con el fin de evitar que nuevamente utilice una estrategia evitativa y por el contrario afronte la situación. Ahora bien, se observa que con el paso del tiempo y conforme avanza el proceso psicoterapéutico Francisco manifiesta que quiere dejar un buen precedente en la universidad y por tal razón quiere terminar bien el semestre. Sin embargo, afirma que se empieza a sentir tenso en el periodo de exámenes, especialmente porque no quiere que a sus compañeros les vaya mal ya que tiene que hacer actividades grupales y eso le hace sentirse

responsable de ellos. Dentro de las cosas que le preocupan está que se bloquee y que dilate las actividades académicas, y que como consecuencia de eso no pueda tener un buen rendimiento.

Otra estrategia de afrontamiento que utiliza Francisco en el ámbito académico tiene que ver con la hiperreflexión, pues cuando tiene que hacer alguna tarea empieza a pensar en otras cosas que tiene que hacer y por lo tanto deja de concentrarse en la actividad que estaba desarrollando inmediatamente. Por esto, se le dificulta concentrarse y avanzar en las tareas académicas que debe desarrollar, esta situación le hace sentir tenso y preocupado, pues al ver que va a empezar a estudiar en otra universidad, le preocupa que le vaya mal en ese semestre ya sea porque se queda en el pensamiento y no avanza o porque está muy cansado hasta el punto en que ese agotamiento le impide tener un buen rendimiento académico.

### 2.3 Codificación Axial

En la codificación axial se agruparon los datos de las transcripciones obtenidas en cada sesión terapéutica para crear un análisis entre categorías y las sub categorías que hay en cada una de ellas.

Para comprender los componentes del modo de ser de Francisco que se encuentran asociados al intento suicida que llevó a cabo e identificar cómo se puede resignificar esta vivencia como una posibilidad de vida utilizando las herramientas del proceso psicoterapéutico, hay que entender la relación que existe entre el **intento de suicidio** llevado a cabo por Francisco y su **modo de ser en el mundo**. Pues ambas son las categorías principales del presente estudio de caso y ambas se relacionan y retroalimentan entre sí constantemente. A partir de ahora se procederá a hacer el análisis de ambas categorías, para comprender las conexiones que hay entre ellas.

En la sub categoría **Desencadenantes del intento de suicidio**, se encontró que se relaciona con la sub categoría **Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco** porque Francisco se percibe a sí mismo como una persona a la que se le dificulta socializar con otros y por esto aquellas personas con las que ha logrado entablar un vínculo, son para él muy valiosas. Sin embargo, cuando se termina la relación con su ex novia, Francisco pierde uno de los vínculos más importantes que ha tenido lo que le hace sentir que está perdiendo mucho y por esto intenta quitarse la vida pues no logra percibir un futuro mejor. De modo que, estas dos sub categorías también se relacionan con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** debido a que Francisco pierde una relación interpersonal en la que él sentía que podía ser él mismo. Es decir, pierde uno de los vínculos más importantes que ha tenido en la vida.

Además de lo anterior, Francisco afirma que cuando su novia le terminó utilizó una estrategia de afrontamiento de segundo nivel llamada hiperreflexión, donde su mente se abrumó de pensamientos por no entender lo que estaba sucediendo. Esta estrategia de afrontamiento también la utiliza Francisco durante la consulta durante la realización de algunos ejercicios psicoterapéuticos y en esos momentos se observa que Francisco se percibe a sí mismo como una persona a la que le cuesta mucho llevar a cabo algunas actividades porque su mente se bloquea, así como cuando sucedió en el intento suicida que él llevó a cabo.

Ahora bien, ambas sub categorías mencionadas arriba tienen una relación entre sí porque Francisco percibe la expresión de emociones como algo que lo puede poner en vulnerabilidad frente a otras personas, por lo tanto, se percibe a sí mismo como una persona que tiene que disimular sus emociones frente a los otros. Sin embargo, esto lo ha llevado a asilarse en

momentos de dificultad en vez de apoyarse en otras personas, lo que implicó que sintiera desespero en varias ocasiones como lo que sucedió en el intento de suicidio. De manera que, se puede entender que la contención que hace Francisco de sus emociones pudo haber sido un desencadenante del intento suicida. Cabe agregar que el hecho de reprimir sus emociones le ha llevado a encontrar una forma de desahogaras y en este caso la estrategia encontrada por Francisco fue actuar impulsivamente, entiendo que este tipo de reacciones son desencadenantes del intento suicida.

Por otro lado, la sub categoría **Desencadenantes del intento de suicidio** se relaciona con la sub categoría **Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco** porque desde joven Francisco experimentó situaciones de soledad que le generaron mucha tristeza, pues tenía que quedarse en casa esperando a sus padres a que llegaran del trabajo. Estas dos sub categorías también se relacionan con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** porque esa soledad que experimentó Francisco le generó malestar desde pequeño y llevó a que se encerrara en sí mismo, evitando al máximo el contacto con otros. Sin embargo, mientras iba creciendo se acostumbró a estar solo. Ahora bien, previo al intento de suicidio Francisco experimentó soledad como una vivencia que no logró tolerar y por esto intentó quitarse la vida. Esto hace entender que, aunque Francisco se acostumbró a socializar con pocas personas y a vivir con momentos de soledad, en realidad no es una situación en su vida que le guste experimentar.

En especial sentirse solo al estar rodeado de personas es una situación que le generó emociones intolerables configurando un modo de ser que, aunque socializa poco con otras personas, no se siente a gusto con esa situación. Ahora bien, esa sensación de estar solo, pero rodeado de personas fue un desencadenante del intento de suicidio llevado a cabo por

Francisco pues fue una tristeza que sentía que no podía tolerar entendiendo que acababa de perder la relación de pareja que lo hacía sentir acompañado. Es decir, Francisco tuvo grandes dificultades para aceptar la pérdida, para sentirse solo nuevamente por lo que no pudo elaborar un duelo apropiadamente.

Además de lo anterior, es importante comprender que gran parte de las emociones que se generan en Francisco tienen que ver con la hiperreflexión como estrategia de afrontamiento, la cual se da en momentos en los que se equivoca y que utiliza para intentar comprender las razones por las que se equivocó, pero entre más piensa más desespero siente. Pero, además, esta es una estrategia que Francisco utilizó previo al intento de suicidio para tratar de comprender las razones por las que su novia le había dejado e identificar en qué se había equivocado con ella. Sin embargo, en las situaciones en las que Francisco hiperreflexiona lo que obtiene es un aumento del malestar que va en aumento y el cual va a buscar descargar con comportamientos agresivos o auto lesivos, como sucedió en el caso del intento de suicidio. De esta manera, se puede entender que Francisco tiene baja tolerancia a sus emociones y a través del pensamiento trata de resolver el malestar que está sintiendo, pero al no lograrlo utiliza una nueva estrategia para desahogar el malestar que puede desencadenar en un intento suicida.

Por otro lado, desde el modo de ser de Francisco se identifica que él tiene dificultades para expresar el malestar a otras personas lo que le genera sensaciones de malestar. Ahora bien, entendiendo que esta es una característica familiar donde no hay un contexto que le permita a Francisco apoyarse en sus padres en momentos de tensión se entiende que es un factor de riesgo que puede desencadenar un intento suicida, pues no hay una red de apoyo que sirva de contención a Francisco en los momentos de dificultad. De igual manera, se

identifica que él no está acostumbrado a expresar su malestar a otras personas, incluidos sus padres.

Continuando con el análisis entre sub categorías se identifica que la sub categoría **Desencadenantes del intento de suicidio** tiene relación con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** porque Francisco se acostumbró a tener poca interacción con otras personas incluidos sus padres pues fue configurando un modo de ser evitativo en el que constantemente ha buscado no tener que socializar con otras personas. Específicamente cuando Francisco tiene que interactuar con otras personas busca cerrar el tema de conversación rápidamente y busca dar respuestas concretas para dejar de sentir malestar. Además de esto, la interacción entre los miembros de la familia de Francisco tiende a ser poca, donde cada uno de ellos está por su lado. La dinámica anterior implicó un contexto de riesgo ante el intento de suicidio de Francisco pues en esos momentos él se aisló de sus padres encerrándose en el cuarto, mientras estaba experimentando un gran malestar que no pudo sobre llevar y que al final le llevó a intentar quitarse la vida.

Ahora bien, la sub categoría **Desencadenantes del intento de suicidio** se relaciona con la sub categoría **Escenario académico desde el modo de ser de Francisco** en tanto que para Francisco es difícil aceptar tener un bajo rendimiento académico y en las dos situaciones en las que esto ha sucedido, tanto en el colegio como en la universidad, Francisco se ha sentido desesperado. Esa sensación fue una de las situaciones que le llevaron a reaccionar con impulsividad cuando perdió el semestre, pues intentó quitarse la vida al sentir que estaba teniendo grandes pérdidas en su vida y sentir que todo en su existencia se estaba viviendo abajo.

Por otro lado, la sub categoría **Después del intento de suicidio: sensaciones** se relaciona con la sub categoría **Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco** en tanto que el intento de suicidio fue una situación límite que llevó a Francisco a no querer volver a intentar quitarse la vida. De manera que, Francisco quiere sentirse mejor consigo mismo y por esta razón el proceso psicoterapéutico se centra en hacer actividades que le permitan darse cuenta que puede sobre llevar el malestar y no quedarse estancado en él. Así las cosas, los ejercicios planteados tienen el objetivo de lograr que Francisco pueda afrontar los miedos que ha tenido. Ahora bien, conforme pasa el tiempo Francisco empieza a ver avances que surgen de la realización de estos ejercicios y esto permite que la percepción de sí mismo cambie, pues él se da cuenta que al experimentar el malestar que le generan los ejercicios y afrontarlo, tiene la posibilidad de afrontar cualquier dificultad que se le presente en la vida.

Además de lo anterior, se ha identificado que Francisco tiene baja tolerancia a experimentar el malestar y cuando tiene momentos de crisis tiende a criticarse, porque se percibe como una persona que no sabe afrontar esas dificultades. La crítica anteriormente mencionada tiende a darse con pensamientos recurrentes que Francisco siente que no puede controlar. Por esto, en el proceso psicoterapéutico se ha buscado que Francisco experimente el malestar con el objetivo de encontrar herramientas para que no se quede hiperreflexionando y por el contrario se dé cuenta que puede actuar a pesar del malestar experimentado.

Conforme avanzan los ejercicios se observa que Francisco logra desarrollarlos y cada vez va adquiriendo más confianza hacia sí mismo. Pues en escenarios estresantes para él, como hablar con otras personas se ha logrado con el paso del tiempo que Francisco pueda hacerlo sin dejar que la cabeza entre en un estado hiperreflexivo. Estas dos sub categorías se

relacionan con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** pues la hiperreflexión fue una estrategia que utilizó cuando se desencadenó el intento suicida. Así las cosas el objetivo es que en las situaciones que le generan estrés y que le llevan a hiperreflexionar Francisco pueda verse en situación enfrentarlas para que aprenda a tener estrategias de afrontamiento más adaptativas. Esto ha logrado que tenga cambios en la forma en la que se percibe a sí mismo, pues considera que ya no le debe importar tanto lo que piensen otros, sino que debe centrarse en sentirse bien consigo mismo. Francisco comenta que otras personas se están dando cuenta de los cambios que está logrando y que incluso se relacionan de una manera diferente con él.

El manejo de emociones es otra de las cosas que Francisco quiere aprender después del intento de suicidio, por esta razón se desarrollan actividades a través de las cuales él experimenta ese malestar y debe aprender a conocerlo para poder experimentarlo en vez de evadirlo. En el proceso psicoterapéutico se ha observado que, en las sesiones psicoterapéuticas Francisco ha logrado realizar avances importantes en donde ha experimentado el malestar y lo ha afrontado sin evadirlo. Sin embargo, en las actividades que se le dejan para la casa en varias ocasiones ha dilatado la realización de dichas actividades y esto hace que Francisco se perciba a sí mismo como una persona desorganizada que no cumple con los acuerdos, lo que le genera angustia. Por esto, en psicoterapia se busca que Francisco observe la dinámica y entienda que, aunque busca evitar el malestar lo único que logra es perpetuarlo.

La sub categoría **Después del intento de suicidio: sensaciones** se relaciona con la sub categoría **Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco** porque el consultante llega a consulta con una sensación de estancamiento donde afirma que no sabe qué hacer para evitar volver a tener un intento suicida. Esta sensación de estancamiento

Francisco también la ha experimentado con la realización de ejercicios terapéuticos, donde siente que su cabeza es un remolino que lo paraliza pues él no sabe qué hacer con todos esos pensamientos desordenados que le pasan por la cabeza. Se encuentra que en varias ocasiones estos pensamientos desordenados no le dan espacio para sentir y que en los pocos momentos en los que logra identificar malestar lo que siente es tristeza. Sin embargo, conforme avanza el proceso terapéutico se encuentra que Francisco no se deja paralizar ante las emociones como antes, por el contrario, se da cuenta que encuentra estrategias para no dejarse estancar por el malestar.

Cabe decir que a pesar de los avances obtenidos por Francisco se encuentra que aún tiene momentos de bloqueo, como los que experimentó cuando llegó a consulta después de haber intentado quitarse la vida. Estos momentos de parálisis se presentan cuando Francisco siente malestar con alguna persona, pero no es capaz de decirle la incomodidad que siente y por esto lo que hace Francisco es evitar enfrentar a la persona para expresarle su malestar. Esta situación hace que Francisco experimente frustración.

Por otro lado, Francisco ha tenido problemas para conciliar el sueño en varias ocasiones y una de estas se da después del intento de suicidio cuando siente preocupación constante por volver a experimentar lo que sintió cuando llevó a cabo el intento de suicidio. Él afirma que se le quita el sueño porque se siente muy preocupado y no puede dejar de pensar en lo que sucedió cuando intentó quitarse la vida. Otro escenario donde ha tenido una tensión similar hasta el punto en que el sueño se ha visto interrumpido es el escenario académico. Por esto, dentro del proceso psicoterapéutico planteado se busca que Francisco tenga un proceso de higiene del sueño a través del cual pueda empezar a dormir mejor y logre disminuir la tensión. De igual manera, se busca que Francisco obtenga aceptación

frente a las situaciones difíciles que ha experimentado entre lo que se incluye comprender el malestar que le implica tener un bajo rendimiento académico y la tensión que experimentó antes del intento suicida.

Ahora bien, la sub categoría **Después del intento de suicidio: sensaciones** se relaciona con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** porque después del intento de suicidio Francisco se ha sentido apenado con sus padres por haber intentado quitarse la vida. Sin embargo, es un tema del que no ha hablado con ellos porque la relación que ha entablado está permeada por su modo de ser evitativo, donde Francisco evita hacer aquellas cosas que le generen tensión. Esto también se observa en el resto de la dinámica familiar que tiene Francisco con sus padres, pues en una discusión que tuvo él con su madre después del intento de suicidio, Francisco evitó hablar con ella del malestar que seguía sintiendo lo cual hace que el malestar se mantenga por más tiempo.

Por otro lado, la sub categoría **Después del intento de suicidio: sensaciones** tiene relación con la sub categoría **Escenario académico desde el modo de ser de Francisco** porque gran parte del malestar que experimentó Francisco previo al intento de suicidio tuvo que ver con el bajo rendimiento académico que tenía. Por eso, esta es uno de los frentes que se identificaron como prioridad para trabajar con Francisco, después de que él llevó a cabo el intento de suicidio. En esos momentos de crisis Francisco tuvo exceso de pensamientos que no le permitieron llegar a una solución, sino que por el contrario le llevaron a sentir mayor malestar. Esta estrategia le sigue sucediendo después del intento de suicidio en varios escenarios como se ha mencionado con anterioridad, incluido el contexto escolar y por esto para evitar futuras dificultades se trabaja con Francisco en herramientas para afrontar la tensión escolar y no dejarse abrumar por tales preocupaciones.

Por otro lado, la sub categoría **Después del intento de suicidio: relación con otros** tiene relación con la sub categoría **Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco** debido a que la percepción que tiene él de sí mismo permea la relación que tiene con otras personas en donde tiende a utilizar estrategias de afrontamiento evitativas. En especial después del intento de suicidio Francisco sigue percibiéndose a sí mismo como una persona a la que le cuesta socializar con otras. Sin embargo, desde el proceso psicoterapéutico se observa que esto le sucede con la gente en general, incluidas personas cercanas como lo son sus padres de familia. Después del episodio de suicidio se observa que la madre de Francisco percibe que su hijo es muy callado y cortante en las conversaciones, lo que demuestra que el modo de ser permea la forma en la que se relaciona con otras personas.

Otro aspecto que muestra la relación hay entre ambas variables es que, aunque Francisco siempre ha sido una persona poco sociable, él sentía que podía sobrellevar esa realidad antes de efectuar el intento de suicidio. Sin embargo, después de ese episodio ha sido una situación más difícil de aceptar sobre todo porque le recuerda los instantes previos al intento de suicidio. Por esta razón, se realizan ejercicios terapéuticos con Francisco con el objetivo de lograr que él pueda mejorar su contexto social y sobre todo que aprenda a sobre llevar el malestar que siente cuando socializa con otras personas, pues debe buscarse que él pueda desplegar su modo de ser desde la libertad. Es decir, que siga sintiendo angustia por socializar pero que aprenda a enfrentarse al malestar para que logre darse cuenta que puede ser más que el malestar que siente a la hora de entrar en contacto con otras personas.

Al llevar a cabo los ejercicios terapéuticos se observa que Francisco logra tener mayor tolerancia al malestar, dándose cuenta que es capaz de prevenir por sí mismo la posibilidad de experimentar otro intento suicida. Dentro de los avances obtenidos se percibe a sí mismo

como una persona con mayor autoestima que ya no se rige por lo que otros puedan pensar por lo que ahora habla con más las personas. Esto permite identificar que se han logrado avances en las expectativas de cambio que Francisco tenía después de pasar por el intento de suicidio.

Respecto a la relación que existe entre la sub categoría **Después del intento de suicidio: relación con otros** y la sub categoría **Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco**, se observa que en ambas sub categorías el consultante se siente ansioso cuando interactúa con otros. Esto sucede tanto con sus padres como con otras personas, pues le preocupa pensar que puede lastimar a otros e incluso que él pueda ser vulnerado por alguna crítica recibida. Por esta razón, Francisco acorta la comunicación cuando está hablando, pues utiliza una estrategia de afrontamiento de segundo nivel en donde su cabeza se queda en blanco lo que le impide tener una comunicación fluida, pues no sabe qué hacer o qué decir. Francisco, constantemente manifiesta que el contacto con otras personas le hace sentir inseguro y esto le aumenta la sensación de ansiedad.

Debido a que se estableció como objetivo psicoterapéutico lograr mayor libertad y flexibilidad de Francisco frente a su modo de ser evitativo se desarrollaron actividades donde él aprendiera a manejar el estrés que le significa socializar pues después del intento de suicidio Francisco quiere relacionarse de una manera diferente con las personas. Ahora bien, para que él pueda cumplir con este objetivo debe lograr tolerar el malestar asociado a la experimentación de emociones como la angustia, la rabia, o la tristeza que se generan en la interacción con otras personas. De esta manera, se utiliza el vínculo terapéutico como una herramienta para movilizar dichas emociones e invitar a Francisco a experimentarlas. Con el transcurso de los ejercicios se logra evidenciar que Francisco logra oponerse a los bloqueos

de la cabeza y establecer conversaciones más fluidas con la terapeuta. Sin embargo, a pesar de los logros obtenidos aún tiene momentos de bloqueos cuando está en desacuerdo con una persona y le cuesta expresarle el malestar.

Por otro lado, es apropiado decir que Francisco se siente sorprendido al darse cuenta de lo importante que es para sus padres después del intento de suicidio, lo que hace que él sienta mayor interés por mejorar la relación con sus padres después de intentar quitarse la vida. Además de lo anterior, Francisco tuvo otras consecuencias producto del intento de suicidio y que específicamente tienen que ver con el entorno universitario. Francisco comenta que siente más incomodidad de ir a la universidad y darse cuenta que no socializa con otros después de llevar a cabo el intento de suicidio. Pues afirma que siente que tolera menos la sensación de soledad, entendiendo que desde antes del intento suicida era una sensación poco aceptada por el consultante.

De igual manera, Francisco comenta que después del intento suicida no ha vuelto a tener pensamientos suicidas. Sin embargo, las instalaciones de la universidad le recuerdan el malestar experimentado en los momentos previos al intento suicida y es una sensación que se le dificulta tolerar. Sin embargo, con el desarrollo de las consultas psicológicas se observa que Francisco reporta que cada vez ha aprendido a tolerar el malestar e incluso cuando está en las instalaciones de la universidad ya no se siente tan afectado por lo sucedido durante el intento suicida. Al darse cuenta de estos avances, Francisco logra sentirse más tranquilo pues se da cuenta que la experiencia emocional no le abrumba

Ahora bien, la sub categoría **Después del intento de suicidio: relación con otros** se relaciona con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** porque Francisco tanto antes como después del intento suicida ha tenido una comunicación

distante con sus padres. Así, antes del intento de suicidio Francisco se comportaba como una persona reservada que les contaba poco sobre las dificultades que estaba viviendo. Ahora bien, después de llevar a cabo el intento suicida se observa que Francisco evita hablar con sus padres acerca de las razones que lo impulsaron a intentar quitarse la vida, pues no desea lastimarlos conversándole acerca de ese tema. De igual manera, después del intento de suicidio sucede una dificultad entre Francisco y su madre donde ambos pelean, pero él evita hablar con su madre sobre el malestar que está experimentando producto de la pelea.

Se sabe que la madre de Francisco se siente preocupada por el poco diálogo que mantiene su hijo con ambos padres y en especial le preocupa saber que Francisco está perdiendo el semestre y que esta situación lo lleve nuevamente a querer quitarse la vida. Sin embargo, después del intento de suicidio llevado a cabo por Francisco la relación con sus padres mejora, pues Francisco trata de compartir más tiempo con ellos y se da la oportunidad de hablar un poco más de lo que le sucede día a día. La madre afirma que ha empezado a observar más apertura de parte de su hijo desde que está realizando el proceso psicoterapéutico.

Otra relación que se encuentra entre ambas sub categorías tiene que ver con el escenario social de Francisco donde él tiende a comportarse como una persona poco sociable con otras personas, que cierra el tema de conversación fácilmente y por esto los otros pueden percibirlo como una persona cortante. Esto lo hace porque se siente incómodo cuando tiene que conversar con otras personas, pues se siente poco valioso y no quiere correr el riesgo de ser visto y por lo tanto juzgado por ellos. Ahora bien, después del intento suicida llevado a cabo por Francisco se identifica que la tensión que él experimenta por el hecho de no socializar es grande, pues antes de llevar a cabo dicho intento suicida Francisco sentía un desespero grande

por sentirse solo y cuando vuelve a sentir esa soledad recuerda los momentos previos al intento de suicidio.

Por otro lado, ambas categorías se relacionan porque a partir de las dificultades encontradas en las habilidades sociales de Francisco después del intento suicida se ideó un plan de intervención que le permitiera al consultante mejorar su relación con otras personas. De manera que Francisco, debía aprender a tolerar el malestar que le genera hablar con la gente con el fin de tener más apertura al contacto con otras personas. Así, es como se programaron ejercicios donde Francisco debía ser la primera persona interesada en romper el hielo y evitar cortar la conversación. En un principio se le ve tenso, preocupado por lo que piense la terapeuta y le dan bloqueos mentales, donde queda con sensación de parálisis sin saber qué hacer. Sin embargo, a medida que avanza el desarrollo de las sesiones terapéuticas se observa que cada vez se muestra más tranquilo y fluido en la interacción con otros, pues ya no se preocupa tanto por el que dirán.

De igual manera, se espera que Francisco pueda tener cada vez mayor tolerancia a las emociones que siente cuando está solo o cuando se frustra. Esto con el fin que el consultante deje de oponerse a la emoción y por el contrario la pueda aceptar hasta el punto de aceptarla y dejarla pasar. Otro de los retos que tiene Francisco es lograr que el escenario social sea más amplio, pues, aunque ha conocido a personas nuevas y ha interactuado más con desconocidos Francisco aún siente que tiene un entorno social muy reducido y tiene deseos de conocer a más personas, aunque después de varias sesiones interventivas se siente más fortalecido para hacerlo. Una preocupación que expresa Francisco es el cambio de universidad pues teme volver a cerrarse a las personas y retroceder en las metas que tiene propuestas, por eso se le

hace énfasis en que evite utilizar las estrategias evitativas que ha utilizado tradicionalmente en su vida.

La sub categoría **Después del intento de suicidio: relación con otros** se relaciona con la sub categoría **Escenario académico desde el modo de ser de Francisco** en que después de llevar a cabo el intento de suicidio Francisco no quería seguir estudiando porque ya no sentía motivación pues haber perdido el semestre significaba para él estudiar sin sentido.

Agregando a esto que Francisco manifestó el deseo de cambiar de universidad después del intento suicida. Sin embargo, la terapeuta identificó que era un riesgo que él se quedara sin estudiar, pues estar sin una ocupación específica representaría que tendría más tiempo para pensar. De igual manera, sería una forma de procrastinar nuevamente y lo que se espera con el proceso terapéutico es lo contrario. Cuando se logra establecer con Francisco la importancia de seguir estudiando, se le puede ver motivado por dejar un buen precedente en la universidad para terminar bien el semestre. Pero, sobre todo, le preocupa no defraudar a sus compañeros de trabajo con quienes están en finales y por los que se siente motivado a obtener buenos resultados.

Ahora bien, la sub categoría **Razones para seguir viviendo** se relaciona con la sub categoría **Percepción de sí mismo según modo de ser de Francisco** en que después del intento de suicidio Francisco tiene razones para seguir viviendo. Sin embargo, la convicción frente a la vida se ve fortalecida a medida que la psicoterapia avanza y él se da cuenta de los avances que ha obtenido. Dentro de esos progresos se observa que Francisco cambia el concepto que tiene de sí mismo, puesto que empieza a darse cuenta que puede afrontar el malestar que experimenta durante los ejercicios terapéuticos y de ese modo afirma que se le puede facilitar el hecho de sobre llevar mejor las dificultades que pueda tener en la vida. El

consultante afirma que, aunque tiene unos días más difíciles que otros, ha logrado obtener un avance importante que le genera esperanza hacia el futuro.

Otra razón que tiene Francisco para seguir viviendo tiene que ver con el estudio, pues su carrera le da motivación porque no todas las personas deciden estudiarla debido al nivel de exigencia académica que implica. Ahora bien, se identifica que Francisco debe trabajar la creatividad que le puede servir en el estudio y en la vida en general. Conforme avanzan las consultas se observa que Francisco logra tolerar más el malestar que le genera desarrollar cosas nuevas y mostrárselas a las demás personas. De igual manera, se observa que Francisco nuevamente encuentra motivación en el estudio, pues, aunque va perdiendo el semestre quiere dejar un buen precedente en la universidad.

Por otro lado, practicar tenis en una actividad importante para Francisco que le motiva a seguir viviendo, pues lo hace sentirse bien y le da tranquilidad emocional. Sin embargo, cuando se preocupa se siente menos confiado y eso hace que baje el rendimiento en lo que esté haciendo, incluso cuando juega tenis. Otro escenario donde pierde la confianza cuando se siente más tenso es el ámbito social y es en este ámbito donde Francisco tiene mayores expectativas en el proceso pues se ve a sí mismo siendo una persona diferente, más fluido al relacionarse con otros. Al realizar los ejercicios Francisco empieza a verse a sí mismo como una persona que puede cambiar su realidad, pues logra afrontar las dificultades frente a las que antes se quedaba sin capacidad de reacción.

La sub categoría **Razones para seguir viviendo** se relaciona con la sub categoría **Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco** porque Francisco sintió angustia al tomarse las pastillas y experimentar que le estaban haciendo el efecto tal para quitarle la vida. Por esto, cuando Francisco llega a consulta con la firme convicción de seguir

viviendo, se identifica que debe aprender a aceptar la experimentación del malestar.

Específicamente el hecho de tratar de evitar experimentar malestar fue una de las razones que le llevaron a intentar quitarse la vida, pues tiene una baja tolerancia frente al malestar. Por esto, uno de los objetivos planteados en el proceso psicoterapéutico es que él pueda tolerar el malestar, para que se consolide el deseo de seguir viviendo en Francisco. Conforme avanzan las consultas se observa que Francisco ha encontrado alternativas para afrontar el malestar entre las que se encuentra dar un paso atrás para recordar el hilo conductor de lo que estaba haciendo y así evitar bloquearse.

Otra relación que se encuentra entre ambas sub categorías es que Francisco se siente motivado y emocionado frente al estudio, siendo este uno de los motivos que más le impulsan a seguir viviendo. Ahora bien, otras de las motivaciones que tiene Francisco es ser una persona más sociable, donde él se proyecta a sí mismo como una persona que podría más sociable viendo a futuro de una manera diferente a como él es hoy en día. Conforme avanza el proceso psicoterapéutico se observa que Francisco deja de verse a sí mismo como una víctima, lo que le permite sentir que puede actuar frente a la vida y encontrar diferentes alternativas para sentirse mejor en la vida.

La sub categoría **Razones para seguir viviendo** se relaciona con la sub categoría **Relación con otros desde el modo de ser de Francisco** en tanto que para el consultante la relación con otras personas es algo valioso para él pese a que llega a consulta con dificultades para entablar lazos con otros. Francisco afirma que le genera malestar relacionarse con otros, porque no sabe cómo hacerlo. Por tal motivo, se identifica como objetivo terapéutico la realización de ejercicios a través de los cuales Francisco pueda relacionarse mejor con otras personas y se entusiasme con la posibilidad de tener una mejor relación con otras personas.

Al principio de los ejercicios se veía el malestar experimentado por Francisco al socializar con la terapeuta. Sin embargo, se empiezan a observar cambios conforme avanzan las sesiones y se observa a Francisco hablando con mayor fluidez sin dejar que el malestar, ni la cabeza le impidan interactuar. Así, él mismo logra darse cuenta que ya no se le dificulta tanto socializar con otras personas y esto le genera motivación en su vida, pues puede vivir de una mejor manera a como lo hacía antes de intentar quitarse la vida.

Otro motivo que tiene Francisco para continuar viviendo es el estudio pues le apasiona la carrera que estudió. Sin embargo, tiene poco contacto con las personas de la universidad por lo que en el proceso terapéutico se tiene como objetivo que Francisco amplíe su círculo social en la universidad para que este lugar le llame la atención tanto por el interés anteriormente mencionado como porque sea un espacio en el que puede contactarse con personas afines a él, a las que les gusta la misma carrera que él estudio y que sean personas con las que él pueda expresarse y ser él mismo.

Ahora bien, Francisco tiene proyectado ser una persona más sociable no solo en la universidad sino en todos los contextos en general y por esto conforme avanza el proceso terapéutico en el que él logra desarrollar los ejercicios se evidencia entusiasmo en él pues se da cuenta que puede ser una mejor versión de sí mismo a pesar de las dificultades. Así es como, las mejoras que se esperan lograr en Francisco en el aspecto social van desde el contacto con gente desconocida hasta la interacción con sus mismos padres, con quienes Francisco mantiene una relación distante como se ha explicado en párrafos anteriores. Pues esto motiva profundamente a Francisco a pensarse a sí mismo, interactuando con otros de una manera más fluida.

Finalmente, la sub categoría **Razones para seguir viviendo** se relaciona con la sub categoría **Escenario académico desde el modo de ser de Francisco** en tanto que el escenario académico es un escenario de motivación para Francisco. Sin embargo, en este contexto el consultante también tiene dificultades para enfrentar el malestar cuando se siente frustrado o cuando experimenta estrés en contextos de evaluación. Por esto, se han propuesto ejercicios para que él pueda aprender a tolerar el malestar y pueda manejar el estrés de una mejor manera. Pues entre más estrategias tenga Francisco para sentirse cómodo en aquellos contextos que son importantes para él, más razones va a tener para seguir viviendo.

Así es que conforme avanza el proceso psicoterapéutico se empiezan a identificar avances en Francisco que le permite a él sentirse mayormente motivado frente al estudio y con expectativas frente al estudio, pues quiere tener mejor rendimiento y dejar de estar en niveles medios si por el contrario puede lograr altas notas desde el principio del semestre. Además de esto, para el consultante estudiar en la universidad nacional significa sentirse orgulloso de sí mismo y por eso él desea mejorar en todos los aspectos su rendimiento académico en esta institución educativa, pues en años anteriores ha estado acostumbrado a estar en niveles medios por no esforzarse tanto desde el principio, pero esto le ha significado estar al borde de perder el semestre en varias ocasiones.

Ahora bien, es probable que si Francisco mejora su desempeño académico también pueda empezar a sentirse mejor consigo mismo, pues le puede brindar seguridad y reconocimiento social el verse con un buen desempeño académico. Además, él siente que es importante para otras personas por ser buen estudiante, por lo que se busca que él se sienta confiado socialmente desde lo académico y que esto le permita tener un mejor concepto de sí mismo frente a otras personas. Sin embargo, se espera que Francisco empiece a sentirse

valioso para otras personas no solo por lo académico sino por sí mismo y en especial que él se vea a sí mismo como una persona valiosa.

### 3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A partir del análisis realizado con anterioridad se pudieron agrupar los elementos principales correspondientes a cada pregunta orientadora. Lo anterior permitió comprender la complejidad del presente estudio de caso. Por lo tanto, frente a la pregunta orientadora *¿Cuáles componentes del modo de ser de Francisco se encuentran asociados a un intento suicida?* se encontró que las variables relacionadas son: los desencadenantes del intento de suicidio, la percepción que Francisco tiene de sí mismo, las emociones y comportamientos que surgen en él, la relación que establece con otras personas y la forma como concibe el escenario académico, todas las anteriores entendidas y analizadas a partir del modo de ser del consultante.

En una segunda instancia se agruparon las variables asociadas a la pregunta orientadora *¿Cómo se resignifica la vivencia de intento de suicidio como posibilidad de vida a lo largo de un proceso psicoterapéutico?* y se encontró que los componentes asociados a esta pregunta son: las sensaciones del consultante después del intento de suicidio, la relación que establece Francisco con otras personas después del intento de suicidio y las razones que tiene para seguir viviendo.

Al hacer un análisis de las variables anteriormente mencionadas se identifican varios puntos de encuentro entre el relato de Francisco y la comprensión teórica que se hace del intento de suicidio, junto con el análisis logoterapéutico sobre las razones que tiene el consultante para seguir viviendo a pesar de la situación experimentada. De esta manera, los aspectos que mayormente estuvieron asociados a la complejidad del intento de suicidio tienen una interacción entre sí, que es significativa.

Desde la perspectiva de la primera pregunta orientadora, las variables asociadas se dividieron en dos categorías con el fin de hacer un análisis a profundidad que permitiera comprender de una manera más amplia los componentes que se encuentran asociados a un intento suicida. En la primera clasificación de estas variables se reunieron aquellos componentes externos identificados como desencadenantes del intento de suicidio. De esta manera, se identifica la experimentación de una gran cantidad de tristeza que el consultante refiere haber vivido momentos antes de quitarse la vida. Este sentimiento se genera como consecuencia de haber terminado con su exnovia e ir perdiendo el semestre universitario. La segunda clasificación tiene que ver con aspectos internos del consultante que están relacionados con su modo de ser o personalidad y la relación con todos los componentes asociados a esta, como lo son sus emociones, la percepción de sí mismo y los comportamientos propios del consultante.

Así, se observa que para Francisco haber terminado la relación de pareja fue un evento estresante que le llevó a intentar quitarse la vida, *“sentí que todo se derrumbaba cuando terminé con mi novia, así que tomé la decisión de acabar con todo”*, agregándole a este evento estresante el hecho de que Francisco estaba perdiendo el semestre y por lo tanto era otro componente que le hacía ver que las cosas en su vida no estaban funcionando. Lo anterior se puede entender a la luz de lo expuesto por Camus (1985) quien afirma que el suicidio se vuelve posible cuando la persona toma la decisión de apostarle a la muerte pues no tiene razones para seguir viviendo. Al respecto, Durkheim (1985) afirma que el suicidio es una acción voluntaria donde las causas y motivos que cada persona tiene para llevar a cabo esta decisión son únicos. Es decir, un individuo puede decidir quitarse la vida por razones completamente diferentes a las que tenga otra persona. Anexo a esto es importante agregar la

visión de la Asociación Viktor E. Frankl (2011) quienes afirman que las personas que tienen una orientación hacia el suicidio generalmente tienen ceguera frente al sentido de la vida.

También es importante hablar de la relación que tienen estos eventos precipitantes del intento suicida con el modo de ser de Francisco (Martínez, 2011). Así, según los relatos del consultante y la formulación de caso realizada el modo de ser de Francisco es principalmente evitativo, aunque utiliza estrategias de afrontamiento del modo de ser esquizoide (Martínez, 2011). De modo que, Francisco afirma que desde niño ha tenido poca interacción con otras personas, incluidos sus padres debido a que se aleja de los otros mostrándose como una persona que no desea socializar (Capponi, 1997), “cuando me siento incómodo siento calor en el pecho y no me gusta sentirlo, por esa razón corto las conversaciones con las personas”. Así, en los instantes de incomodidad el consultante tiene comportamientos disfuncionales o estrategias de afrontamiento de segundo nivel (Capponi, 1997; Martínez, 2011) con las que se aísla de las personas, para dejar de sentir las emociones que le incomodan. Estas estrategias han generado vulnerabilidad en él, pues le dificultan establecer vínculos protectores con otros (U.S. Department Health and Human Services, 2006; Asociación Viktor E. Frankl, 2011) y aportan a la configuración de una personalidad restringida (Martínez, 2011) que tiene una alta probabilidad de tener comportamientos suicidas (Asociación Viktor E. Frankl, 2011).

Ahora bien, dentro de los factores de la personalidad que facilitaron que Francisco intentara llevar a cabo un intento de suicidio, está la percepción que el consultante tiene de sí mismo, donde se ve como una persona que no es hábil para socializar, que tiene pocas cualidades y que no es interesante para otros “...porque no me salen las cosas. ... de ahí para allá empiezo a perder todo. Como que no, pierdo como la confianza que tenía y voy para

abajo.”. Esto hace que Francisco utilice estrategias incorrectas de segundo nivel propias del modo de ser evitativo como la hiperreflexión. El objetivo del consultante al utilizar esta estrategia de afrontamiento es poder disminuir el malestar generado al experimentar tristeza o rabia (Martínez, 2011). Específicamente Francisco ha tratado tanto de evitar sentir éstas emociones como de expresarlas, pues considera que puede ser más vulnerable frente a otras personas si manifiesta tristeza o rabia (Martínez, 2011). Sin embargo, al intentar disminuir el malestar, lo que ha sucedido como efecto contrario a lo que él espera es que éste se aumente generándole cada vez mayor incomodidad. Este aumento del malestar experimentado ha hecho que el consultante tenga reacciones impulsivas que aumentan el riesgo a tener comportamientos auto agresivos, incrementado a su vez el riesgo de intentar suicidarse (Asociación Viktor E. Frankl, 2011).

De este modo, se pueden ver cómo las características del consultante que fueron previamente abordadas para comprender la primera pregunta orientadora, fueron un escenario propicio para que el consultante intentara suicidarse y tuviera pérdida del sentido de la vida (Frankl, 2011). Entendiendo que Francisco ha utilizado estrategias de afrontamiento de primer nivel que son incorrectas (Martínez, 2011) y que han llevado a que cada vez sienta más malestar. Por esta razón, las respuestas agresivas y auto lesivas también han aumentado en el nivel de peligrosidad que representan para el consultante. Pues han pasado de comportamientos auto lesivos con consecuencias menores, hasta incluso llegar al intento de suicidio efectuado por el consultante.

En cuanto a la segunda pregunta orientadora, se identificó que, para resignificar la vivencia del intento de suicidio llevada a cabo por Francisco, se hace indispensable el vínculo que el consultante tiene con sus padres (U.S. Department Health and Human

Services, 2006). Pues, la afectación y el impacto que se produjo en sus padres a raíz del intento de suicidio llevado a cabo por Francisco, generaron que él decidiera pedir apoyo psicológico con el fin de seguir adelante con su vida, “Me siento arrepentido por haberlo intentado, realmente quiero seguir viviendo sobretodo no quiero que vuelva a pasar. No le quiero hacer daño a mis papás”. Lo anterior, permite observar que para Francisco son valiosos sus padres y no quiere volver a hacerles daño. Este deseo se convierte en un motivo inicial para seguir viviendo pese a haber intentado quitarse la vida (U.S. Department Health and Human Services, 2006). Como se mencionó con anterioridad desde la logoterapia una persona que intenta suicidarse tiene ceguera frente al sentido de la vida (Asociación Viktor E. Frankl, 2011) y aunque Francisco haya perdido el sentido cuando intentó suicidarse, él sigue considerando que sus padres son muy importantes en su vida y por esto, ellos se convierten en una fuente de sentido para que Francisco desee seguir viviendo pese a haber intentado quitarse la vida (Frankl, 1987).

Además del vínculo con sus padres, la relación que Francisco establece con otras personas es un componente prioritario para resignificar la vivencia del intento de suicidio. Pues, previamente se identificó que la poca interacción del consultante con otras personas fue un elemento que facilitó el intento suicidio, debido a que él no contaba con una red de apoyo (U.S. Department Health and Human Services, 2006). Por esta razón, uno de los objetivos psicoterapéuticos fue fortalecer las relaciones interpersonales entre Francisco, sus padres y otras personas (U.S. Department Health and Human Services, 2006). Desde la logoterapia una persona que desea seguir viviendo lo hace porque puede encontrar el sentido en el vínculo que tiene con otras personas (Frankl, 1987), “al principio no sentí nada, pero después de unos minutos empecé a sentir que me estaba yendo y en ese momento una fuerza dentro

de mí me hizo darme cuenta que quería seguir viviendo, no quería morir. Por eso me entró mucho miedo y salí a buscar a mis papás para decirles lo que había hecho, pensando en que me podían ayudar”. Ahora bien, como se observó en el análisis de resultados en el proceso terapéutico se establecieron varias estrategias para permitirle a Francisco mejorar sus relaciones interpersonales y de esta manera fortalecer su sentido de vida, “...se siente bien, sentirse querido por las personas”.

El trabajo psicoterapéutico anteriormente mencionado también buscó impactar la percepción que Francisco tenía sobre sí mismo. Puesto que, al verse como una persona que podía relacionarse con otros, le permitiría al consultante verse de otra manera, capaz de relacionarse con otras personas e identificar cualidades en sí mismo (Martínez, 2011), “una persona más feliz, una persona que se puede desenvolver con otros personajes y que va mejorando”. Desde la postura de la logoterapia es en la relación con otros, cuando existe un vínculo y se experimenta amor, donde se puede realizar el sentido (Fabry, s.f.). De esta manera, el vínculo con otras personas se convierte en un motivo para seguir viviendo.

Por otro lado, cuando Francisco llega a consulta se observa que tiene sensaciones de tristeza por haber intentado quitarse la vida y manifiesta que no sabe qué hacer con lo que está experimentando. Cabe entender que este es un estado por el que atraviesan las personas que sobreviven a un intento de suicidio (U.S. Department Health and Human Services, 2006), “No sé qué hacer con esto”. También, se observa que Francisco desea dejar de esforzarse en el estudio, pues ya perdió el semestre y por esto no quiere seguir estudiando, “ya perdí el semestre entonces no hay razón para que yo tenga que ir a clases necesariamente”. Sin embargo, el U.S. Department Health and Human Services (2006) recomienda que la persona que ha pasado por un intento de suicidio trate de vincularse a sus

actividades cotidianas poco a poco para que éstas le permitan recuperarse y salir del estado de aturdimiento que está experimentando. Por esta razón, el estudio se convierte en un elemento que puede ayudarle a Francisco a vincularse con la vida. Puesto que, es una actividad cotidiana a la que puede reincorporarse. Pero, además, es una carrera que él decidió estudiar porque le gusta mucho y porque le genera gran satisfacción los aprendizajes que puede obtener de la misma. De esta manera, se puede resignificar el intento de suicidio como una nueva oportunidad que tiene el consultante para seguir adquiriendo los aprendizajes propios de la carrera que ha escogido.

Ahora bien, desde la logoterapia la persona puede conectarse con el sentido de la vida a través de los valores de experiencia cuando se conecta con lo que el mundo le brinda y los valores de creación, cuando tiene la posibilidad de desarrollar algo y dárselo al mundo (Frankl, 1986; Längle, 2008). Por esta razón, se le recomienda a Francisco seguir estudiando pues el estudio tiene un gran valor para el consultante. Valor que se le muestra al consultante a través del ejercicio psicoterapéutico, “me doy cuenta que yo puedo entender varias materias que no todas las personas entienden fácilmente. Además, me gusta el tema y se me facilita hacer trabajos, precisamente porque puedo entender los conceptos y las teorías”. Es decir, Francisco puede resignificar la experiencia de suicidio identificando que tiene una nueva oportunidad en la vida para realizar tareas que le gustan y poder desplegar su creatividad (Längle, 2008).

Por otro lado, a lo largo del proceso terapéutico se identifica que Francisco tiene problemas para conciliar el sueño y especialmente afirma que la pérdida de sueño se da como consecuencia de la angustia que siente. Pues, después del intento de suicidio ha estado preocupado porque este vuelva a suceder. Según, el U.S. Department Health and Human

Services (2006) las personas que han intentado suicidarse deben tener actividades diarias que le permitan sentirse mejor como tener el sueño regulado para que la recuperación pueda ser mejor y se pueda estabilizar. Por esto, se busca que el consultante regule el sueño y deje de dormir en el día para que pueda descansar bien en la noche. En la situación anteriormente mencionada se observa que Francisco está angustiado por el intento de suicidio llevado a cabo y desea seguir viviendo, siendo este un componente que puede resignificar la experiencia de suicidio, ya que el consultante aún desea continuar con su existencia. Según Längle (2008), independientemente de las razones que motivan el acto suicida, la existencia humana siempre dará posibilidades de realización de sentido.

Finalmente, la esperanza es una razón que tiene Francisco para seguir viviendo y que sirvió para resignificar el intento de suicidio llevado a cabo por el consultante "...o sea que, lo que las otras cosas que me pasan también puedo salir de ahí digamos... Tener siempre esa esperanza de que el futuro siempre nos depara algo bueno, pero si lo empezamos a preparar desde ya". Así pues, desde la logoterapia se entiende que el ser humano puede afrontar momentos de dificultad si se decide a seguir viviendo, pues Längle (2008) afirma que las personas siempre pueden oponer resistencia al destino y mantenerse con vida. Esa esperanza fue un elemento fundamental usado durante la psicoterapia para resignificar el intento de suicidio llevado a cabo por Francisco. Pues, es la manera de entender que por más difíciles que sean las circunstancias de vida que se están experimentando siempre hay opciones para seguir adelante y encontrar un mejor futuro Längle (2008).

A modo de cierre, cabe decir que los factores que desencadenaron el intento de suicidio de Francisco estuvieron relacionados con el uso de estrategias de primer y segundo nivel (Martínez, 2011) que contrario a lo esperado por Francisco en vez de reducir el

malestar experimentado lo que hacían era aumentarlo. Sin embargo, el proceso psicoterapéutico buscó que el consultante tuviera mayores expresiones espirituales (Frankl, 1987) que permitieran resignificar la experiencia del intento de suicidio desde la lectura de la realidad del consultante, hasta la forma de relacionarse con el mundo. Por esto, conforme avanzó el proceso terapéutico Francisco desplegó con mayor frecuencia estrategias de tercer y cuarto nivel (Martínez, 2011) a través de las cuales podía oponerse al malestar y vivir mayormente orientado hacia la realización de sentido. Este recurso, junto con la realización de actividades que le permitieran salir del estado de estancamiento generado después del intento de suicidio y con la esperanza, fueron elementos claves para poder resignificar la experiencia de intento de suicidio llevada a cabo por el consultante.

### **3.1 Consideraciones adicionales**

Los largos periodos de tiempo entre algunas sesiones (de 15 días a 4 meses), fueron unas de las dificultades que se presentaron para la realización de esta investigación. Lo anterior afectó el hilo conductor entre las respectivas consultas y significó el retraso en el desarrollo de este estudio de caso. Por esta razón, en algunas entrevistas se destinaron los primeros minutos para recordar lo trabajado en sesiones anteriores. De igual manera, esto hizo que el tiempo total para el levantamiento de la información se extendiera en comparación a lo que se había planeado inicialmente. Por lo anterior, se afectó directamente el cronograma de la investigación en lo que correspondía a la primera fase de desarrollo de la misma.

La escasa información bibliográfica disponible en relación al tema del suicidio desde la visión tanto de la logoterapia como desde la postura existencial, fue la segunda limitación

encontrada. Esto implicó, dedicar gran parte del tiempo a la búsqueda de contenido teórico que no se hallaba tan fácilmente y a la construcción de un marco epistemológico detallado que permitiera comprender la realidad del suicidio desde esta área de conocimiento. Así, las dos limitaciones anteriormente mencionadas generaron un retraso en el cronograma del proceso de investigación que se había elaborado inicialmente.

A partir de lo mencionado en el párrafo anterior, se sugiere hacer una planificación de las entrevistas con debida anticipación, de manera que se disminuya al máximo la posibilidad de demorar el desarrollo de un proceso investigativo y psicoterapéutico. Por otro lado, en relación a la comprensión del fenómeno del suicidio, se recomienda hacer una búsqueda amplia con organizaciones que hayan trabajado esta problemática de manera que se pueda comprender a profundidad el concepto y a partir de ahí desarrollarlo desde la visión de la epistemología existencial y de la teoría logoterapéutica. La sugerencia anterior se hace porque gran parte de los autores de la filosofía existencial hablan de la relación del hombre con la muerte, en vez de analizar directamente el suicidio. Del mismo modo, los autores de la logoterapia hablan de la ausencia en el sentido de la vida en vez de abordar directamente este fenómeno.

Ahora bien, para aquellas personas que estén interesadas en trabajar con pacientes que hayan realizado un intento suicida se sugiere continuar investigando esta problemática. De acuerdo con lo anterior, se puede ampliar la comprensión del fenómeno si se realiza una investigación a la luz de los diferentes recursos psicológicos que pueden tener mayor tendencia a desencadenar un intento de suicidio según el rasgo de personalidad e incluso analizar los modos de ser que tienen mayores índices de vulnerabilidad. De igual manera, para aquellas personas que quieran hacer procesos psicoterapéuticos, se propone aplicar la Escala

Dimensional de Sentido de Vida en la primera y en la quinta sesión. Esto permitirá comparar los resultados de la prueba para analizar las diferencias en la captación del sentido por parte del consultante antes y después de un abordaje clínico. Finalmente, para los terapeutas interesados en trabajar con casos de intento de suicidio se les recomienda utilizar el diálogo socrático como una herramienta que puede aumentar la percepción del sentido y motivar a la persona a ver aspectos de su vida que lo conecten con el deseo de seguir viviendo.

#### 4. REFERENCIAS

- Almario, J. (2014) *Una mirada existencial a la adolescencia*. Bogotá: Ediciones SAPS.
- Asociación Viktor E. Frankl (2011) *Suicidio y vida. Desde y contra la memoria...hacia el sentido*. Barcelona: Sello Editorial.
- Boyce, C. & Neale, P. (2006) *Conducting in-depth interviews: A Guide for Designing and Conducting In-Depth Interviews for Evaluation Input*. Pathfinder.
- Camus, A. (1985). *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Capponi, R. (1997) *Psicopatología y semiología psiquiátrica*. Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile.
- Cardenal, V., Sánchez, M. P. & Ortíz-Tallo, M. (2007). Los trastornos de personalidad según el modelo de Millon: una propuesta integradora. *Clínica y Salud*. 18(3), 305-324.
- Durkheim, E. (1985) *El Suicidio*. Madrid: Akal/Universit.
- Eisenhardt, K. (1989) Building Theories from Case Study Research. *The Academy of Management Review*. 14 (4), 532-550.
- Fabry, J. (s.f.). *La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida*. México D.F.: LAG.
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul*. New York: Vintage Books.
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis. Introducción a la logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2003). *La psicoterapia en la práctica médica: Una introducción casuística para médicos*. Buenos Aires: San Pablo.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2011). *Logoterapia y análisis existencial: textos de cinco décadas*. Barcelona: Herder.
- Hernández. R, Fernández. C y Baptista. P (2006) *Metodología de la investigación*. McGraw-hill Interamericana. México D.F.

- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2010) *Forensis 2009 Datos para la vida*. Bogotá: División de Referencia de Información Pericial.
- Instituto Nacional de Suicidio (2017) *Protocolo de Vigilancia en Salud Pública. Intento de suicidio*. Bogotá: INS.
- Legard, R., Keegan, J. & Ward, K. (2003). In-depth Interviews. En J. Ritchie & J. Lewis (Eds.), *Qualitative research practice: a guide for social science students and researchers* (pp. 139-169). London: Sage.
- Längle, A. (2008). *Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos Aires: Lumen.
- Martínez, E. (2011) *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2012) *El Diálogo Socrático en la Psicoterapia*. Bogotá: Saps.
- Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Bogotá: Manual Moderno.
- Martínez, J. (2011) *Métodos de investigación cualitativa*. Bogotá: Silogismos de investigación.
- Martínez, Y. (2014). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: Ediciones Lag.
- May, R. (2004). *Existence*. U.S.A: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Millon, T. (2006) *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*. España: Masson.
- Monje, C. (2011) *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: guía didáctica*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Organización Mundial de la Salud (2013) *Prevención del suicidio*. OMS.
- Pontificia Universidad Javeriana (2007) *Ley No. 1090: "Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones"*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Stake, R. (1999) *Investigación con estudio de casos*. España: Morata.
- Strauss A. & Corbin, J. (2002) *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la Teoría Fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.

- Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1987) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. España: Paidós.
- The Canadian Association for Suicide Prevention (2012) *After a Suicide Attempt: A guide for Family and Friends*. Canada: CASP.
- Yalom, I. (2008). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Buenos Aires: Booket.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2006) *National Suicide Prevention Lifeline: After an Attempt. A guide for Taking Care of Yourself After Your Suicide Attempt*. Rockville: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

## 5. ANEXOS

### Anexo 1: Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE CASO INVESTIGATIVO SOBRE LOS COMPONENTES PSICOLÓGICOS DE UN INTENTO DE SUICIDIO Y LA TRANSFORMACIÓN DE SU VIVENCIA A TRAVÉS DE LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL SENTIDO

**Nombre del investigador: Lina María Molina González**

Señor(a) Francisco le estamos invitando a participar en un estudio de investigación perteneciente a la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla. Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados serán analizados en la investigación; manteniéndose en absoluta reserva los datos personales de la persona entrevistada.
- Usted no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de investigación como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

#### Procedimientos

---

La investigación es un estudio cualitativo de caso, en el cual a usted le serán realizadas varias entrevistas donde esperamos que de la forma más auténtica y sincera posible nos cuente sobre una vivencia en particular respondiendo a las siguientes preguntas orientadoras:

1. *¿Cuáles componentes del modo de ser de Francisco se encuentran asociados a un intento suicida?*

2. *¿Cómo se resignifica la vivencia de intento de suicidio como posibilidad de vida a lo largo de un proceso psicoterapéutico?*

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender los componentes psicológicos asociados al intento suicida en un adulto y comprender cómo se resignifica la vivencia de un intento de suicidio como posibilidad de vida en un proceso psicoterapéutico.

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología Clínica y socializados a usted como participante del proceso.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

---

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de investigación sobre **Los componentes psicológicos de un intento de suicidio y la transformación de su vivencia a través de la psicoterapia centrada en el sentido** y de haber recibido de la señora LINA MARÍA MOLINA GONZÁLEZ explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que he resuelto participar. Además, expresamente autorizo al investigador para utilizar la información codificada en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de la señora LINA MARÍA MOLINA GONZÁLEZ y un testigo, en la ciudad de Bogotá el día 14 del mes de mayo del año 2015.

Nombre: RICARDO BECERRA

Firma: Ricardo Becerra (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 1073242829 de BOGOTÁ

Nombre, firma y documento de identidad del investigador:

Nombre: LINA MARÍA MOLINA

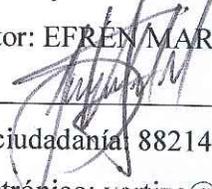
Firma: Lina M. Molina G. (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 1019024031 de Bogotá

Correo electrónico: linamolina\_88@hotmail.com

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor de la Investigación:

Nombre tutor: EFREN MARTÍNEZ ORTIZ

Firma:  (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 88214420 de Cúcuta

Correo electrónico: yortizo@hotmail.com

Anexo 2: Codificación Abierta

Categoría	Sub Categorías
<p><b>Intento de suicidio</b> comportamiento concreto en donde la persona se ha generado un daño o lesión, pero este comportamiento no finaliza con la muerte de este ser humano (Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2010).</p>	<p><b>Desencadenantes del intento de suicidio</b>, el intento de suicidio tiene algunos factores que influyen como desencadenantes de este comportamiento Asociación Viktor E. Frankl (2011).</p>
	<p><b>Después del intento de suicidio: sensaciones.</b> Según el U.S. Department Health and Human Services (2006) después de llevar a cabo un intento de suicidio la persona puede experimentar sentimientos de vergüenza, enojo y también es probable que sienta un cansancio extremo como producto de todo lo que se origina a partir del intento de suicidio.</p>
	<p><b>Después del intento de suicidio: relación con otros</b>, según The Canadian Association for Suicide Prevention (2012) los familiares o amigos de la persona que ha intentado suicidarse pueden tener reacciones emocionales intensas y complicadas. Anexo a esto la relación entre los familiares y la persona que ha llevado a cabo el</p>

	<p>intento de suicidio puede cambiar.</p>
<p><b>Modo de ser de Francisco en el mundo,</b> según Martínez (2011) los rasgos de personalidad se constituyen a partir del temperamento y el carácter de la persona humana. Cabe agregar que el autor comparte las diez tesis de la persona elaboradas por Frankl donde afirma que cada persona es</p>	<p><b>Razones para seguir viviendo,</b> según el U.S. Department Health and Human Services (2006) cuando una persona se está recuperando del intento de suicidio puede sentir que el mundo es un lugar desolador y por esto le toma un tiempo mientras empieza a sentir que su vida es cómoda nuevamente.</p> <p><b>Percepción de sí mismo según el modo de ser de Francisco,</b> la persona con este modo de ser tiene un gran vacío en el ámbito de las relaciones interpersonales pues por el miedo al rechazo busca evitar tener vínculos cercanos con otras personas (Martínez, 2011).</p> <p><b>Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco,</b> tiende a pensar que las emociones son ridículas, poco importantes o de personas débiles y por esta razón busca no expresarlas abiertamente para evitar ser criticado por otros. Sin embargo, el autor</p>

absolutamente un ser nuevo, por esto el modo de ser de Francisco en el mundo es único e insustituible.	afirma que puede experimentar miedo, el cual se desencadena fruto de situaciones nuevas o por la amenaza de vivir el rechazo social.
	<b>Relación con los otros desde del modo de ser de Francisco,</b> el ser humano con un modo de ser evitativo tiende a buscar tener una certeza interpersonal donde no corra el riesgo de ser avergonzado o humillado y por el contrario se garantice que le quieran (Martínez, 2011).
	<b>Escenario académico desde el modo de ser de Francisco,</b> en el escenario académico una persona con este modo de ser puede manifestar los aspectos de su personalidad y para el caso de un ser humano con un modo de ser evitativo se puede decir que se comporta como una persona prudente, pues va a buscar camuflarse para no ser visto por otros y evitar ser criticado por ellos (Martínez, 2011).

### Anexo 3. Transcripción de las sesiones y categorización axial

#### Sesión 8 - 14 de mayo del 2015

*Terapeuta:* ¿cómo has estado esa semana desde la última vez que nos vimos, haciendo las actividades por whatsapp? ¿Las detuviste? ¿no?

*Consultante:* mmm, sí, se me olvidaron y después no sé. O sea, como que nunca como que pude arrancar porque siempre decía hoy voy a enviar el mensaje. Siempre se me olvidada y ya eran como las siete, ocho de la noche.

*Terapeuta:* se te olvidó reactivarlo, dilataste.

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ok. ¿Y cómo te sentías al ver que habías dilatado?

*Consultante:* pues se sentía como, que hacía cosas que a veces ni tenían importancia y no me acordaba.

*Terapeuta:* ¿sentías qué emoción al ver que no lo habías...?

*Consultante:* ¡Hm!, emoción, mmm, no sé, como, como, mmm, un poquito de angustia.

*Terapeuta:* ¡angustia! (Tono de voz bajo).

*Consultante:* no sé, o sea, sentirme mal porque me olvido de las cosas.

*Terapeuta:* ¡te sentías mal!

*Consultante:* sí. (Tono de voz bajo).

*Terapeuta:* ¿ese mal cómo lo describirías?

*Consultante:* como que... eh, no sé qué, que a pesar de todo se me olvidan las cosas.

*Terapeuta:* ¿a pesar del intento?

*Consultante:* o sea, como que no tengo como, sufro de desorganización.

*Terapeuta:* ¿esto te sucede en otro escenario? ¿Haciendo otras cosas?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ¿en dónde? ¿En qué?

*Consultante:* en el estudio. A veces se me olvidan cosas, pero, o sea, que no hago.

*Terapeuta:* como que las aplazas y las aplazas, y las aplazas y te acuerdas y dices ¡si ahorita! Y finalmente no lo haces. En vez de decir de una lo hago antes que se me olvide.

*Consultante:* sí, sí. (Tono de voz muy bajo).

*Terapeuta:* ¿y cómo te sientes cuando vez eso te sucede con las tareas de acá, el tema del whatsapp, en el estudio?

*Consultante:* angustia como de que no, o sea, ya no puedo volver atrás para hacerlo.

*Terapeuta:* ¿esa angustia tiene que ver con otras personas?

*Consultante:* es un tema más conmigo mismo.

*Terapeuta:* ok eso es lo que estamos trabajando. Lo que tiene que ver contigo mismo. Ahora, cuando diste el paso atrás, cuando en otra sesión me dijiste siento que estoy dando el paso atrás, hubo un ejercicio que no pudiste hacer en esa sesión. ¿Recuerdas cuál era?

*Consultante:* creo que era de hablar con una persona que era popular y después me bloquee.

*Terapeuta:* te bloqueaste.

*Consultante:* no creo.

*Terapeuta:* ok lo vamos a trabajar más adelante. Quiero entonces que hagamos un ejercicio que habíamos hecho, para retomar el camino por donde veníamos. El ejercicio es que me digas lo que no te gusta de mí.

[Silencio]

*Terapeuta:* ¿qué pasó?

*Consultante:* mmm, me distrajeron unas personas afuera.

*Terapeuta:* quiero que me digas lo que no te gusta de mí, así como lo hemos ensayado. Serio, todas las cosas, sin buscar bajar la tensión con la sonrisa, con un tono de voz apropiado. ¿Listo? ¡Vale!

*Consultante:* ¡Mm! queeee, ¡Mm!

*Terapeuta:* espera un segundo. ¿Cómo te sientes?

*Consultante:* sí como confundido.

*Terapeuta:* ¿cómo percibes esa confusión en ti?

*Consultante:* como, ¡Mm!, no sé cómo una especie de bloqueo, como que se me hace difícil otra vez volver a pensar las cosas.

*Terapeuta:* ¡bloqueo! ¿Te ha sucedido en otros escenarios?

*Consultante:* ¡Sí!

*Terapeuta:* ¿en qué escenarios te ha sucedido?

*Consultante:* en el estudio y cuando juego tenis.

*Terapeuta:* ¿y qué emoción te genera?

*Consultante:* eh en el estudio me genera como, como tristeza. Y jugando tenis me produce rabia.

*Terapeuta:* rabia. ¿En el estudio por qué te genera tristeza?

*Consultante:* porque, no sé, o sea siento como si no, no supiera manejar mis capacidades.

*Terapeuta:* ok sientes que no la logras. ¿Y en el tenis por qué te da rabia?

*Consultante:* porque, porque no me salen las cosas. Juego mal un punto y de ahí para allá empiezo a perder todo. Como que no, pierdo como la confianza que tenía y voy para abajo.

*Terapeuta:* retrocedes en picada. ¿Tu sientes que es así u otras personas también lo ven así?

*Consultante:* otras personas también lo ven así.

*Terapeuta:* ¿tiene que ver más con un tema de pensamiento?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* ¿confianza?

*Consultante:* ¡sí!

*Terapeuta:* Entonces me dices, me siento con rabia en el tenis y me siento triste en el estudio. Y te sentías con angustia con los mensajes. Esas son las emociones a veces en las que más te mueves cuando hay algo que por ti mismo interfiere el proceso, ¿verdad?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* hagamos nuevamente el intento del ejercicio, dale. Vas a cerrar un momento los ojos antes de empezar y vas a llenarte de esa fuerza que es tuya. Esa fuerza no es de la terapia, no es de Lina, es de Francisco y es una fuerza que tú la conoces, es una fuerza que te dijo ¡hombre vivamos! Tú te dijiste a ti mismo yo quiero vivir, yo no me quiero ir todavía, hay algo que tengo que hacer. Es una fuerza que te ha llevado a pasar el semestre cuando estás en el borde de perderlo y sientes como esa fuerza te llena y te da confianza. Te oxigenas con esa fuerza y de repente te das cuenta que vas a hacer el ejercicio que vamos a hacer y lo vas a hacer bien. Ya lo has hecho y es como si una luz se filtrara por esa mente en blanco y apareciera el movimiento, porque estás detenido, suspendido cuando estás con la

mente en blanco, pero aparece ese movimiento que tú lo conoces, ya lo has hecho y te dices a ti mismo. No importa si sale bien o mal, es más voy a hacerlo mal, lo voy a hacer mal. Voy a contar de cinco a uno, cuando llegue a uno abres los ojos suavemente. Cinco, cuatro, tres, dos, ¡uno! ¿Cómo estás?

*Consultante:* bien.

*Terapeuta:* listo, hagámosle.

*Consultante:* ¿lo que no me gusta de ti?

*Terapeuta:* lo que no te gusta de mí. Firme con la voz, directo a los ojos, no vayas a voltear a mirar. Si lo haces yo te recuerdo con el sonido, dale.

*Consultante:* mmm ¿que no me gusta? Que tengas el cabello recogido, ¡Mm!, ¡Mm!

*Terapeuta:* ¿por qué no te gusta que tenga en cabello recogido?

*Consultante:* porque no sé, no me gusta ver a las mujeres con el cabello recogido.

(Tono de voz bajo).

*Terapeuta:* dilo un poquito más fuerte.

*Consultante:* no me gusta que las mujeres tengan el cabello recogido. (Aumento en el tono de voz).

*Terapeuta:* ¿qué más no te gusta de mi Francisco?

*Consultante:* ¡Mm!, ¡Mm!

*Terapeuta:* puede ser del proceso, puede ser físicamente.

*Consultante:* del proceso lo que pasó hace ocho días, no me gustó eso.

*Terapeuta:* ¿qué pasó hace ocho días?

*Consultante:* que no pude hacer el ejercicio y me sentí presionado, un poco.

*Terapeuta:* ¿no te gustó que te presionara?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ¡Dímelo!

*Consultante:* no me gustó que me presionaras, porque no me sentía listo para ese ejercicio. No me gustó..., ¡Eh!, la consulta que tuvimos que hacer que no era dentro de un salón.

*Terapeuta:* ¿por qué no te gustó esa consulta?

*Consultante:* porque sentía que no había como la privacidad.

*Terapeuta:* ok, ¿qué más?

*Consultante:* ¡Mm!, ¡Mm!, ¡Mm!

*Terapeuta:* ok tenlo ahí. ¿Cómo te sientes?

*Consultante:* ¡bien!

*Terapeuta:* ¿cómo te sentiste haciendo la actividad?

*Consultante:* ¡Eh! mejor que cuando lo iba a empezar a hacer al principio.

*Terapeuta:* ¿estás hablando de la primera vez que lo ibas a hacer o ahorita?

*Consultante:* ahorita la primera vez.

*Terapeuta:* ¿recuerdas esa primera vez que lo hiciste? ¿Hay diferencias con respecto a lo que acabas de hacer?

*Consultante:* ¡sí!

*Terapeuta:* ¿cuáles, cuéntame.

*Consultante:* que pensaba como mucho, y no sé, no se me ocurría nada, no sabía qué decir.

*Terapeuta:* ¿y ahora?

*Consultante:* ahora siento un poquito, un poquito mejor. Ese aspecto como que, que sé un poco qué decir.

*Terapeuta:* yo noté algunas diferencias. Esa vez te bloqueabas más y me tendías a sonreír mucho. ¿Sí? Como que buscabas aprobación, como que no. Tengo que hacerlo serio. Peleabas un poquito con eso y en esta ocasión no, en esta ocasión te sentí más fluido. ¡Claro! También hay más motivos, tienes más que decir. Entonces se nota que fue más fluido, más rápido, porque pese a los motivos que se han dado hubieras podido poner el freno. Tu mente habría podido poner el bloqueo y costarte hacerlo. Pero no, lo hiciste. ¿Qué piensas de eso? ¿De haberlo hecho?

*Consultante:* como que, es como más fácil poner lo que pienso, decirlo. Que cada vez voy mejorando en ese aspecto.

*Terapeuta:* ¿lo has sentido en la vida personal?

*Consultante:* ¡sí! (Firmeza y tono de voz alto).

*Terapeuta:* cuando tu llegaste hoy, noté un Francisco un poquito diferente al Francisco que conocí la primera vez. No solo por el peinado y por los aretes, no. Lo noté, te sentí mucho más. En tu aspecto corporal, como con mayor movimiento, hablando, tranquilo en el asiento y siento que tú me dirás si es cierto, has estado movilizándote afuera para que se vea el cambio acá. No por mí, sino porque lo has estado haciendo por ti y eso se hace evidente acá. ¿Es verdad?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ¿qué tareas te has puesto tu afuera?

*Consultante:* ¿afuera? Pues tratar como de hablar con las personas un poco más.

*Terapeuta:* ¿con quiénes? Cuéntame.

*Consultante:* con, digamos las personas que van a jugar allá a la cancha. Con, allá en la universidad y con mis papás.

*Terapeuta:* ¿y qué efectos ha tenido hablar, abrirte más?

*Consultante:* que me siento un poco mejor conmigo mismo.

*Terapeuta:* dices un poco, un poco mejor. ¿A qué te refieres con un poco mejor?

*Consultante:* pues que, pues si siento como una mejoría a cuando comenzó el proceso. Tengo un poquito más de confianza.

*Terapeuta:* ¿qué es lo que falta? ¿Qué es lo que todavía no es del todo mejor?

*Consultante:* ehh, pues, no sé. Cómo conseguir esas amistades. Es lo que digamos todavía me falta.

*Terapeuta:* ok, conseguir esas amistades. Seguir abriendo el círculo de amigos. ¿Te relacionas de una manera diferente con tus amigos ahora o con la gente conocida?

*Consultante:* ¡Sí!

*Terapeuta:* ¿de qué manera?

*Consultante:* hablo más. Hablo más y me expreso mejor.

*Terapeuta:* ¿y la gente qué dice de eso?

*Consultante:* pues algunos se dan cuenta y otros no.

*Terapeuta:* ¿cómo te lo manifiestan? Los que se dan cuenta.

*Consultante:* digamos el profesor de tenis dice que ahorita estoy como más feliz.

Como que me gusta más eso y ...

*Terapeuta:* te gusta que te lo diga, porque te sonreíste.

*Consultante:* ¡Sí! Y no sé cómo que pienso que la imagen de mis amigos también ha cambiado un poco a como me veían antes.

*Terapeuta:* ¿cómo te ven ahora? ¿Te lo han dicho?

*Consultante:* no, pero digamos, si, si siento eso, como que me tratan como diferente.

Como que hablan más conmigo, eso.

*Terapeuta:* ¿antes cómo te trataban?

*Consultante:* pues digamos con los del colegio hablábamos solo cuando nos veíamos, en cambio ahora por whatsapp hablamos.

*Terapeuta:* ¡estás en contacto con ellos más que antes.

*Consultante:* ¡Sí!

*Terapeuta:* te sientes más acogido. ¿Te sientes querido?

*Consultante:* ¡sí!

*Terapeuta:* ¿y qué piensas de eso?

*Consultante:* mmm, que, mmm, que se siente bien, sentirse querido por las personas.

*Terapeuta:* te gusta, que la gente te quiera, que vean el cambio. Te gusta que se relacionen diferente contigo. ¿Y qué sientes de eso que piensas?

*Consultante:* que es algo bueno para mí, porque me hace tener más confianza conmigo mismo, como que no sé siento que las cosas salen mejor cuando eso pasa, cuando estoy más feliz, cuando tengo más confianza.

*Terapeuta:* ¿qué emoción aparece de eso que piensas?

*Consultante:* ¡felicidad!

*Terapeuta:* felicidad.

*Consultante:* confianza.

*Terapeuta:* ¿cómo se siente esa felicidad?

*Consultante:* se siente como, como no sé, como calor.

*Terapeuta:* como calor. ¿En dónde en las manos?

*Consultante:* no, como acá. (Se señala el pecho).

*Terapeuta:* en el pecho. ¿Cuándo haces así? (Gesto hacia afuera con las manos).

¿Emana el calor?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ¿se mueve? No está quieto.

*Consultante:* no, no está quieto.

*Terapeuta:* ¿de qué color es ese calor?

*Consultante:* color claro.

*Terapeuta:* ¿de qué textura?

*Consultante:* mmm textura, suave.

*Terapeuta:* si le pudiera poner un nombre al capítulo que estás escribiendo en este momento de tu libro. ¿Cuál sería el nombre?

*Consultante:* ¡Eh!, sería un nuevo comienzo.

*Terapeuta:* ¿cómo te ves a ti en ese nuevo comienzo? ¿Cómo eres tú en ese nuevo comienzo?

*Consultante:* una persona más feliz, una persona que se puede desenvolver con otros personajes y que va mejorando.

*Terapeuta:* una persona que va mejorando, que se desenvuelve, que es feliz. A veces nos hemos movido mucho en la rabia y en la tristeza, pero también está la alegría por lo que está sucediendo y en eso tú has dado unos pasos gigantes e incluso por fuera de la terapia, no aquí y bueno acá también. Y me da alegría que podamos evidenciar, o sea yo también me contagio de esa felicidad porque te entendí muy bien el día que llegaste, como llegaste, lo

que me planteabas, el sufrimiento y además es que sucedieron una cantidad de cosas que uno decía, “juepucha” y estás aquí dándole, con esa fuerza, pese a un resbalón, pese a todo lo que ha sucedido, constante. Y te mantienes constante en muchas cosas, no solamente acá.

Cuéntame tu qué crees que estoy pensando, cuando te digo te mantienes constante en muchas cosas.

*Consultante:* que, que no he dado como pasos atrás, que, si he como, he bajado el ánimo y eso, pero he intentado subirlo. No me he quedado ahí abajo.

*Terapeuta:* no te has vuelto a quedar estancado, ¿cierto? Que fue la sensación con la que llegaste. Me estancué y me fui al fondo por quedarme ahí estancado que después saqué una fuerza, pero todavía estabas ahí, en una sensación de no me muevo, no me muevo. No sé qué hacer con esto. Ahorita estás en movimiento. ¡Hagamos un ejercicio! ¿Listo? Este ejercicio también ya lo habías hecho, también lo hiciste. Lo hicimos de hecho en el pasillo que no te gustó, pese a tener a la gente, tener la sensación de cero privacidad, hiciste el ejercicio. Yo voy a ser esa persona que no tengo ni idea como relacionarme, no tengo ni idea, no tengo ni idea y tú me vas a contar qué puedo hacer para relacionarme con la gente. ¿Listo? Arranquemos.

*Consultante:* ¡hola!

*Terapeuta:* ¡hola!

*Consultante:* ¿cómo estás?

*Terapeuta:* tensa.

*Consultante:* ¿y cuál es tu problema?

*Terapeuta:* tengo como un amigo y no sé cómo relacionarme con la gente.

[Pasan unos segundos en silencio]

*Consultante:* ¿y lo has intentado?

*Terapeuta:* no, es que, a ver se me queda la mente en blanco y me da mucho miedo. Siento que la gente me puede hacer daño entonces prefiero no relacionarme. De hecho, me da mucho miedo estar hablando contigo en este momento.

*Consultante:* pero, ¿qué te da miedo?

*Terapeuta:* que la gente piense mal de mí y que eso me haga sentir mal, me podrían hacer daño con eso. No sé cómo podría hacer para romper el hielo.

**[Pasan unos segundos]**

*Terapeuta:* ¿qué pasó? ¿Qué sentiste?

*Consultante:* no sé me bloquee, pero fue como esa sensación de, como que viene acompañada de tristeza, pero no sé. Me puse a pensar en tantas cosas que no.

*Terapeuta:* o sea no fue mente en blanco, sino maratón de ideas, de cosas, de pensamientos. ¿Qué te movilizó de lo que yo te dije? ¿Qué fue lo que te movió?

*Consultante:* no sé qué no, no sabía qué decir, pero, pensaba qué decir, pero, no sé no pensaba claro, no.

*Terapeuta:* me invitaste al diálogo, eso nunca lo habías hecho. Siempre esperabas que yo diera el primer paso y yo lo daba. Pero diste la iniciativa esta vez y me dijiste hola, y arrancaste. Yo estaba diciendo me da miedo relacionarme con la gente, te dije me da pena contigo. ¿Qué de todo lo que dije fue, como el momento en el que tú ¡uy! ¿Y empezaste a pensar? ¿Logras identificar el momento?

*Consultante:* yo creo que, desde esa pregunta, o sea, como que después trataba de hilar todo, como que no sé, como que se me olvidaba como iba la conversación y no me acordaba bien, entonces no sabía qué decir.

*Terapeuta:* te quedaste acá. (Señalando la cabeza) ¿en qué preguntar? ¿En cómo mantener la conversación?

*Consultante:* ¡sí!

*Terapeuta:* en qué decir y te perdiste del momento. ¿Eso te sucede aquí? O ¿te sucede por fuera? O ¿cómo sucede? O sea ¿te ha sucedido en otros contextos?

*Consultante:* ¡Sí! En el estudio me pasa demasiado, o sea que digamos estoy haciendo una tarea de, de no sé de cálculo y empiezo a pensar en otra materia mientras hago los ejercicios. Entonces como que no, o sea no me concentro bien en eso.

*Terapeuta:* ¿qué emoción te genera esa falta de concentración?

*Consultante:* confusión, o sea, pero no, esa es la confusión que no es como con esa tristeza, sino es como que se me dificulta salir de ese, de ese remolino de ideas.

*Terapeuta:* remolino. ¿Qué sentimiento tienes en ese remolino de ideas? ¿Qué emoción aparece?

*Consultante:* emoción como de, como de sentirme encerrado, como de sí como encerrado.

*Terapeuta:* te entiendo estás encerrado, ¿pero aparece una emoción? No es tristeza, ¿es rabia?

*Consultante:* ¡no!

*Terapeuta:* ¿cuál es?

[Pasan unos segundos]

*Terapeuta:* ese remolino ¿dónde lo ubicas?

*Consultante:* acá en la cabeza.

*Terapeuta:* ¿miedo podría ser?

*Consultante:* mmm, no. Es como otro sentimiento como, no sé cómo confusión o, no sabría decirlo como, como...

[Pasan unos minutos en silencio]

*Terapeuta:* ¿cuál será? Te sientes embotado, me dices, un huracán, pero como si estuvieras dentro de una caja.

*Consultante:* sí, sí. No se mueve, pero sigue, sigue y sigue.

*Terapeuta:* si no se va para ningún otro lado, pero está ahí dándole, dándole y dándole. ¿Sientes alguna emoción?

*Consultante:* es que no...

*Terapeuta:* ¿o no te da tiempo para sentir?

*Consultante:* ajá como que es eso, de tanto pensar no me da tiempo como de sentir.

*Terapeuta:* ¿te desconectas de las emociones?

*Consultante:* ¡ajá!

*Terapeuta:* por eso no la ubicas, quizá sientes algo en algún momento, pero no, no logras, pero estás es acá. (Señalando la cabeza). Percepción emocional se distancia. ¿En qué otros momentos te ha pasado eso? En el estudio, aquí ¿en qué otros momentos?

*Consultante:* ¡Mm!, ¡Eh!, ¡Mm!, de pronto antes de irme a dormir algunas veces.

*Terapeuta:* quizá ¿por la preocupación de quedarte despierto?

*Consultante:* ¡sí! Pero me pongo a pensar qué es lo que tengo que hacer y también voy pensando que estoy prendiendo el tiempo como para dormir. Pero sigo pensando y no me coge el sueño.

*Terapeuta:* hablando del sueño. ¿Cómo vas con el sueño?

*Consultante:* En estos días si he dormido muy poquito porque como que no, no me coge tanto el sueño, porque estoy muy preocupado del resultado de la universidad.

*Terapeuta:* claro. ¿Tú tienes el link de yoga nidra?

*Consultante:* no.

*Terapeuta:* búscate yoga nidra en YouTube y cuando te hayas despertado así que no te coja el sueño o cuando te vayas a dormir que no logres dormir. Escúchalo para tranquilizarte, el objetivo es que te tranquilices y que logres hacer todo el video. Vale y me cuentas cómo te va con eso. Yoga nidra. Bueno, hagamos nuevamente el ejercicio, ¿vale?

*Consultante:* ¡hola! (Con más entusiasmo que la primera vez).

*Terapeuta:* hola.

*Consultante:* ¿cómo estás?

*Terapeuta:* bien.

*Consultante:* ¿y dime cuál es tu problema?

*Terapeuta:* me cuesta mucho relacionarme con la gente.

*Consultante:* y ¿por qué sientes que te cuesta relacionarte?

*Terapeuta:* porque la gente puede pensar mal de mí y pueden hacerme daño.

Cualquiera puede hacerlo.

*Consultante:* o sea ¿ahorita no te relacionas con nadie?

*Terapeuta:* bueno sí, tengo mis papás que se relacionan conmigo porque les toca y un amigo. Tengo un amigo, ¿no? Que es mi amigo de toda la vida y pues me conoce y me aguanta, pero prefiero no relacionarme con la gente. Pero, o sea no prefiero, pero me gustaría. De hecho, me da mucho miedo en este momento estar hablando contigo, no sé qué estás pensando de mí.

*Consultante:* ¿y por qué te preocupa tanto lo que piensen los demás de ti?

*Terapeuta:* porque qué tal que piensen que soy una mala persona. Eso me haría mucho daño.

*Consultante:* mmm y, pero te relacionas bien con ese amigo que tienes.

*Terapeuta:* ¡sí!

*Consultante:* y ¿tienes forma de relacionarte con otras personas?

*Terapeuta:* lo que pasa es que se me queda la mente en blanco y después. Claro en el momento en blanco, pero después pienso que dijeron que tonta, que ...

*Consultante:* ¿y por qué te preocupa tanto lo que piensen esas personas?

*Terapeuta:* no sé de pronto, no, no sé, porque es importante, porque quiero que piensen bien de mí.

*Consultante:* ¿y qué piensas tú de ti misma?

*Terapeuta:* pues que no soy capaz de relacionarme con la gente, que no sé cómo romper el hielo, me gustaría, no sé cómo, no tengo recursos, me da mucho miedo.

*Consultante:* y...

[Minutos de silencio]

*Terapeuta:* ¿tú sabes cómo romper el hielo con la gente?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ¿qué tengo que hacer?

*Consultante:* digamos primero tienes que, como dejar de importante tanto lo que piensen los demás de ti porque eso es problema de ellos, al fin y al cabo. Lo importante es lo que pienses tú de ti misma y de que te sientas bien contigo misma. Y digamos puedes romper el hielo, digamos diciendo hola o preguntando algo.

*Terapeuta:* ¿y qué hago? O sea, listo, hola.

*Consultante:* pues pregúntale, no sé ¿cómo está? Pues cualquier cosa. O sea, depende de donde estés o con quién estés hablando.

*Terapeuta:* ¿y si esa persona no quiere hablar conmigo?

*Consultante:* pues esa persona es la que se pierde, pues de conocer a una persona como tú y pues tienes solamente que seguir intentando.

*Terapeuta:* ¿tú crees que yo lo logre?

*Consultante:* sí.

*Terapeuta:* ¿tú has sentido eso?

*Consultante:* ¡sí! Muchas veces.

*Terapeuta:* ¿y cómo lo lograste?

*Consultante:* lo logré, intentándolo, o sea, eso solo se logra intentándolo.

*Terapeuta:* ¿cuántas veces lo intentaste para lograrlo?

*Consultante:* muchas veces, muchas veces.

*Terapeuta:* ¿y no te dieron ganas de rendirte?

*Consultante:* sí, varias veces, pero supe que eso no es lo que me gustaría, porque también me gusta relacionarme con las personas.

*Terapeuta:* ¿cómo hiciste para no rendirte?

*Consultante:* eh siguiendo eso, porque yo sé que eso a mí me gusta. O sea, me gusta relacionarme con las personas y pues siguiendo eso, sabiendo que eso es lo que yo quiero.

*Terapeuta:* listo, ¿cómo te fue?

*Consultante:* bien.

*Terapeuta:* súper bien, ¿no? O sea, ya me estabas terapiando y todo. (Risas de ambas partes). Muy bien, muy fluido, hubo un momento pequeño en el que te fuiste un poco que no sabías qué decir. Yo te lancé una pregunta para volverte a conectar y es cuando, cuando te digo cosas que a veces te pasan a ti. Cuando te dije eso, te conectas contigo y te vas de ahí, ¿cierto? Te mueve mucho, pero te lancé otra pregunta dirigida hacia mí y te conectaste otra vez. ¿Cómo te sentiste?

*Consultante:* bien.

*Terapeuta:* ¿y cómo te sientes ahora?

*Consultante:* mejor.

*Terapeuta:* mejor, ¿es decir?

*Consultante:* ¡Eh!, volvió como a funcionar. O sea, a pesar que en algún momento otra vez sentí ese remolino, o sea, me salí.

*Terapeuta:* saliste, ¿y qué piensas de haber salido?

*Consultante:* que, o sea que, lo que las otras cosas que me pasan también puedo salir de ahí digamos.

*Terapeuta:* se reafirma lo que has hecho, lo que te has comprobado y lo que estamos haciendo acá. Se puede salir, se puede y lo que hiciste en ese momento del intento de suicidio, saliste. Es que llevas saliendo desde ese momento. **Importantísimo la frase por whatsapp, ¿cómo te sentías mientras la hacías? ¿Qué emoción se generaba?**

*Consultante:* ¡Mm!, emoción, como pena.

*Terapeuta:* ¿y qué te generaba pena?

*Consultante:* no sé cómo enviar eso.

*Terapeuta:* ¿pena con quién?

*Consultante:* contigo y de pronto los que miren el celular.

*Terapeuta:* ¿qué podría pensar yo?

*Consultante:* ¡Mm!, ¡Eh!, no sé.

*Terapeuta:* ¿qué te da pena conmigo? ¿Qué podría pasar conmigo cuando llegara ese mensaje?

*Consultante:* ¡Mm!, ¡Eh!, porque, ¡Mm!, me sentía como ¡Mm!

*Terapeuta:* ¿qué podría pensar yo? ¿Qué será lo que te produce pena?

*Consultante:* me daba pena, pero no sé cómo conmigo mismo.

*Terapeuta:* contigo mismo.

*Consultante:* si algo así.

*Terapeuta:* y que otros lo vieran, ¿qué podrían pensar los otros?

*Consultante:* no sé, no sé. (Entre risas).

*Terapeuta:* te da risa. ¿Qué te genera risa?

*Consultante:* pues que me pongo en la situación, que uno vea el celular y pues ahí, no sé. Como qué, cómo no sé tan fuera de lugar.

*Terapeuta:* sigamos con la frase ¿ok? Por whatsapp. Una semanita más y luego revisamos si es necesario seguirlo haciendo. Ya has hecho lo del espejo, ¿lo sigues haciendo, decirte la frase en el espejo?

*Consultante:* no en estos días no lo he hecho.

*Terapeuta:* ¿lo hiciste la semana pasada?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* ¿hiciste la tarea de ir manejando en el carro?

*Consultante:* no.

*Terapeuta:* ¿por qué no la hiciste?

*Consultante:* porque, o sea cuando, no hace mucho mi papá me empezó a dejar manejar solo y cuando lo hacía estaba tan. O sea, me ponía como nervioso, o sea no era lo que pensaba ahí, en hacer eso. Estaba un poquito nervioso manejando.

*Terapeuta:* ¿en qué escenario que estés solo puedes hacerlo?

*Consultante:* ahorita en el carro, ya ahorita estoy.

*Terapeuta:* ok, inténtalo y me cuentas. ¿Cómo te vas el día de hoy?

*Consultante:* bien, feliz.

### **Sesión 9 - 28 de mayo del 2015**

*Terapeuta:* ¿Cómo vas Francisco?

*Consultante:* Bien.

*Terapeuta:* ¿Cómo te has sentido?

*Consultante:* Bien.

*Terapeuta:* Bueno, antes que nada, felicitaciones. Eso merece un abrazo, muchos éxitos me alegra que hayas entrado a la Nacional, que estés contento. ¿Qué metas tienes de aquí en adelante estando en la Nacional?

*Consultante:* Sacar la carrera adelante y lo principal yo creo que es como disfrutar ahí ese espacio.

*Terapeuta:* Disfrutar ese espacio y ¿te dan nervios que suceda lo mismo que sucedió en la otra universidad?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Ok, ¿qué podría pasar?

*Consultante:* Pues, que me empiece a aislar como, ... o sea otra vez va a ser como a empezar a relacionarme con nuevas personas. Entonces, pues me da ese miedo que de pronto me vuelva a apartar del resto.

*Terapeuta:* ¿Y realmente viendo el proceso que hemos llevado? ¿Todo lo que has hecho, tú crees que eso pueda suceder? Honestamente.

*Consultante:* Honestamente. No, pero si es como un miedo.

*Terapeuta:* ¡Claro! ¿y por qué no?

*Consultante:* Porque creo que he aprendido a relacionarme un poquito mejor con las personas desconocidas.

*Terapeuta:* Llevas un semestre de más estudiando, ¿cierto? ¿Cómo te has sentido allá en ese que fue el espacio que precipitó el intento de suicidio?

*Consultante:* ¿En este semestre?

*Terapeuta:* Sí. Es decir, estás estudiando en la misma universidad. El contexto es completamente diferente, hay otras personas, pero ¿cómo te sientes estudiando en un espacio donde se originó todo lo que pasó? ¿el intento de suicidio?

*Consultante:* Pues, a veces como que intentan volver los recuerdos, pero ahorita es mucho más llevadero que, digamos el año pasado.

*Terapeuta:* ¿Y qué lo hace más llevadero?

*Consultante:* Mm, no sé qué, cómo, que ya no pienso en eso ¿sí? O sea, si pasa por mi mente, lo pienso, pero no dura en mi mente todo el tiempo que duró allá. O sea, entra en la mente, pero sale. Sale va rápido.

*Terapeuta:* Se va rápido de la mente, ¿hay algo más de lo que tú haces en la universidad, de la forma en la que te comportas que haga que ese espacio sea diferente?

*Consultante:* Mm, pues de pronto algo que ya estoy más relajado

*Terapeuta:* Estás más tranquilo.

*Consultante:* Más tranquilo.

*Terapeuta:* Y eso ¿qué permite?

*Consultante:* Como que no esté con tanta preocupación por el qué dirán o cosas así.

*Terapeuta:* Ajá, estás más relajado, no estás tan preocupado por el qué dirán y eso hace que tú te comportes ¿cómo con la gente?

*Consultante:* Mm, Como más tranquilo, más fluido.

*Terapeuta:* ¿Ahora te contactas con más personas en comparación con el año pasado?

*Consultante:* Sí, no muchos, pero sí.

*Terapeuta:* ¿Y has conocido gente chévere?

*Consultante:* Sí he conocido gente chévere.

*Terapeuta:* ¿Y cómo te sientes con esa posibilidad de haber contactado gente chévere y compárate tu: año pasado con año actual?

*Consultante:* Si siento que voy por el buen camino.

*Terapeuta:* Vas por el buen camino.

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* O sea que el panorama es bueno. Vas a llegar a una universidad nueva. Pero desde mi punto de vista acabas de afrontar un reto mucho más difícil que es estar en la misma universidad. Donde no querías estar, donde te daba mucho miedo, haciendo un semestre y relacionándote con más gente en comparación al año pasado. Entonces efectivamente como tú lo dices que el panorama es más amplio. Que no estás con esa, con esas condiciones que tenías el año pasado. Entonces revisemos, tenemos dos (mostrándole el

termómetro de emociones). Habíamos hecho un termómetro, en 0° estaba hablar frente a varias personas. Eso es lo que menos te estresa, después seguía conversar solo con otra persona, eso ya empieza a generar un poquito de estrés. Después decía hablar sobre amistades, (va subiendo). Temas sobre noviazgo y finalmente temas sobre suicidio. Ese fue el primero que hiciste. El otro que hiciste fue, hablar con las personas digamos que ya no solo hablar con gente en general, sino hablar con otra persona pasó a ubicarse en el más bajo. Conversar con alguna persona desconocida, apareció en el siguiente escalafón, tu futuro emocional te genera ansiedad, tu futuro académico y en primer lugar hablar cualquier tema sobre el suicidio. Si lo miramos, casi conversar con alguna persona que no conozca está ahí. Pero quisiera preguntarte, después de ese instante que te bloqueaste, que me dijiste, es muy fuerte y no la logro en esta sesión ¿lo seguirías manteniendo en el mismo nivel o dónde lo ubicarías?

*Consultante:* ¿El de hablar con desconocidos?

*Terapeuta:* Si, recordando el ejercicio que hicimos.

*Consultante:* ¡Mm! Yo creo que lo subiría un poquito.

*Terapeuta:* ¿Lo subirías un poquito? Entonces hagamos un nuevo termómetro. Puedes incluir lo mismo de antes o puedes poner nuevas cosas. ¿Has descubierto otras, ha cambiado la jerarquía?

**[Tiempo en el que el consultante realiza un nuevo termómetro]**

*Terapeuta:* ¿Cómo te fue? Déjame ver, se subió bastante. ¿Qué hace que cambie esa jerarquía así?

*Consultante:* Pues que me di cuenta que de todas maneras hablar con las personas desconocidas si me genera cierta presión.

*Terapeuta:* Sobre todo cuando es un tema donde no sabes la respuesta, si la otra persona va a estar bien o mal y eso es lo que implica el desconocimiento del otro. Perfecto, futuro emocional bien, quiero que hagamos un ejercicio con este tema del futuro emocional. Vas a preparar una conferencia sobre cómo se puede manejar el futuro emocional. Es decir, ¿cómo se puede tener tranquilidad frente al futuro emocional? Y si uno no puede tener del todo tranquilidad frente a ese futuro emocional vas a explicar ¿cómo poder manejarlo? ¿cómo poder manejar esa sensación de intranquilidad frente al futuro emocional. ¿Necesitas preparación?

*Consultante:* ¡Sí!

*Terapeuta:* Ok. Antes de empezar, abriste los ojos ¿qué sentiste cuando te dije la palabra conferencia?

*Consultante:* ¡Mm! Es que no sé qué hacer, hace rato no expongo algo, entonces... (muestra signos de angustia en su expresión facial).

*Terapeuta:* Vale, ahorita te vas a parar ahí, yo voy a ser tu público y te voy a escuchar como si estuviéramos en una conferencia.

### **[Minutos de preparación]**

*Terapeuta:* ¿Cómo vas?

*Consultante:* ¡Mm! Más o menos.

*Terapeuta:* ¿Qué pasa ahí?

*Consultante:* (Responde con un tono de voz muy bajo) ¡Mm! No sé pues como... (tiene dificultades incluso para expresar lo que sucede) no sé cómo hacerlo, como desarrollarlo.

*Terapeuta:* Inventa cualquier cosa, imagínate que tú eres el experto en el tema, o sea lo que digas es lo que es. ¿Listo? Puedes guiarte por los tres puntos, ¿qué es la emocionalidad y lo defines? Y das ejemplos, entonces por ejemplo hay personas que en su emocionalidad son así, así y así. ¿Sí? Tú ya manejas el tema de las emociones porque lo hemos trabajado acá. ¡Eh! Después ya cuando hayas trabajado lo de tranquilidad emocional pasas al otro tema ¿cómo puede hacer una persona para tener tranquilidad emocional? ¿qué tendría que identificar? ¿por qué? ¿cómo? Y al final qué podría hacer una persona para manejar esa sensación de no tener esa tranquilidad del futuro emocional, puede ser una estrategia.

**[Minutos de preparación]**

*Terapeuta:* ¿Cómo vas?

*Consultante:* Intentando desarrollarlo, pero me cuesta.

*Terapeuta:* Como, como, como tener esa tranquilidad. Ok. Piensa en estrategias que podría utilizar cualquier persona y recuerda que al final, si no logras plenamente esa tranquilidad puedes hablar de cómo aceptar o cómo sobrellevar esa sensación.

**[Minutos de preparación]**

*Terapeuta:* Te voy a dar 5 minutos más y arrancamos ¿Listo?

**[Minutos de preparación]**

*Terapeuta:* Te quedan dos minutos.

**[Minutos de preparación]**

*Terapeuta:* Listo tiempo, arranca con lo que tengas.

*Consultante:* ¿Ya?

*Terapeuta:* De una.

*Consultante:* (Respira profundamente) Bueno el tema que yo vine a tratar hoy es el futuro emocional y cómo lidiar con la impaciencia o la incertidumbre que no genera. ¡Eh! Pues el futuro emocional es (pausa breve), es como ese, esa incertidumbre que tenemos a saber qué nos depara el futuro en nuestra parte emocional. O sea, en si vamos a tener buenas relaciones con las personas, en si vamos a ser felices, ¿sí? ¡Eh! Si vamos a tener momentos malos, si vamos a poder atravesar esos momentos difíciles y pues para poder lidiar con ese futuro emocional tenemos que saber que no sirve mucho preocuparse por el futuro. Lo mejor es estar siempre en el presente o sea hacer, si uno quiere que algo suceda en el futuro tiene que empezar a hacerlo desde ahora mismo. Lo que hace uno ahora, es lo que uno va a sembrar para el futuro. La tranquilidad en esa parte se puede generar teniendo buenas relaciones con las personas, ya que, pues la mayoría de nuestras emociones están afectadas por las relaciones con las otras personas. Pues lo principal sería eso, tener muy buenas relaciones con las personas que nos rodean, ¡eh! (pequeña pausa). Más que todo en la parte familiar, que es como el círculo más cercano que tenemos y si pues, no se logra esa tranquilidad porque es muy difícil saber que lo que nosotros hacemos siempre es como una semilla, que nosotros la plantamos y que si sabemos que lo hacemos bien puede ir germinando hacia un futuro mucho mejor. Tener siempre esa esperanza de que el futuro siempre nos depara algo bueno, pero si lo empezamos a preparar desde ya.

*Terapeuta:* ¿Y si yo soy una persona que considera que el futuro le ha entregado cosas malas ¿cómo puedo entregarme a esa esperanza de las cosas buenas?

*Consultante:* ¡Eh! Empezar haciendo cosas buenas ahora, o sea, cuando uno siembra algo siempre van a haber problemas. Si tu sembraste cosas buenas desde el principio tarde o temprano algo bueno te va a pasar, siempre ese futuro bueno te está esperando.

*Terapeuta:* ¿Y si yo veo que siembro, siembro, siembro y siembro cosas buenas y solo llegan cosas malas?

*Consultante:* ¡Mm! Pues eso sería más como una prueba, una prueba de que tú estás superando esa parte que es difícil, pero que siempre. O sea, que siempre que uno pasa la parte difícil es cuando más cerca está de alcanzar ese, ese futuro esperado.

*Terapeuta:* O sea, ¿que para ti qué es la esperanza?

*Consultante:* Es la fuerza, que tenemos en momentos de crisis para poder salir adelante.

*Terapeuta:* ¿Y si yo tengo que no tengo fuerza?

*Consultante:* ¡Mm! (Minutos de reflexión) ¡Eh! Yo creo que cada persona muy en su interior siempre tiene una leve esperanza, siempre. A pesar que piense que todo va a salir mal, siempre, aunque intente sabotearse a sí mismo siempre tiene la esperanza de que algo va a pasar, que puede cambiar su futuro.

*Terapeuta:* Muchas gracias doctor.

*Consultante:* (risas).

*Terapeuta:* ¿Cómo te sentiste?

*Consultante:* Bien (con tono de voz bajo).

*Terapeuta:* ¿Cómo te fue en la preparación? ¿Qué pensamientos pasaban por tu cabeza?

*Consultante:* ¡Mm! Fue un poco difícil porque no, o sea, otra vez pensaba mucho, mucho, mucho y no, o sea, tenía un desorden en la cabeza y no podía pensar bien.

*Terapeuta:* ¿Y qué emoción tenías mientras estabas escribiendo, mientras preparabas? ¿Qué sentimiento aparecía?

*Consultante:* ¡Mm! Sentimiento como, como... (momento pensando) ...no sé cómo de ¡Mm!

*Terapeuta:* ¿o emoción?

*Consultante:* O emoción, es que era como de descubrimiento, algo así como...

*Terapeuta:* Sí, elabóralo.

*Consultante:* Como ... era como, era algo bueno, era como, o sea es que, emoción, como felicidad.

*Terapeuta:* Felicidad, cheverísimo. ¿Qué te daba felicidad, mientras estabas en la preparación?

*Consultante:* ¡Eh! Que, como que uno mismo se puede dar varias respuestas.

*Terapeuta:* ¿Y eso por qué te da felicidad? ¿Qué piensas de eso?

*Consultante:* Que, ¡Hm!, que, como que, sí como que hay como que, esperanza, como ¿sí?, como, que yo voy por buen camino ¿sí? Darme como ese aliento, esa fuerza, decir que yo voy por buen camino. Que, de todas maneras, que me preocupo, pero que voy bien.

*Terapeuta:* Vas por buen camino y eso te da felicidad. Eso fue durante la preparación. ¿Cuándo pasaste al frente cómo te sentiste?

*Consultante:* Intentando organizar las ideas.

*Terapeuta:* Hiciste ¡hm! (cara de duda) bien... ¿por qué haces este movimiento?

*Consultante:* ¡Hm! Porque si, hace rato no volvía a experimentar eso. Entonces también fue un poquito como de ese miedo, pero ya después no.

*Terapeuta:* Ok, o sea, que has notado que el miedo no es tan intenso como antes.

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Que bueno que el miedo no sea tan intenso. Hubo momentos en los que frenabas y yo no sabía qué iba a pasar después y volvías y retomabas. ¿Qué piensas de eso? De ese frenar y volver a retomar.

*Consultante:* Que, o sea, es algo que he intentado utilizar para cuando se me alborotan los pensamientos. Entonces como intentar dar un paso atrás en lo que iba, como volver a coger el camino.

*Terapeuta:* O sea, que te conectas, estás muy atento a lo que estás diciendo para no irte a los pensamientos.

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Como que coges una cometa que se eleva, se eleva y se eleva. Empieza revolucionada y para volver a halarla acá, buscas lo que estabas haciendo antes. ¿Qué pasa si la cometa se va?

*Consultante:* ¡Hm! Que, me olvido de lo que estaba, o sea, como que me pierdo de lo que estaba pensando.

*Terapeuta:* Ok. Cuando ves que logras que esa cometa no se vaya, que no te vayas tú en la cometa. Cuando ves que lo haces ¿cómo te sientes?

*Consultante:* ¡Hm! Bien, o sea, me siento bien.

*Terapeuta:* Te sientes bien y bien ¿es qué?

*Consultante:* Bien es, como, ¡Hm! No sé, como, es algo así como superación, como algo así. O sea, felicidad por la superación.

*Terapeuta:* Ok, cuando yo te dije vas a dar una conferencia y abriste los ojos ¿qué pensaste en ese momento que iba a pasar?

*Consultante:* ¡Hm! En ese momento fue como... ¡Eh! Pensar que, si lo hacía mal, algo, no sé, algo iba a pasar y si lo hacía bien algo iba a pasar.

*Terapeuta:* ¿Y cuando ves que lo hiciste? Ves que estás recogiendo los frutos y te sientes bien.

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Estamos escalando, entonces. Ya hemos hecho el de hablar con personas ¿sí?, ya hemos hablado del futuro emocional. Si yo te dijera me gustaría que hicieras este ejercicio de hablar del futuro emocional con tu familia, con tus papás ¿habría algún grado de ansiedad mayor que acá o sería igual?

*Consultante:* Igual.

*Terapeuta:* ¿En qué escenarios ese grado de ansiedad subiría?

*Consultante:* Fuera de ahí.

*Terapeuta:* ¿Hay alguna persona de confianza con la que tu pudieras hablar de ese tema?

*Consultante:* ¡Hm! Sí, pero hace rato que no me veo.

*Terapeuta:* ¿Quién sería?

*Consultante:* Una prima que vive al lado, que somos casi como hermanos.

*Terapeuta:* Pero vive al lado.

*Consultante:* No, pero se fue. Está ahora acá en Bogotá entonces hace rato no la veo.

*Terapeuta:* Ok, ¿habría otra persona?

*Consultante:* ¡Mm!, ¿fuera de mis papás? No.

*Terapeuta:* Vale. Quiero que hagas el ejercicio con tus papás ¿listo? Que llegues sin explicarles, porque si lo explicas baja la ansiedad. Entonces vas a llegar a decirles, bueno les

voy a hablar de un tema. Puedes hacerlo conversado. ¿Qué te da más ansiedad conversado o conferencia?

*Consultante:* Conversado.

*Terapeuta:* ¿Te da más ansiedad?

*Consultante:* Sí (con un tono de voz bajo).

*Terapeuta:* Entonces vamos a hacerlo conversado. ¿listo? Estás una tarde con ellos, relajado y de repente tú dices, bueno les voy a hablar de un tema. Lo único que les voy a pedir es que me escuchen durante unos minutos, que no me interrumpen, no me hagan preguntas del ¿por qué? Simplemente voy a hablar, sin decirles este es un ejercicio, nada. ¿Cómo te ves haciéndolo?

*Consultante:* ¡Hm! Pues si me genera como ansiedad, como sí (tono de voz bajo).

*Terapeuta:* Te genera ansiedad, ¿Qué crees que pueda pasar? ¿Qué es lo peor que podría pasar así que tú digas ¡Ush! ¡Juepucha!

*Consultante:* ¡Mm! Que lo peor, pues que ellos recuerden lo que pasó, lo del intento de suicidio y se pongan tristes.

*Terapeuta:* Claro, por eso se dispara la ansiedad un poquito, bueno ¿y qué pasa si ellos recuerdan el intento de suicidio? Digamos que, ¿cuál es la connotación negativa del hecho de que ellos recuerden el intento de suicidio?

*Consultante:* ¡Hm! Pues que genera tristeza.

*Terapeuta:* Genera tristeza ¿y por qué le huyes a la tristeza?

*Consultante:* ¡Hm! Porque sé que para ellos fue muy, muy duro, porque, o sea, yo nunca los había visto así. Entonces no sé, como que volver a verlos así me genera, o sea, me daría tristeza a mí también.

*Terapeuta:* Te daría tristeza ¿tú crees que, si tú les hablas del futuro emocional a tus papás, como me hablaste aquí a mi ellos se van a poner tristes? Realmente.

*Consultante:* ¡Hm! No, pero, o sea, pues de **lo que yo hable no, pero de pronto ellos retomen eso.**

*Terapeuta:* Entonces, o sea, tiene que ver más con la tristeza de ellos, pero más que eso es como que evoquen el tema del suicidio y lo pongan sobre la mesa.

*Consultante:* Sí (con tono de voz bajo).

*Terapeuta:* Y si lo ponen sobre la mesa ¿te da miedo? ¿te da rabia? ¿te da angustia?

*Consultante:* **Angustia.**

*Terapeuta:* **Angustia ¿han hablado de ese tema?**

*Consultante:* **¡Mm! Ahorita no tanto, pero antes sí. O sea, el año pasado hablamos mucho de ese tema.**

*Terapeuta:* A bueno, entonces ya lo has manejado.

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* No sería un tema censurado.

*Consultante:* No, censurado no, o sea, lo hablamos mucho pero ahorita no, o sea, hace rato no hablamos de eso.

*Terapeuta:* Y tú no quisieras tocarlo.

*Consultante:* ¡No!

*Terapeuta:* Les puedes decir en ese momento no quiero hablar de eso, estoy haciendo un ejercicio, ya al final. Estoy haciendo un ejercicio, quería mostrarles y quería mostrarme a mí que lo puedo hacer. Ya, tienes todo el derecho por ese momento a decirlo. Quizá se abran preguntas, si ya ellos están muy insistentes tranquilízalos. No creo que pase, porque además

es un tema con connotación, digamos, con trasfondo positivo. Comparte la emoción con ellos, si los ves hablando del tema, les dices me da **angustia hablar de esto. ¿Qué pasaría si compartes la emoción con ellos?**

*Consultante:* Que... pues que ellos también van a sentir eso.

*Terapeuta:* Entonces tu les puedes decir me da angustia hablar de esto, pero por lo que pasó. No porque pueda volver a suceder, porque yo tengo claridad que eso no va a volver a pasar en mi vida. Y no va a volver a pasar porque sé que yo no lo quiero. ¿Es verdad o no? ¿O estoy inventando?

*Consultante:* (Risas) no.

*Terapeuta:* Entonces tú mismo, les vas a transmitir tengo miedo, tengo angustia, pero ojo, yo sé que esto no lo quiero y puedes cerrar el tema trasmitiéndoles a ellos tranquilidad, desde ti mismo y ten la seguridad que ellos siendo tus papás al verte tranquilo seguramente se van a tranquilizar. Quizá tu mamá un poquito más nerviosa pero bueno hagámosle, intentémoslo me cuentas. Apenas lo hagas me cuentas. ¿Cómo vas con las tareas?

*Consultante:* ¡Hm! En estos días, o sea, no me ha quedado tiempo por lo que estaba haciendo los papeles para lo de la universidad y todo eso, entonces estaba bien ocupado.

*Terapeuta:* Vale, yo le tomé una foto al cuaderno donde habíamos escrito las tareas ¿lo recuerdas?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Ese cuaderno decía, traer el registro con el espejo. Es decir, íbamos a hacer un registro donde tú expresabas las emociones que sentías, cómo estabas cada vez que tú te hablabas a ti mismo y te decías, cómo estoy de bien, como estoy de bueno. ¿Lo tienes?

*Consultante:* El registro ¿aquí? No.

*Terapeuta:* Pero lo hiciste.

*Consultante:* Sí, lo hice unos días.

*Terapeuta:* Quiero que me traigas ese registro, pero entonces tú te estás coqueteando al espejo y empezaste a hacerlo en voz alta ¿verdad? ¿Hiciste lo del carro?

*Consultante:* Sí lo hice una vez.

*Terapeuta:* ¿Cómo te fue?

*Consultante:* ¡Eh! Pues, lo único era que, o sea, la calle estaba sola, sola, sola.

*Terapeuta:* No tenía que haber nadie al lado.

*Consultante:* Y pues si me dio como risa.

*Terapeuta:* ¿Y cómo te sentiste haciéndolo?

*Consultante:* ¡Hm! Como con esa, un poquito de pena.

*Terapeuta:* ¿Vergüenza?

*Consultante:* Si, vergüenza, un poquito de vergüenza.

*Terapeuta:* Hazlo otra vez, hazlo hasta que hacerlo solo en el carro con nadie al lado no te genere vergüenza o te genere vergüenza, pero digas ¡Aish!, ¿listo? Hazlo, hazlo, hazlo, una y otra vez, una y otra vez. De repente si hay alguien, pues que esté de espaldas inténtalo un poquito y tráeme el registro. ¿Listo? para la siguiente sesión. ¿Cómo te vas de este espacio el día de hoy?

*Consultante:* Bien, feliz.

*Terapeuta:* Me alegra mucho que te vayas feliz, me alegra mucho que estés en la Universidad Nacional, que sea un lugar donde tú te vas a sentir que es lo tuyo. Además, es una universidad elite en términos de conocimiento, de todo y vamos viendo cómo te va. No creo, en realidad no espero que tengas una mala experiencia, pero estamos en el mundo,

estamos en la vida y si llegas a tener una mala experiencia la trabajamos acá. ¿Listo? Y seguimos por el camino que es. Me cuentas cómo te va con tus papás, no vayas a evitar, si te acuerdas lo haces de una, porque vas a buscar el mejor espacio para que eso se dé. Por eso es que uno evita, siempre espera el mejor espacio para que eso se dé y lo que pasa es que nunca se genera ese mejor espacio. Entonces tú lo vas a generar, cuando te acuerdas lo haces, porque si te acuerdas y lo dilatas no lo haces ¿listo? Vamos a romper con ese esquema de procrastinar, dilatar, dilatar, dilatar ¿listo?

### **Sesión 10 - 02 de junio del 2015**

*Terapeuta:* Hola Francisco, ¿cómo vas? Arranquemos de una ¿cómo te fue con las tareas?

*Consultante:* De... ¡Hm!

*Terapeuta:* La del carro ¿la hiciste?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* ¿Y qué tal? ¿Cómo te fue?

*Consultante:* ¡Bien! Pues solo la hice cuando estaba solo, pero bien.

*Terapeuta:* ¿Y cuantas veces la hiciste?

*Consultante:* Cuando manejaba, o sea, cuando me acordé la hacía pues ahí mismo, pero era cada vez que conducía.

*Terapeuta:* Bien, chévere. Y ¿notaste algún cambio desde la primera vez que lo hiciste a estas veces? ¿A la última vez que lo hiciste? O sea, en el transcurso, mejor dicho.

*Consultante:* ¡Mm! Pues que algunas veces, o sea, la primera vez fue como la más difícil por decirlo así, pero ya después... Aunque algunas también me daban un poquito duro porque me acordaba, pero no quería hacerlo, estaba como entre sí y no, pero al final sí.

*Terapeuta:* No querías hacerlo, ¿cómo se siente ese no querer hacerlo?

*Consultante:* Como frustración.

*Terapeuta:* Frustración, pero en el momento en el que tú dices no quiero hacerlo ¿qué sientes? ¿cómo se siente tu cuerpo? cuando tu mente está diciendo ¡uy!, ¿no?

*Consultante:* Como pesado.

*Terapeuta:* Pesado y te frustra porque al final sientes que cedes y terminas dilatando.

*Consultante:* Aja.

*Terapeuta:* Ok, esa era una de las tareas. Si yo te dijera has otra vez el ejercicio ¿lo harías con facilidad?

*Consultante:* ¿El del carro? Sí, pues sí, sí.

*Terapeuta:* O sea que ya le podríamos meter un poquito de dificultad, subir el nivel.

*Consultante:* Si (con tono de duda).

*Terapeuta:* ¿Por qué dudaste?

*Consultante:* ¡Hm! Porque digamos algunas veces, sí, cuando lo repetía, pero algunas veces se me dificultaba. Sí, o sea, lo repetía, pero algunas veces sí cuando lo hacía antes, pues lo volvía a hacer, pues se me facilitaba. Pero ya después cuando dejaba pasar un tiempo que no conducía y volvía a coger el carro se me dificultaba.

*Terapeuta:* Ok, el hecho de practicar y de hacerlo, no parar, hace que las cosas de una u otra manera terminen siendo más fáciles, en términos generales. Eso que tú me dices de hacer la pausa y retomar después es lo que le pasa a uno cuando se tiene miedo de hacer algunas cosas, se trata es de evitarlo, la mayoría del tiempo y entre más lo evite, más difícil sería volverlo a hacer en una siguiente ocasión. Por eso hacer los ejercicios es importante, incluso que te puedas oponer a ti mismo es una muestra del avance, porque cuando se está en

el punto inicial no se logra ver ni siquiera que se está oponiendo, porque se hace lo que se quiere. Entonces no se logra ver que se está llamado a oponerse a eso que dice no lo haga.

Esa era una tarea la otra era hablar con tus papás sobre el bienestar emocional.

*Consultante:* ¡Hm! Ésa si no, no la hice.

*Terapeuta:* No la hiciste ¿Te acordaste?

*Consultante:* Me acordé, pero, creo que, en esta semana, pero estamos como un poquito, o sea, yo estoy un poquito peleado con mi mamá. Entonces no me ha quedado como tiempo.

*Terapeuta:* ¿Qué pasó ahí?

*Consultante:* Ahí que, con ella, pues mi mamá hizo un comentario ahí por lo que digamos yo esté estas vacaciones, yo iba a trabajar. Pero entonces yo le dije a ellos que quería entrenar tenis. O sea, que este era el último semestre que yo podía entrenar tenis y entonces mi mamá me compró un buso, hace poquito y entonces ella me pidió un favor y yo nunca le dije ahorita voy, algo así. Entonces e empezó a echar en cara todo lo que, lo del regalo entonces eso, o sea, ella como que siempre tiende a hacer eso. Entonces yo me puse bravo.

*Terapeuta:* ¿Y qué le dijiste?

*Consultante:* ¿Con ella? Pues que no, o sea, que eso no me gustaba, pero, ahí después tuve un bajonazo o sea, tenaz porque era o sea, volví como a empezar en eso de los pensamientos negativos, pero entonces no podía salir de ahí. Entonces ahí se me dificultó.

*Terapeuta:* ¿Cómo hiciste para córtalo? ¿Lo cortaste de alguna manera o eso persiste?

*Consultante:* Sí. ¡Eh! Pues yo estaba escuchando música y pues mi papá me dijo, pues hable con su mamá, porque a mí se me, o sea, yo alcancé a llorar y pues ahí hablé con ella un

ratico. Y pues sí, pues le dije que, pues ella se sintió mal y entonces yo le dije, que sí que la perdonaba, pero pues de todas maneras eso como que quedó ahí.

*Terapeuta:* Bueno, quiero hacerte dos preguntas de lo que me estás contando la primera es ¿cómo eran esos pensamientos negativos? Y ahorita te hago la otra.

*Consultante:* ¡Mm! Pues que, o sea, yo pensaba que de todas maneras si era, o sea, que no sé si es que, bueno yo pensaba que estaba perdiendo el tiempo. Por lo que no entré a trabajar, entonces pues eso era lo que yo pensaba y pues ahí empecé fue a pensar que, digamos todo lo que ellos me han regalado prácticamente no es mío y ese era el pensamiento que tenía y tenía.

*Terapeuta:* ¿Y cómo te sentías con esos pensamientos? ¿Cuál era la emoción que se te estaba generando?

*Consultante:* Era tristeza y no sé cómo, o sea, tristeza y... ¡Mm! Sí tristeza.

*Terapeuta:* Tristeza, ¿en algún momento sentiste que no ibas a salir de la situación?

*Consultante:* Sí, al principio porque yo sentía que, o sea, me seguía diciendo la cabeza eso.

*Terapeuta:* ¿Y cuando entró tu papá algo de eso se cortó?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* ¿Sí no hubiera entrado tu papá que hubiera pasado?

*Consultante:* ¡Mm! O sea, cuando él me dijo eso, pues yo ya estaba un poquito más calmado, ya estaba pensando, ya había como, ya estaba como empezando a salir de eso.

*Terapeuta:* ¿Cómo reestructuraste? ¿Cómo modificaste el pensamiento?

*Consultante:* ¡Mm! No sé, o sea, es que yo estaba escuchando música ¿Sí? Y cuando, o sea, estaba pensando y pensando eso, y entró entonces una canción pues que me gustaba y ahí fue como cuando, o sea, como que salí rápido de ese círculo.

*Terapeuta:* Hiciste el clic.

*Consultante:* ¡Ajá!

*Terapeuta:* Está bien sentir tristeza, yo te lo he dicho bien sentir enojo y entiendo que el miedo sea quedarse ahí. Pero hay algo fundamental que me has dicho desde el principio y es que tu no quieres volver a vivir lo del intento de suicidio. Entonces yo te invito a aceptar experimentar la rabia y la tristeza, pero si es importante que reestructures. Es decir, si estás ahí demasiado, demasiado, demasiado quedado te ves ahí. Entonces que lo plantees, que te digas cosas como bueno no me voy a dejar llevar por el pensamiento, uno de los pensamientos que tenías era mis papás me han dado todo. ¿Qué pensabas de eso? O sea, ¿qué pensamiento tenías de ese pensamiento?

*Consultante:* Que, pues más que todo como que me sí que estaba perdiendo el tiempo más que todo.

*Terapeuta:* Mis papás me han dado todo y estoy perdiendo el tiempo y ¿qué más se desencadenaba?

*Consultante:* Que me sentía como muy inútil.

*Terapeuta:* Soy un inútil, ¿seguramente en algún momento hubo un pensamiento así?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Soy un inútil, mis papás me han dado todo, no estoy haciendo las cosas. Ok, una forma de reestructurar el pensamiento sería usar el humor. Mis papás me han dado

todo y soy un inútil. ¿Cómo podríamos incluir el humor ahí? Algo que te de risa en ese momento.

*Consultante:* (Momento para pensar) ¡Mm!

*Terapeuta:* Puede ser incluso ironía, mis papás me han dado todo, deberían darme más. Mis papás me han dado todo, soy un inútil ¿cómo podemos reestructurarlo?

*Consultante:* No sé, es que yo empecé a salir de eso porque apareció algo de eso.

*Terapeuta:* Claro el humor puede romper con esos momentos. ¿Sí? Sobre todo, si tu identificas que estás ahí dando vueltas. Entonces quiero que pensemos en dos o tres frases de cuando tú te sientas un inútil, cuando te sientes que no estás haciendo las cosas. Para acordarte de esas frases y utilizarlas, pueden ser con rimas. Por ejemplo, soy un vago, mejor me como un banano ¿sí? Son incoherencias, la idea es romper, romper, romper.

*Consultante:* Si entiendo, es que también estaba acordándome qué se me pasó por la mente cuando eso pasó.

*Terapeuta:* ¿Qué?

*Consultante:* Creo que era que, o sea, que a pesar de todo eso y de que, o sea, que... porque no sé por qué yo a veces trato de esforzarme menos y digamos ahí lo que pasó. O sea, lo que me pasó por la mente fue lo que me sacó, fue que ahí me acordé que yo, o sea que para el examen de la nacional yo solo estudié dos días antes, antes no había estudiado. Entonces no sé por qué eso me dio como gracia, porque o sea yo escuchaba de personas que estudiaban mucho para eso y no pasaban. Entonces me dio, no sé por qué me dio como gracia ahí.

*Terapeuta:* (Risas) Eso aférrate a esas cosas, es importantísimo y muy poderoso el humor. Eso nos saca de esos momentos difíciles. y lo que te digo trata de generar frases con esos pensamientos donde tú mismo los cortes. Quiero que hagamos el intento de pensar con la

frase soy un inútil, piensa unos minuticos yo también a ver qué se nos ocurre puede ser lo más bobo.

**[Tiempo para pensar]**

*Terapeuta:* ¿Tienes alguna?

*Consultante:* No.

*Terapeuta:* Estaba pensando, mis papás me dan todo o ¿me hago el bobo?

*Consultante:* (Risas)

*Terapeuta:* ¡Ahí te reíste! Es algo muy sencillo que corte, de hecho, ni siquiera tiene que tener coherencia y es un poco jugar a hacerse el ridículo a uno mismo. Como te decía la risa tiene el potencial de romper con esos momentos de tristeza, tú lo identificaste plenamente. Me dio risa que mucha gente estudia para la nacional y yo dos días y... Entonces eso puede servir para cuando te sientas mal, si ya estás muy bravo, muy calmado lo primero antes de eso es calmarte, pues porque te puede dar más rabia incluso pensarlo. Cuando ya veas que estás más tranquilo, que puedes sentir la emoción, aceptarla, vivirla, ahí si hacer el juego de palabras. Soy un inútil, mejor hago algo sutil, la idea es que puedas escribirlo. ¿Qué vas a hacer con el tema de tú mamá? ¿te vas a quedar ahí? ¿Cómo lo vas a manejar?

*Consultante:* No pues, o sea, yo creo que hablar con ella, eso es como lo mejor.

*Terapeuta:* Pero tú me decías y esta era la segunda pregunta, tú me decías hay algo que ahí quedó como... y hacías esta expresión como mal, como que no, ¿qué es lo que no encaja?

*Consultante:* Que no pues, o sea, que como ella estaba en vacaciones y pues entonces a mi como me operaron de las cordales. Entonces yo estaba en la casa, entonces con ella ahí,

entonces pues nos unimos un poco, nos unimos harto. ¡Eh! Pero entonces con eso, o sea, nos separamos y después tuvimos que ir de viaje y los dos. Entonces fue como, ¿sí? Tampoco hemos hablado mucho de eso, porque no ha quedado tiempo, porque volvimos ayer del viaje.

*Terapeuta:* Ok ¿y en el viaje como se sintieron? O ¿Cómo te sentiste tú mejor?

*Consultante:* Como, sí, como que había pasado un poquito eso, pero seguía como con la espinita, como con más.

*Terapeuta:* Hay algo que no le has dicho ¿qué es eso que no le has dicho?

*Consultante:* Pues, o sea, que lo que no le he dicho es como, es de que, pues que ella entienda que de todas maneras no es la primera vez. O sea, porque ella pues si me ha dado muchas cosas, pero, o sea, yo por eso, a mí me da rabia es por eso, porque yo lo pongo como en contraposición con lo de mi papá. Mi papá a mí sí me ha dado grandes cosas, el pase, la universidad y el nunca, nunca, nunca me ha echado eso en cara. O sea, cuando él me pide un favor nunca me ha echado eso en cara, entonces es como... Y por eso siento que también siento que el miedo es un poco más con ella porque yo sé que, o sea, cuando hago un fa... Cuando ella necesita un favor y yo le hago mala cara pues se siente feo, pero, o sea, eso no me gusta digamos a mí.

*Terapeuta:* ¿Cómo podrías decirle las cosas? O, es decir, ¿qué hace que hasta el momento no se lo hayas dicho? Además del malestar per se que hay, ¿qué hace que no hayas buscado el espacio o el momento para decírselo?

*Consultante:* ¡Mm! Porque ahorita pues si estábamos hablando más, entre ayer y hoy pues si hemos hablado un poquito más en la casa. Entonces como que ya vamos otra vez, ¡Mm! Como que otra vez vamos encajando bien, pero siento que tengo que decirle eso.

*Terapeuta:* Ahorita me decías, nos fuimos de viaje y eso tampoco hizo que pudiéramos hablar mucho, pero de una u otra manera has dilatado eso que te faltó decirle.

¿Qué te ha hecho dilatarlo? ¿Qué te detiene a no decirle más cosas?

*Consultante:* ¡Mm! Pues que, como que volviéramos a quedar mal.

*Terapeuta:* Que volvieran a quedar mal ¿qué pasaría con ella si tú le vuelves a decir eso? ¿Cómo reaccionaría?

*Consultante:* ¡Mm! Pues ahí no sé. ¡Mm! Pues puede que, que ella diga que si pues que lo siente u otra vez empecemos a discutir.

*Terapeuta:* Sí, como volver al problema si ya lo estamos solucionando ¿para qué volver atrás?

*Consultante:* Sí.

*Terapeuta:* Tienes la opción de dejarlo pasar ¿sí? O sea, esa es una opción, sin embargo, muchas veces te has quedado callado. Entonces seguiríamos haciendo el patrón de evitar el malestar ¿sí? Para tener la ganancia de que no pase nada. Pero ahí estás temiéndole a eso, estás pagando el precio de no expresarlo y de volver al silencio. Entonces lo que podemos hacer, muy cariñosamente, ver cómo le podrías decir las cosas. Imagínate que tienes a tu mamá ahí al lado, está sentada ¿qué le dirías? ¿cómo se lo dirías? Para que ella entendiera y no se maximizaran otra vez las cosas o incluso aceptando que en algún momento se puede molestar pero que tu tengas esa tranquilidad de decirle lo que te falta por decirle.

*Consultante:* ¡Hm! Sería como...

*Terapeuta:* Imagínate que ella está ahí ¿qué le dirías?

*Consultante:* ¡Eh! Que... ¡Mm! Que...

*Terapeuta:* Acuérdate, no hagas presión, deja que el movimiento fluya.

*Consultante:* ¡Eh!

**[Se le dificulta empezar]**

*Terapeuta:* Un momento ¿qué estás sintiendo?

*Consultante:* ¡Mm! Como que no puedo como pensar claramente.

*Terapeuta:* Ok ¿y qué emoción sientes?

*Consultante:* Pues una emoción exacta, no, creo que no tengo ahí.

*Terapeuta:* No aparece algo claro, simplemente estás como tu mente enredado. Ok y ¿cuándo ves que no hablas qué emoción aparece?

*Consultante:* ¡Mm! Como... ¡Mm! Como frustración, pero no tan... una leve frustración.

*Terapeuta:* Ok una leve frustración, bueno dale intentémoslo nuevamente. Tu mamá está ahí, llegó después del viaje, se vino aquí contigo a consulta y tú estás con ese que todavía sientes. ¿Qué le dirías? Lo primero no tiene que ser súper bien elaborado, pero ¿Qué le dirías?

*Consultante:* ¡Que! Pues que no es por, por volver al problema pero que... O sea, solo quiero que ella, como que ella sepa que no, que no es la primera vez y que puede parecer que no es muy, o sea, que es inofensivo. Pero digamos a mí, eso sí me duele, pues más ahorita que elegí jugar que trabajar. Decirle, pues que eso, o sea, en estos momentos eso es algo que, o sea, pues que estoy pensándolo mucho.

*Terapeuta:* Ok, bien. Yo soy tu mamá dímelo como si fuera tu mamá. Eso que acabas de decirme dirigiéndote a mí.

*Consultante:* ¡Hm! Que... (pasan unos segundos) ¡Eh! Que, pues solo quería decirte que ¡Eh! Que lo que sucedió el miércoles pasado, el martes pasado que no, no es la primera vez que pasa y que esa, como eso de echarme todas las cosas en cara. O sea, no es la primera vez que pasa y que más que todo en este momento, puede que antes no me molestara tanto, porque casi me daba igual. Pero ahorita que sí, que sentí esa como esa pelea interior de que si tenía que jugar o tenía que trabajar y pues que siento que de pronto fue la opción equivocada pues de pronto me duele. Me duele eso de que me echen las cosas en cara.

*Terapeuta:* ¿Por qué te duele? Exprésale ¿por qué te duele?

*Consultante:* Porque siento que, que no, siento que lo que ustedes querían que yo trabajara. Entonces pues no me siento bien llevándole la contraria a ustedes que me dan todo, eso.

*Terapeuta:* Pero te duele ¿por qué te duele que ella te saque en cara?

*Consultante:* Porque si, o sea, a pesar que era lo que yo quería si siento que de pronto pudo haber sido un error.

*Terapeuta:* O sea que sientes que hay un error. Más o menos. Ok, lo que entiendo es que sientes que hay un error, más o menos. Pero de todas maneras ¿lo que más sientes es que estás haciendo cosas por ti o qué? ¿Qué es lo que ella está tocando que no te gusta? Cuando ella te dice, pero hay, pero es que mire le damos y no está haciendo ¿qué es lo que realmente a ti te incomoda? ¿Dónde te sientes como que no?

*Consultante:* Que... que, que, pues, o sea, lo que más me incomoda es que ella trate como de darme cosas para que digamos yo le haga favores, como que a cada rato ¿sí? Eso es como lo que me incomoda, que trate como de comprarme.

*Terapeuta:* ¿Cómo le dirías eso con cariño? O sea, sin ofenderla.

*Consultante:* Que, sí que siento que, pues me compras cosas para, para que yo haga lo que quieres.

*Terapeuta:* Incluso le podrías decir, mira de pronto, no es eso lo que tú pretendes, pero si me siento en deuda y como si cada vez que tú me das algo, yo tuviera que hacerlo, eso me hace sentir incómodo. Muy tranquilo, muy tranquilo y dile me dio mucha rabia, incluso te pregunto ¿entiendes algo de la rabia de ella?

*Consultante:* ¡Mm! Sí.

*Terapeuta:* Puedes decirle, entiendo tu rabia, pero no me gusta que me la expreses de esa manera y tratan de llegar a acuerdos de cómo, qué hacer, de si ella espera que tu respondas. Por supuesto, si estás demorado vas a estar más atento, si quieres hacerlo ¿no?

*Consultante:* ¡Sí!

*Terapeuta:* Pues si no estás de acuerdo no lo vas a decir, pero si como acuerdos de cómo manejar las cosas. ¿Qué te parece? ¿Cómo te parece?

*Consultante:* Sí, o sea, eso es lo que yo había tratado de hacer con ella hasta ahorita. Como, o sea, que a mí no me gusta casi la pata. Cosas así, entonces yo le dije a ella pues nos turnamos para lavar la loza, un día, para que un día completo no lave uno de los dos la loza.

*Terapeuta:* Entonces tú le puedes decir, mira yo estoy proponiendo, estoy haciendo, estoy cumpliendo. Como que incluso decirle no seas tan exigente y ofensiva cuando no lo haga tan rápido. Puedes exigirme por supuesto, pero la manera, es que a veces la forma como las personas transmitimos es cuando empiezan los problemas. ¿Sí? ¿Cómo te ves a ti mismo diciéndole eso?

*Consultante:* ¿Eso? Bien, o sea, como más relajado.

*Terapeuta:* Es importante que lo hagas ¿por qué? Si nosotros los seres humanos y si uno tiene un conflicto y empieza ya como tranquilo. Después aparece otro conflicto y se va a sumar, entonces está lo que no dijiste más lo que tienes acá. Entonces no vas a pelear por esto, sino por esto también. Ahora tienes que tener claro, si se lo dices lo sueltas, ya. Porque si lo cargas y lo cargas, y lo cargas pues vas a mantener el malestar, incluso sabiendo que de pronto ella te responde algo feo. Pero libértate con el hecho de decir ya se lo entregué. Pero no te quedas con ese malestar, no lo cargas, no se lo compras. Entonces lo dices y lo sueltas, ya. Para evitar que en otro momento las cosas se agranden, esa es la manera como constantemente vamos cerrando los malestares. La sesión la tenemos que cerrar a las 7pm, porque aquí cierran a las 7pm. Pero, has la tarea ¿sí? Había otra tarea que era la del registro ¿la trajiste?

*Consultante:* ¿Cuál?

*Terapeuta:* La del registro de emociones cuando haces el ejercicio de mirarte al espejo y dices que eres lindo, no sé qué. ¿La trajiste?

*Consultante:* No, ese si se me olvidó.

*Terapeuta:* Bueno tráelas, tráelas para la siguiente cita.

Anexo 4: Matriz de textualidad interna

Tema	Subtema	Unidad de análisis	Transformación	Reacciones y/o prejuicios
Intento de suicidio	Desencadenantes del intento de suicidio	...afirma que pensaba en todas las cosas que estaban saliendo mal en su vida como por ejemplo haber terminado con su novia y saber que estaba perdiendo el semestre, agregando que ambas cosas lo hacían sentir desmotivado.	Las pérdidas que tuvo en poco tiempo como terminar su relación de pareja e ir perdiendo el semestre fueron dos vivencias importantes que precedieron el intento de suicidio y que pueden entenderse como situaciones desencadenantes del mismo.	AL ESCUCHAR A FRANCISCO CONTAR COMO SE ESTABA SINTIENDO, PIENSO QUE DEBIÓ HABER SENTIDO MUCHO DESESPERO PORQUE LO QUE ESTABA PERDIENDO ERA MUY VALIOSO PARA ÉL.
		A esto agrega que estaba teniendo problemas en la universidad y que estaba sintiendo que todo se le venía abajo, agrega que se sintió muy desanimado y no percibió que hubiera posibilidad de algo mejor en el futuro.		
		Llevaban tres años de relación y la extraña, aunque duraron muchos años sin verse continuamente porque ella vivía en un pueblo lejos de Bogotá. En la última etapa de la relación, Francisco cuenta que ella se mudó a Bogotá y empezaron a formalizar el noviazgo, pero de un momento a otro ella le terminó y le dijo que había conocido a otras personas. Francisco afirma que ese fue el desencadenante para llevar a cabo el intento de suicidio.	La exnovia de Francisco era una de las pocas personas con las que él se relacionaba y por eso tenía una gran importancia en su vida. Por esta razón, cuando se termina la relación, él siente una pérdida grande y por esto decide acabar con su vida.	SIENTO ANGUSTIA AL ESCUCHAR QUE HABER TERMINADO CON SU NOVIA FUE EL DESENCADENANTE DEL INTENTO DE SUICIDIO Y EN SIMULTÁNEO ME IDENTIFICO CON LA SOLEDAD QUE EXPRESA FRANCISCO.

	<p><b>Francisco informa que el intento de suicidio que llevó a cabo la semana anterior se dio porque no se consideraba que estuviera bien. “sentí que todo se derrumbaba cuando terminé con mi novia, así que tomé la decisión de acabar con todo” ...no podía pensar en otra cosa sino en el malestar que sentía y que cada vez era más grande. Por eso, decidió tomarse las pastas para acabar con todo.</b></p>	<p>Francisco empezó a tener una visión de túnel en el momento en que su ex novia le termina. Además, los pensamientos son constantes, llegando a hiper reflexionar hasta el punto en que decide llevar a cabo un intento de suicidio.</p>	<p><b>CUANDO ESCUCHO A FRANCISCO HABLAR ACERCA DE LOS PENSAMIENTOS RECURRENTES QUE TUVO PREVIO AL INTENTO DE SUICIDIO SIENTO TRISTEZA AL PENSAR EN EL MALESTAR QUE ÉL ESTUVO EXPERIMENTANDO.</b></p>
	<p><b>De hecho, él afirma que fue ella (ex novia) quien le terminó y se sintió muy mal al darse cuenta que no tenía con quien hablar en un espacio donde hay tantas personas alrededor y donde generalmente se sentía solo.</b></p>	<p>Cuando su ex novia le termina Francisco se encuentra nuevamente con la vivencia de soledad, la cual experimenta con mayor intensidad debido a que está en un escenario donde no habla con más personas, aunque estén alrededor de él.</p>	<p><b>AL ESCUCHAR A FRANCISCO HABLAR A CERCA DE LA MANERA EN QUE SU EX NOVIA LE DEJA DE REPENTE SIN QUE ÉL LO ESPERE, SIENTO RABIA CON LA EX NOVIA POR HABER TOMADO ESA DECISIÓN.</b></p>

		<p>Cuando Francisco hace la explicación de lo que para él representa perder personas que le interesan, se le pregunta por su ex novia pues efectivamente era una persona importante en su vida y él comenta que cuando ella lo dejó empezó a tener pensamientos recurrentes, pues pensaba que eso no podía estar pasando ya que según él había hecho todo bien.</p>	<p>Al enfrentarse a su vivencia de soledad, la estrategia de afrontamiento que utiliza Francisco es de segundo nivel: la hiper reflexión. Estrategia que desencadena más estrés y frustración en él, pues trata de remediar algo que en ese instante no tiene solución. Por el contrario, aumenta el malestar con su estrategia.</p>	<p>EN ESE INSTANTE SIENTO ESPERANZA AL PENSAR EN QUE TODO SER HUMANO TIENE DENTRO DE SÍ LAS POTENCIALIDADES NECESARIAS PARA GENERAR CAMBIOS Y AFRONTAR LAS DIFICULTADES DE OTRA MANERA.</p>
		<p>... insomnio otra vez como le ha ocurrido en otros momentos cuando se ha sentido estresado y hace especialmente énfasis en momentos antes del intento de suicidio.</p>	<p>La hiper reflexión que utiliza Francisco para enfrentar el malestar le genera un estrés que incluso le impiden conciliar el sueño adecuadamente.</p>	<p>AL ENTENDER LOS NIVELES DE ESTRÉS DE FRANCISCO SIENTO PREOCUPACIÓN PUES ES IMPORTANTE CONTRA RESTAR EL INSOMNIO, POR LO QUE PIENSO EN LAS HERRAMIENTAS PARA LOGRARLO.</p>
		<p>Considera que los aspectos que vivió durante su infancia le hacen pensar en la relación con esa época de su vida y lo que está viviendo actualmente.</p>	<p>Francisco empieza a entender la relación que tienen sus vivencias de la infancia con las vivencias actuales.</p>	<p>SIENTO ESPERANZA Y TRANQUILIDAD PORQUE EL HECHO DE QUE FRANCISCO PUEDA VERSE EN STIUACIÓN ES UNA FASE IMPORTANTE DEL AUTODISTANCIAMIENTO.</p>

	<p>A esto agrega que al recordar los momentos de soledad que vivió durante su infancia se acordó de instantes de impulsividad y en especial hizo énfasis en una ocasión cuando se sentía desesperado por la soledad. <i>“En ese momento de soledad me sentía acorralado, no me podía quedar quieto pues no me sentía bien”</i>.  <b>Afirma que su cuerpo se sentía con mucha energía que corría por todas partes y que la sensación de acorralamiento estaba relacionada con un calor en el pecho que era incómodo, un calor que junto a la sensación de impulsividad lo llevaron a decidir romper el vidrio de la casa.</b></p>	<p>Se identifica una segunda estrategia de afrontamiento que es la impulsividad relacionada con reacciones agresivas de descarga de la ira que incluso comprometieron su propia seguridad.</p>	<p><b>SE EMPIEZA A IDENTIFICAR CON FRANCISCO OTRAS SITUACIONES PREVIAS EN LAS QUE HA EXPERIMENTADO PREVIAMENTE REACCIONES IMPULSIVAS QUE TIENEN RELACIÓN CON EL INTENTO DE SUICIDIO COMO UNA SITUACIÓN IMPULSIVA. ESA IDENTIFICACIÓN ME HACE SENTIR TRANQUILIDAD POR LA APERTURA DE FRANCISCO Y SU INTERÉS EN EL PROCESO TERAPÉUTICO.</b></p>
	<p><b>Afirma que al pensar en esa sensación de impulsividad recordó el episodio de suicidio y recordó que antes de llevar a cabo el intento de quitarse la vida también estaba experimentando una sensación de estrechez. Me estancué y me fui al fondo por quedarme ahí estancado que después saqué una fuerza,</b></p>	<p>Francisco puede observar las sensaciones que ha tenido en su cuerpo y las percepciones que ha tenido de sí mismo en otros momentos de la vida que se relacionan con el intento de suicidio.</p>	<p><b>ME SIENTO ALEGRE DE PODER IDENTIFICAR JUNTO CON FRANCISCO LAS SENSACIONES QUE HA TENIDO EN OTROS MOMENTOS DE LA VIDA Y QUE SE RELACIONAN CON LO QUE VIVIÓ EN EL INTENTO DE SUICIDIO.</b></p>

	<p>Además, agrega que en ese momento no pensó demasiado, solo decidió actuar y tomarse las pastas para dejar de sentirse con esa sensación que tenía en esos momentos.</p>	<p>Con el deseo de dejar de pensar y no sentir el malestar Francisco utilizó una estrategia de afrontamiento autolesiva al tomarse las pastas. Se dejó llevar por su impulsividad y en ese momento no pensó en las consecuencias de lo que estaba haciendo.</p>	<p>SIENTO ANGUSTIA AL PENSAR EN LA REACCIÓN IMPULSIVA QUE TUVO FRANCISCO EN ESE MOMENTO EN QUE DECIDIÓ TOMARSE LAS PASTAS PARA DEJAR DE SENTIR MALESTAR.</p>
	<p>Francisco comenta que no ha vuelto a experimentar situaciones en las que se deje llevar por la impulsividad experimentada.</p>	<p>En el tiempo que lleva en el proceso no ha experimentado situaciones de impulsividad pese a que gran parte de la primera parte del proceso se ha centrado en identificar lo que sucedió y en entender dicho malestar.</p>	<p>SIENTO TRANQUILIDAD PORQUE NO HA VUELTO A EXPERIMENTAR LO QUE VIVIÓ EN EL MOMENTO DEL INTENTO DE SUICIDIO Y YA LLEVAMOS VARIAS SESIONES PSICOTERAPÉUTICAS. SIN EMBARGO, TAMBIÉN ME DA ANGUSTIA QUE ÉL PUEDA VOLVER A EXPERIMENTAR UNA SITUACIÓN PARECIDA EN ALGÚN MOMENTO DURANTE EL PROCESO</p>

		<p>Ella afirma que el silencio es una de las cosas que identifica en Francisco y que ella cree que seguramente le llevaron a querer quitarse la vida, pues cuando ella y su esposo hablaron con su hijo para saber por qué había tomado esa decisión él les respondió en ese momento que se había sentido desesperado. Al hablar de este tema se observa que se le aguan los ojos, pero de inmediato reprime la emoción secándose las lágrimas de los ojos.</p>	<p>Francisco poco se expresa con los otros incluso aunque sean personas de su familia. Gran parte del tiempo Francisco piensa en vez de interactuar con los otros. La madre no se permite expresar sus emociones por lo que se puede identificar que hay cosas en común en la familia de no expresividad.</p>	<p>CUANDO ESCUCHO A LA MADRE DE FRANCISCO SIENTO CLARIDAD RESPECTO A CÓMO SE HAN DADO LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LA FAMILIA, PUES ENCUENTRO RELACIÓN ENTRE LA DIFICULTAD QUE HA TENIDO FRANCISCO PARA SER CON OTROS INCLUSO CON PERSONAS DE SU FAMILIA.</p>
	<p>Después del intento de suicidio: sensaciones.</p>	<p>En la madre se percibe tensión mientras que en él se alcanza a percibir tristeza. Explican que las emociones están relacionadas con la razón que les llevó a ir a consulta, pues comentan que Francisco intentó suicidarse algunos días atrás...no quiere volver a pasar por el intento de suicidio, pero le preocupa no poder controlarlo.</p> <p>...desde ese momento toma medicamentos para la depresión lo que lo hace sentir incómodo, porque tiene que consumir algo para “estar bien”. Le genera tristeza tener que usar ese medicamento.</p>	<p>El intento de suicidio llevado a cabo por el consultante fue producto de una decisión impulsiva que le está generando tristeza actualmente tanto por haberlo hecho como por las consecuencias desencadenadas a partir de este.</p>	<p>ME GENERA TRISTEZA PENSAR QUE UNA PERSONA LLEGUE AL PUNTO DE QUERER QUITARSE LA VIDA, PUES LO PRIMERO QUE CREO ES QUE SIEMPRE HAY MANERAS DE AFRONTAR EL SUFRIMIENTO, PERO ME CONFRONTA EL HECHO DE QUE EL CONSULTANTE NO LAS HAYA VISTO Y HAYA INTENTADO SUICIDARSE.</p>

	<p><b>“Me siento arrepentido por haberlo intentado, realmente quiero seguir viviendo sobretodo no quiero que vuelva a pasar. No le quiero hacer daño a mis papás”.</b></p>	<p>Sus padres son muy importantes y le preocupa haberlos lastimado, lo que muestra que ellos son el polo a tierra de Francisco.</p>	<p><b>SIENTO ADMIRACIÓN HACIA EL CONSULANTE POR EL ARREPENTIMIENTO QUE ESTÁ MANIFESTANDO EN ESOS MOMENTOS Y A LA BÚSQUEDA TANTO DE AYUDA PSICOLÓGICA COMO DE ACTIVIDADES QUE LE PERMITAN AFRONTAR LA VIDA DE UNA MANERA DIFERENTE.</b></p>
<p><b>...pero todavía estabas ahí, en una sensación de no me muevo, no me muevo. No sé qué hacer con esto.</b></p>	<p>El consultante busca ayuda de sus padres al darse cuenta que la decisión de suicidarse no es la adecuada. Sin embargo, manifiesta angustia al no saber cómo manejar aquellas cosas que le llevaron hasta este punto.</p>		
<p><b>También afirma, que después de lo ocurrido empezó a hacer ejercicio con mayor regularidad y eso le genera motivación, se siente feliz y le quita la sensación de tristeza emocional que tenía la semana pasada cuando ocurrió el intento de suicidio.</b></p>	<p>Francisco ha empezado a buscar por sí mismo opciones que le permitan sentirse mejor, lo que habla de un proceso de autodistanciamiento que se está dando desde el intento de suicidio.</p>		

		<p><b>Francisco comparte que ha tenido problemas del sueño y se le dificulta conciliarlo en las noches por lo que se siente angustiado por eso, por esta razón se le sugiere que no duerma en las tardes para que pueda descansar en las noches.</b></p>	<p>Francisco está teniendo problemas para dormir y se identifican dificultades en su rutina del sueño, pues gran parte del descanso lo lleva a cabo en las tardes, pero en las noches no puede dormir.</p>	<p><b>AL ESCUHAR A FRANCISCO PIENSO EN QUE SE DEBE SOLUCIONAR ESTE INCONVENIENTE RÁPIDAMENTE PUES PUEDE SER UN DESENCADENANTE DE ESTRÉS EN ÉL, EL HECHO DE NO PODER DESCANSAR.</b></p>
		<p><b>En los momentos de crisis Francisco tiene pensamientos recurrentes pues no puede parar de pensar en los objetivos y metas que tiene, y por esta razón se le dificulta conciliar el sueño.</b></p>	<p>Francisco utiliza la hiperreflexión como estrategia de segundo nivel para poder quitarse el malestar de no haber logrado lo que esperaba obtener. Sin embargo, el uso de esta estrategia termina desencadenando más estrés en él.</p>	<p><b>ME IDENTIFICÓ CON EL CONSULTANTE PENSANDO EN LOS MOMENTOS EN QUE HE USADO ESA ESTRATEGIA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS.</b></p>
		<p><b>Al hablar de esas situaciones que recuerda de su vida Francisco afirma que se da cuenta que tiene una exigencia muy alta hacia sí mismo, pues espera rendir en todo, incluso en aquellas materias que no le gustan tanto y cuando no logra mantener ese nivel esperado por él se siente incómodo lo que desencadena que entre en crisis.</b></p>	<p>Desde las primeras sesiones se alcanza a percibir autodistanciamiento en Francisco hasta el punto en que él alcanza a percibir el alto nivel de exigencia que tiene consigo mismo. Sin embargo, aún se evidencian restricciones, pues no sabe cómo oponerse a sus pensamientos recurrentes.</p>	<p><b>EMPIEZO A SENTIR ETUSIAMSO AL DARME CUENTA QUE UTILIZANDO EL DIÁLOGO SOCRÁTICO COMO HERRAMIENTA FRANCISCO EMPIEZA A DARSE CUENTA DE LAS EXIGENCIAS QUE TIENE CONSIGO MISMO.</b></p>

	<p><b>Afirma que, cuando le da rabia ha intentado descargarla golpeando su raqueta contra el piso o golpeando las paredes con las manos, por lo que se le recomienda que busque otra estrategia para descargar esa rabia como lo es pegándole más fuerte a la pelota de tenis.</b></p>	<p>Francisco empieza a utilizar algunas herramientas de descarga de la rabia que no atentan contra su bienestar. Sin embargo, se tiene que trabajar con él en el identificar el riesgo que tiene golpear las paredes con las manos.</p>	<p><b>SIENTO RABIA CON FRANCISCO AL IDENTIFICAR QUE GLOPEA LAS PAREDES CON LAS MANOS PARA DESCARGAR SU RABIA.</b></p>
	<p><b>...sus padres son muy importantes y que le preocupa haberlos lastimado</b></p>	<p>Francisco siente remordimiento por haber intentado suicidarse en especial porque hirió a personas valiosas como lo son sus padres.</p>	<p><b>SIENTO COMPRESIÓN HACIA FRANCISCO AL PERCIBIR EL REMORDIMIENTO QUE TIENE.</b></p>
<p><b>Después del intento de suicidio: relación con otros</b></p>	<p><b>...que estamos mejor, pues desde que pasó lo del intento de suicidio estamos mejor, hablamos más. La relación con ellos ha mejorado”.</b></p>	<p>Un evento precipitante como el intento de suicidio ha unido a Francisco con sus padres. Francisco empieza a identificar lo importante que es para sus padres y lo importantes que son ellos para él.</p>	<p><b>ME EMOCIONA SABER QUE DESDE EL INTENTO DE SUICIDIO EL VÍNCULO CON SUS PADRES HA MEJORADO.</b></p>
	<p><b>piensa en sus papás, pues no quiere que se vuelvan a preocupar, así como los vio ese día y sabe que no les quiere generar sufrimiento.</b></p> <p><b>Por otro lado, cuenta que después de haber ocurrido el episodio de intento de suicidio la relación con sus padres ha mejorado, “hablo más con mis papás y puedo ver que soy importante para ellos. Eso me sorprende porque no pensaba que fuera tan importante para ellos, así como me lo han manifestado”.</b></p>		

	<p><b>Esa situación le genera estrés, pero prefiere no hablar del tema con sus padres pues de nuevo lo que espera es no preocuparlos.</b></p>		<p>Utiliza estrategias de su modo de ser evitativo, para evitar el malestar que le genera hablar acerca del intento de suicidio con sus padres. De igual manera, el interrogante de la madre me muestra lo poco que se ha conversado de lo sucedido entre ellos.</p>	<p><b>ME PREOCUPA QUE EL INTENTO DE SUICIDIO SE CONVIERTA UN TEMA TABÚ EN LA FAMILIA.</b></p>
	<p><b>La madre de Francisco habla sobre la preocupación que tiene desde el momento en que su hijo intentó suicidarse y agrega que le inquieta pensar en la razón que llevó a su hijo a realizar ese intento de quitarse la vida</b></p>			
	<p><b>Afirma que desde ese momento se ha sentido preocupada constantemente y una de las cosas que le genera intranquilidad es que Francisco no está teniendo un buen rendimiento en la universidad. Al respecto, lo que más le preocupa es que Francisco no ha mencionado nada y ella sabe que a él le preocupa no tener un buen rendimiento en la universidad, pero él generalmente no habla cuando tiene preocupaciones o dificultades.</b></p>		<p>Se evidencia a través de lo conversado con la madre que Francisco es una persona muy silenciosa que no habla con sus padres de sus dificultades, siendo esta una estrategia de afrontamiento de segundo nivel.</p>	<p><b>SIENTO INTERÉS EN LA IMPORTANCIA QUE TIENE MOVILIZAR EN FRANCISCO EL DIÁLOGO CON OTRO ACERCA DE SUS DIFICULTADES.</b></p>

	<p><b>Pero he notado que desde que Francisco asiste a las consultas con la doctora, él ha empezado a compartir más con nosotros y ahora se acerca para hablar más con nosotros. Nos cuenta cómo le ha ido en el día y sobretodo cómo se siente”.</b></p>	<p>Se están empezando a movilizar en él las estrategias de tercero y cuarto nivel para que salga al encuentro de otros.</p>	<p><b>SIENTO FELICIDAD AL VER QUE FRANCISCO HA EMPEZADO A EXPRESARSE MÁS CON SUS PADRES. ESPECIALMENTE HA ESTABLECIDO UNA COMUNICACIÓN COTIDIANA CON ELLOS.</b></p>
	<p><b>Consultante: ¡Hm! Pues si me genera como ansiedad...</b>  <b>Terapeuta: Te genera ansiedad, ¿Qué crees que pueda pasar?</b>  <b>Consultante: ¡Mm! Que lo peor, pues que ellos recuerden lo que pasó, lo del intento de suicidio y se pongan tristes.</b>  <b>Consultante: ¡Hm! Pues que genera tristeza. ¡Hm! Porque sé que para ellos fue muy, muy duro, porque, o sea, yo nunca los había visto así. Entonces no sé, como que volver a verlos así me genera, o sea, me daría tristeza a mí también. ...que yo hable no, pero de pronto ellos retomen eso.</b></p>	<p>Pese a llevar un tiempo importante en consulta Francisco sigue evadiendo hablar sobre el tema del suicidio con sus padres por temor a afrontar las consecuencias de lo que implique abrir el diálogo respecto al tema. Sin embargo, él afirma que habló bastante del tema con sus padres el año pasado.</p>	<p><b>ME GENERA FRUSTRACIÓN QUE FRANCISCO SIGA MANIFESTANDO MIEDO DE HABLAR SOBRE EL INTENTO DE SUICIDIO CON SUS PADRES Y NO ESTOY TAN SEGURA QUE ESO LO HAYA CONVERSADO CON ELLOS PREVIAMENTE. CREO QUE PUEDE ESTARME DICIENDO QUE YA LO HABLÓ PARA DEJAR HASTA AHÍ EL TEMA.</b></p>
	<p><b>Consultante: Angustia.</b>  <b>Terapeuta: Angustia ¿han hablado de ese tema?</b>  <b>Consultante: ¡Mm! Ahorita no tanto, pero antes sí. O sea, el año pasado hablamos mucho de ese tema.</b>  <b>Terapeuta: angustia hablar de esto. ¿Qué pasaría si compartes la emoción con ellos?</b>  <b>Consultante: Que... pues que ellos también van a</b></p>		

		sentir eso.		
		<p>“no hablo mucho con la gente de la universidad, no me dan ganas hacerlo”. Se identifica que esto también le genera ansiedad por lo que se le recomienda hacer ejercicios de respiración para poder controlar la ansiedad que esta situación le genera, pues cuando se siente tan solo por momentos recuerda el intento de suicidio y le da temor volver a experimentar lo que sintió ese día. Sin embargo, el temor experimentado le aumenta la ansiedad y se pretende evitar que la situación se salga de control.</p>	<p>Al inicio del proceso terapéutico Francisco estaba experimentando estrés post-traumático, el cual era desencadenado por el estrés que le generaba hablar con personas de la universidad y estar en las instalaciones.</p>	<p><b>SIENTO ANGUSTIA AL IMAGINARME LA TENSION QUE PUEDE EXPERIMENTAR FRANCISCO AL ESTAR EN LA UNIVERSIDAD Y SENTIRSE TAN SOLO RODEADO DE PERSONAS.</b></p>
		<p>...él afirma que en las situaciones que le generan tensión, como cuando está rodeado de gente y se siente solo no ha vuelto a tener intentos de suicidio, aunque esos momentos le generen tensión.</p>	<p>Lo que más le preocupa es no saber cómo manejar la situación y que por esa razón esta se salga de control. Sin embargo, no ha vuelto a intentar el suicidio.</p>	
		<p>Francisco siente que no puede relacionarse con las personas de la universidad, sobre todo porque algunos conocen la decisión que tomó de intentar quitarse la vida, pero porque además las instalaciones del lugar le recuerdan la angustia y el desespero que sintió el día en que intentó suicidarse.</p>		

	<p><i>Terapeuta:</i> Sí. Es decir, estás estudiando en la misma universidad. El contexto es completamente diferente, hay otras personas, pero ¿cómo te sientes estudiando en un espacio donde se originó todo lo que pasó? ¿el intento de suicidio?</p> <p><i>Consultante:</i> Pues, a veces como que intentan volver los recuerdos, pero ahorita es mucho más llevadero que, digamos el año pasado. Mm, no sé qué, cómo, que ya no pienso en eso ¿sí? O sea, si pasa por mi mente, lo pienso, pero no dura en mi mente todo el tiempo que duró allá. O sea, entra en la mente, pero sale. Sale va rápido.</p>	<p>Con el paso del tiempo en el proceso terapéutico Francisco empezó a sobre llevar el malestar que le generaba la universidad y los recuerdos que tanto este espacio como las personas desencadenaban en él en relación al intento de suicidio.</p>	<p><b>SIENTO ALEGRÍA AL VER LOS AVANCES DE FRANCISCO EN EL MANEJO DEL MALESTAR Y EL HECHO DE HABER IDO A LA UNIVERSIDAD SIN HABER EVITADO ESE LUGAR.</b></p>
	<p><i>Ahora en la universidad:</i> Mm, pues de pronto algo que ya estoy más relajado. Como que no esté con tanta preocupación por el qué dirán o cosas así. Mm, Como más tranquilo, más fluido.</p>	<p>Se observa que además Francisco a aprendido a manejar su hiperreflexión pues ya no está con pensamientos recurrentes sobre lo que pensarán otras personas de sí. Se observa que se han hecho cambios en sus estrategias de afrontamiento.</p>	<p><b>SIENTO FELICIDAD POR LOS AVANCES DE FRANCISCO PUES COMO EL LO MENCIONA ESTÁ MÁS FLUIDO EN COMPARACIÓN CON CUANDO ARRANCÓ LA TERAPIA.</b></p>
	<p><i>Terapeuta:</i> ¿Ahora te contactas con más personas en comparación con el año pasado?</p> <p><i>Consultante:</i> Sí, no muchos, pero sí.</p>		

	<p>Se le pregunta por la práctica del tenis y se indaga si en este espacio tiene amigos, afirma que algunos, pero no muchos y a los considera amigos lo son porque los ha conocido de toda la vida. Afirma que el amigo más cercano que tiene es el instructor de las clases de tenis porque es con quien siente más confianza.</p>	<p>Se observa un deseo claro en Francisco por tener más amigos, esto reafirma que su personalidad de base es evitativa.</p>	<p>ME PREOCUPA QUE EL AMIGO REPORTADO POR FRANCISCO SEA EL PROFESOR DE TENIS Y ENTIENDO QUE ESO HABLA DE LA DIFICILTAD QUE SIGUE TENIENDO PARA RELACIONARSE CON OTROS.</p>
	<p>Después de terminada la relación él cuenta que no ha buscado más parejas, pues está en un momento en el que prefiere dejar el tema quieto y no buscar más alternativas.</p>	<p>El compartir con otra pareja no es tan fácil para Francisco debido a que le cuesta ser en el mundo con otras personas.</p>	<p>ME INTERESA SEGUIR INDAGANDO ACERCA DE LA RELACIÓN DE PAREJA, PUES CONSIDERO QUE EL AMOR PUEDE SANAR Y QUE FRANCISCO SE MERECE UNA BUENA PERSONA DE NOVIA.</p>
<p>Razones para seguir viviendo</p>	<p>“al principio no sentí nada, pero después de unos minutos empecé a sentir que me estaba yendo y en ese momento una fuerza dentro de mí me hizo darme cuenta que quería seguir viviendo, no quería morir. Por eso me entró mucho miedo y salí a buscar a mis papás para decirles lo que había hecho, pensando en que me podían ayudar”.</p>	<p>Para intentar quitarse el malestar llevó a cabo una acción impulsiva. Sin embargo, se da cuenta que en realidad no quiere hacerse daño cuando empieza a sentir las primeras consecuencias de sus acciones.</p>	<p>SIENTO TRISTEZA AL ESCUCHAR LOS MOMENTOS QUE VIVIÓ FRANCISCO CON EL INTENTO DE SUICIDIO.</p>

		<p><b>Terapeuta: Está bien sentir tristeza, yo te lo he dicho bien sentir enojo y entiendo que el miedo sea quedarse ahí. Pero hay algo fundamental que me has dicho desde el principio y es que tu no quieres volver a vivir lo del intento de suicidio.</b></p>	<p>Conforme han avanzado las sesiones se consolida la decisión de Francisco de no querer volver a experimentar el intento de suicidio. De igual manera, se trabaja con él constantemente la importancia de aceptar el malestar y experimentarlo.</p>	<p><b>SIENTO TRANQUILIDAD AL MANIFESTARLE A FRANCISCO QUE ESTÁ EN TODO DERECHO DE SENTIR LAS EMOCIONES QUE LE GENERAN MALESTAR.</b></p>
		<p><b>Esa fuerza no es de la terapia, no es de Lina, es de Francisco y es una fuerza que tú la conoces, es una fuerza que te dijo ¡hombre vivamos! Tú te dijiste a ti mismo yo quiero vivir, yo no me quiero ir todavía, hay algo que tengo que hacer. Es una fuerza que te ha llevado a pasar el semestre cuando estás en el borde de perderlo y sientes como esa fuerza te llena y te da confianza. Te oxigenas con esa fuerza y de repente te das cuenta que vas a hacer el ejercicio que vamos a hacer y lo vas a hacer bien.</b></p>	<p>Para realizar los ejercicios de afrontamiento del malestar, se recurre a recordarle a Francisco la fuerza que él tiene por dentro y que le sirvió para salir adelante cuando intentó suicidarse al igual que cuando ha estado al límite de perder el estudio.</p>	<p><b>ME SIENTO ENTUSIASMADA AL REALIZAR LOS EJERCICIOS DE AFRONTAMIENTO DEL MALESTAR CON FRANCISCO.</b></p>
		<p><b>Terapeuta: Cuéntame tu qué crees que estoy pensando, cuando te digo te mantienes constante en muchas cosas.</b>  <b>Consultante: que, que no he dado como pasos atrás, que, si he como, he bajado el ánimo y eso, pero he intentado subirlo. No me he quedado ahí abajo.</b></p>	<p>El consultante empieza a observar que con el paso del tiempo está cada vez mejor en comparación con la primera vez que llegó a consulta.</p>	<p><b>ME ALEGRA RECONOCER JUNTO CON EL CONSULTANTE LOS AVANCES QUE ÉL HA TENIDO.</b></p>

		<p>Dentro de las cosas que menciona Francisco que le llaman la atención de la ingeniería electrónica está el hecho de ser una carrera difícil que no todas las personas pueden estudiar y que por lo mismo implican un reto para él.</p>		
		<p>Al respecto él agrega que siente que tiene habilidades que le facilitan estudiar la carrera y que posee conocimientos que no todas las personas alcanzan a adquirir. Afirma que lo anteriormente mencionado lo hace sentirse hábil, pues posee conocimientos que no todas las personas logran adquirir. Además, puede sentirse con el pecho inflado de orgullo porque logra estudiar una carrera que no es fácil para todas las personas y en efecto eso le hace pensar que es una persona grande.</p>	<p>Una de las motivaciones que tiene Francisco para seguir adelante es el estudio y lo valorado que se puede sentir por este.</p>	<p><b>SIENTO QUE ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA AQUELLAS COSAS QUE SON VALIOSAS PARA FRANCISCO Y QUE LE IMPULSAN A SEGUIR ADELANTE.</b></p>
		<p>Al decir que se percibe a sí mismo con grandeza se observa felicidad en el rostro y a esto agrega “me doy cuenta que yo puedo entender varias materias que no todas las personas entienden fácilmente. Además, me gusta el tema y se me facilita hacer trabajos, precisamente porque puedo entender los conceptos y las teorías”.</p>	<p>El estudio le permite a Francisco identificar más fácilmente las cualidades que él posee.</p>	<p><b>ME ALEGRA IDENTIFICAR JUNTO CON FRANCISCO AQUELLOS ESCENARIOS EN LOS QUE ÉL IDENTIFICA SUS CUALIDADES.</b></p>

	<p><b>Francisco comenta que se siente más tenso que la semana pasada, pues se encuentra en semanas de parciales y no quiere tener malas calificaciones en los resultados de los exámenes. Afirma que, aunque haya perdido el semestre desea dejar un buen precedente en la carrera y en la universidad.</b></p>	<p>Con la ayuda de las sesiones psicoterapéuticas Francisco identifica que el estudio sigue siendo un motor en su vida y uno de los escenarios en donde no quiere resignarse a pesar de haber perdido el semestre.</p>	<p><b>ME GENERA ESPERANZA SABER QUE FRANCISCO TIENE DESEOS DE SEGUIR ESTUDIANDO A PESAR DE HABER PERDIDO EL SEMESTRE.</b></p>
	<p><b>Después de realizar el ejercicio Francisco afirma que se siente mejor esta semana en comparación con la anterior y eso le genera entusiasmo pues le gusta sentirse de esa manera. Además, agrega que ha retomado el ejercicio, está tomando nuevamente las clases de tenis y eso en especial le hace sentirse bien con su vida en general.</b></p>	<p>Al realizar los ejercicios terapéuticos con Francisco tanto el consultante como la terapeuta logran ver progreso en él y en la manera de llevarlos a cabo.</p>	<p><b>ME ENTUSIASMA VER LOS AVANCES DE FRANCISCO CON LOS EJERCICIOS DONDE SESIÓN A SESIÓN VA AFRONTANDO CADA ACTIVIDAD Y REALIZANDO LOS RESPECTIVOS PROGRESOS.</b></p>
	<p><b>Además de esto, afirma que se encuentra constantemente interesado por cambiar los temores que ha tenido, especialmente a la hora de socializar con otras personas. ...pero afirma que le gustaría expresarse más y dejar de ser tan concreto cuando está conversando con alguien.</b></p>	<p>Las esperanzas de las que habla Francisco tiene que ver con las posibilidades de relacionarse más abierta y libremente con las personas.</p>	<p><b>ME ENTUSIASMAN ESUCHAR LOS DESEOS QUE TIENE FRANCISCO POR PODERSE RELACIONAR DE OTRA MANERA CON LAS PERSONAS.</b></p>

	<p><b>Terapeuta: ¿y no te dieron ganas de rendirte?</b></p> <p><b>Consultante: sí, varias veces, pero supe que eso no es lo que me gustaría, porque también me gusta relacionarme con las personas.</b></p> <p><b>Terapeuta: ¿cómo hiciste para no rendirte?</b></p> <p><b>Consultante: eh siguiendo eso, porque yo sé que eso a mí me gusta. O sea, me gusta relacionarme con las personas y pues siguiendo eso, sabiendo que eso es lo que yo quiero.</b></p>	<p>Al realizar un ejercicio con Francisco en el que él hablaba como experto en temas de romper el hielo con la gente, se puede observar que el poder relacionarse con otros es una de las cosas que más le llaman lo motivan a seguir adelante.</p>	<p><b>ME ALEGRA VER CÓMO FRANCISCO HABLA DESDE LA ESPERANZA SOBRE PODER CAMBIAR Y RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS DE DIFEENTES MANERAS. PERO SOBRE TODO ME EMOCIONA QUE ÉL MENCIONE LAS RAZONES POR LAS QUE LAS PERSONAS NO DEBEN RENDIRSE.</b></p>
	<p><b>Consultante: que, o sea que, lo que las otras cosas que me pasan también puedo salir de ahí digamos.</b></p> <p><b>Terapeuta: se reafirma lo que has hecho, lo que te has comprobado y lo que estamos haciendo acá. Se puede salir, se puede y lo que hiciste en ese momento del intento de suicidio, saliste. Es que llevas saliendo desde ese momento.</b></p>	<p>Al hablar específicamente sobre lo que puede lograr, se ve que Francisco ahora ve posibilidades de salir adelante encontrando fortalezas en sí mismo para lograrlo.</p>	<p><b>CADA VEZ QUE FRANCISCO IDENTIFICA QUE PUEDE SALIR DELANTE DE LAS DIFICULTADES ME SIENTO CON ENTUSIASMO Y ALEGRÍA POR OBSERVAR LOS AVANCES OBTENIDOS.</b></p>

	<p>¡Eh! Si vamos a tener momentos malos, si vamos a poder atravesar esos momentos difíciles y pues para poder lidiar con ese futuro emocional tenemos que saber que no sirve mucho preocuparse por el futuro. Lo mejor es estar siempre en el presente o sea hacer, si uno quiere que algo suceda en el futuro tiene que empezar a hacerlo desde ahora mismo. Lo que hace uno ahora, es lo que uno va a sembrar para el futuro. La tranquilidad en esa parte se puede generar teniendo buenas relaciones con las personas.</p>	<p>Francisco empieza a pensar en términos de estar orientado en el presente y en las posibilidades de realización que cada ser humano tiene con esa realidad actual que está viviendo y en el futuro que éste ser humano desee tener. Nuevamente las relaciones con los otros son un punto significativo en el discurso de Francisco.</p>	<p>ME ALEGRA QUE FRANCISCO OBSERVE LAS OPCIONES QUE TIENE EN CADA MOMENTO PARA ACTUAR Y CÓMO ESTAS ACCIONES PUEDEN SER UNA POSIBILIDAD QUE SIEMBRA HACIA FUTURO.</p>
	<p>Más que todo en la parte familiar, que es como el círculo más cercano que tenemos y si pues, no se logra esa tranquilidad porque es muy difícil saber. Lo que nosotros hacemos siempre es como una semilla, que plantamos y que puede ir germinando hacia un futuro mucho mejor.</p>		
	<p>Tener siempre esa esperanza de que el futuro siempre nos depara algo bueno, pero si lo empezamos a preparar desde ya.</p>	<p>Francisco incluye la palabra esperanza que puede ser una herramienta útil para afrontar las dificultades, pues la esperanza le puede</p>	<p>ME GENERA ALEGRÍA Y TRANQUILIDAD QUE FRANCISCO ESTÉ HABLANDO DE LA ESPERANZA, PUES CUANDO SE PIERDE EL SENTIDO ÉSTA ES UNA</p>

	<p><b>Terapeuta: O sea, ¿que para ti qué es la esperanza?</b>  <b>Consultante: Es la fuerza, que tenemos en momentos de crisis para poder salir adelante. ¡Eh! Yo creo que cada persona muy en su interior siempre tiene una leve esperanza, siempre. A pesar que piense que todo va a salir mal, siempre, aunque intente sabotearse a sí mismo siempre tiene la esperanza de que algo va a pasar, que puede cambiar su futuro.</b></p>	<p>permitir salir adelante cuando se sienta desesperado.</p>	<p><b>DE LAS COSAS QUE NO SE VISIBILIZAN.</b></p>
	<p><b>Consultante: Que, ¡Hm!, que, como que, sí como que hay como que, esperanza, como ¿sí?, como, que yo voy por buen camino ¿sí? Darme como ese aliento, esa fuerza, decir que yo voy por buen camino. Que, de todas maneras, que me preocupo, pero que voy bien.</b></p>	<p>Francisco igualmente identifica la esperanza como una señal que le indica que está cambiando y va realizando avances.</p>	<p><b>ME ALEGRA QUE ÉL IDENTIFIQUE LOS AVANCES QUE HA LOGRADO.</b></p>
	<p><b>Consultante: ¡Hm! Bien, o sea, me siento bien. Terapeuta: Te sientes bien y bien ¿es qué? Consultante: Bien es, como, ¡Hm! No sé, como, es algo así como superación, como algo así. O sea, felicidad por la superación.</b></p>	<p>Francisco habla acerca de las sensaciones que tiene por los avances logrados e identifica que está mejorando la versión de sí mismo.</p>	<p><b>ME SIENTO ESPERANZADA EN EL PROCESO AL ESCUCHAR A FRANCISCO HABLAR ACERCA DE LOS AVANCES QUE HA LOGRADO.</b></p>

		<p><b>Consultante: No sé, es que yo empecé a salir de eso porque apareció algo de eso.</b></p> <p><b>Terapeuta: Claro el humor puede romper con esos momentos.</b></p>	<p>Se logra entender que el humor ha hecho parte de las estrategias nuevas que le permiten a Francisco cortar con la hiperreflexión.</p>	<p><b>ME ALEGRA IDENTIFICAR JUTNO CON FRANCISCO LAS HERRAMIENTAS QUE HA ENCONTRADO PARA CONTRARRESTAR SUS PENSAMIENTOS RECURRENTES.</b></p>
<p><b>Modo de ser de Francisco en el mundo</b></p>	<p><b>Percepción de sí mismo según el modo de ser de Francisco</b></p>	<p><b>...le gustaría sentirse más tranquilo al hablar con la gente pues siente que le cuesta socializar con las personas y que no logra romper el hielo, entonces quiere cambiar eso. Tiene pocos amigos y en la universidad casi no hablaba con nadie, únicamente con su novia por lo que el hecho de terminar con ella fue muy duro para él.</b></p>	<p>Francisco es una persona evitativa a la que le gustaría poder socializar más con las personas. Sin embargo, lograba sobre llevar su vida relacionando con su novia, pero cuando termina con ella siente que se acaba su vida social y por esto casi acaba con su vida.</p>	<p><b>SIENTO COMPRENSIÓN HACIA FRANCISCO CUANDO HABLA ACERCA DE LA PÉRDIDA QUE TUVO DE SU RELACIÓN DE PAREJA Y LA FORMA COMO ESTO PRECIPITÓ EL INTENTO DE SUICIDIO.</b></p>

	<p>Ejercicio terapeuta hace como si no supiera relacionarse con otros:  <b>Terapeuta:</b> que la gente piense mal de mí y que eso me haga sentir mal, me podrían hacer daño con eso. No sé cómo podría hacer para romper el hielo.  [Pasan unos segundos]  <b>Terapeuta:</b> ¿qué pasó?  ¿Qué sentiste?  <b>Consultante:</b> no sé me bloquee, pero fue como esa sensación de, como que viene acompañada de tristeza, pero no sé. Me puse a pensar en tantas cosas que no. ... no sé qué no, no sabía qué decir, pero, pensaba qué decir, pero, no sé no pensaba claro, no. ...o sea, como que después trataba de hilar todo, como que no sé, como que se me olvidaba como iba la conversación y no me acordaba bien, entonces no sabía qué decir.</p>	<p>Al ponerle la vivencia miedo que surge cuando se tiene que relacionarse con otros pero piensa en que lo pueden descalificar se observa que la cabeza busca proteger a Francisco y por eso le genera bloqueos que no lo dejan pensar. De igual manera, él experimenta tristeza durante la vivencia.</p>	<p>AUNQUE ES DIFÍCIL ACOMPAÑAR A FRANCISCO EN ESTE EJERCICIO DE EXPERIMENTACIÓN DE LA VIVENCIA, ME ENTUSIASMA QUE ÉL PUEDA AUMENTAR SU AUTODISTANCIAMIENTO, VIÉNDOSE EN PERSPECTIVA.</p>
	<p><b>Terapeuta:</b> ¿y cómo te sientes ahora?  <b>Consultante:</b> mejor.  <b>Terapeuta:</b> mejor, ¿es decir?  <b>Consultante:</b> ¡Eh!, volvió como a funcionar. O sea, a pesar que en algún momento otra vez sentí ese remolino, o sea, me salí.  <b>Terapeuta:</b> saliste, ¿y qué piensas de haber salido?  <b>Consultante:</b> que, o sea que, lo que las otras cosas que me pasan también puedo salir de ahí digamos.</p>	<p>Cuando Francisco no se deja llevar por el malestar y logra pensar a pesar del miedo se puede sentir mejor porque no se queda paralizado.</p>	<p>ME ALEGRA QUE FRANCISCO LOGRE AFRONTAR LA VIVENCIA Y REALIZAR LOS EJERCICIOS, SOBRETODOPOR LA FORTALEZA QUE LE DA A ÉL CADA LOGRO OBTENIDO.</p>

	<p>Ella afirma que lo va a intentar, aunque no es tan fácil porque generalmente Francisco es una persona muy callada y ella no quiere incomodarlo haciéndole preguntas o invadiendo su espacio personal.</p>	<p>Se reafirma que Francisco es una persona evitativa, pues es muy callada pero también existe una dinámica familiar en la que los padres se mantienen al margen del límite que él pone para no tener problemas con él.</p>	<p>ME ENOJA QUE LA MADRE SE MANTENGA AL MARGEN DE LA EVITACIÓN DE FRANCISCO, PUES HABIENDO SUCEDIDO LO QUE PASÓ CON FRANCISCO HABLA DE INTENTAR MÁS NO DE HACER LAS COSAS.</p>
	<p>Afirma que es hijo único y vive con sus padres...</p>	<p>El consultante es una persona que interactúa poco con sus padres y además ha tenido un escenario de soledad donde ambos trabajan lo que hace que no hayan compartido tanto tiempo con su hijo. De igual manera, no tiene hermanos con quienes compartir tiempo.</p>	<p>ME GENERA ANGUSTIA PENSAR EN LA SOLEDAD QUE VIVIÓ FRANCISCO Y EN EL HECHO QUE NO HAYA TENIDO HERMANOS CON QUIENES COMPARTIR.</p>
	<p>le cuesta reconocer más de tres cosas positivas que él posee y frente a lo que expresa afirma que él es una persona honesta, amable e inteligente. Sin embargo, se observa una expresión de duda en su rostro cuando afirma que él es una persona inteligente, pues parece que no lo cree tanto pues no se ve del todo convencido. En general, se observa que mientras Francisco habla de las cosas positivas que tiene tiende a descalificar</p>	<p>La percepción de sí mismo reafirma la identificación como un modo de ser evitativo que lee pocas virtudes de sí mismo. Por eso algunas de las tareas tienen que ver con que él identifique aspectos positivos para que deje de pensar en</p>	<p>ME GENERA ALEGRÍA QUE FRANCISCO PUEDA VER COSAS POSITIVAS DE SÍ MISMO Y QUE DEJE DE ESTAR ORIENTADO ÚNICAMENTE EN SUS DEFECTOS.</p>

	<p><b>lo que está diciendo con gestos desaprobatorios.</b></p> <p><b>Francisco comenta que hizo la tarea y esto lo sorprendió porque le permitió observar cosas positivas de él mismo que antes no reconocía. De manera que, Francisco elabora una lista de 4 aspectos positivos que él reconoce de sí mismo, pero al realizar el ejercicio la lista aumenta de 4 ítems a 11 características positivas que él posee. Dentro de las características que identifica él escribe que se percibe como una persona “feliz, con fuerza de voluntad, con empeño, solidaria, paciente, tolerante, con tranquilidad, etc.”.</b></p>	<p>sus debilidades y empiece a centrarse en sus fortalezas. Por eso al realizar los ejercicios se observa sorpresa en él pues el hecho que no los vea no significa que no los posea, pero verlos es una parte importante del cambio.</p>	
	<p><b>...se le pide que diga cosas buenas de él mismo por 5 minutos, pues en sesiones anteriores se ha identificado que le cuesta mirar sus aspectos positivos y se centra en ver las dificultades o errores que tiene. En un principio Francisco manifiesta que no logra decir tantas cosas buenas de sí mismo y esto hace que se detenga en dos ocasiones para volver a empezar. ...Francisco empieza a expresar más cosas positivas de sí mismo, empezando por lo físico hasta hablar de los gustos materiales que tiene. Al finalizar el ejercicio se sorprende de todo lo que alcanza a decir y al preguntarle</b></p>	<p>A través de un ejercicio de presión, se busca que Francisco deje de pensar tanto para que la cabeza no impida que él identifique sus fortalezas. Sin embargo, al principio se bloquea lo que es un escenario maravilloso para que él también haga el ejercicio a pesar de los bloqueos de su mente.</p>	<p><b>ME ALEGRA VER QUE A PESAR DE LOS MIEDOS Y LAS ESTRATEGIAS QUE TIENE FRANCISCO PARA CERRARSE Y EVITAR HACER LOS EJERCICIOS, ÉL LOGRA HACER LA ACTIVIDAD HASTA EL PUNTO EN QUE AL FINAL ESTÁ MUY CONTENTO POR HABERLO LOGRADO.</b></p>

	<p>cómo se sentía, él afirma que está bien con una expresión de felicidad en su rostro.</p>		
	<p>Francisco en esta sesión afirma que le resulta difícil ser creativo en especial porque no le gustan ese tipo de tareas que requieran cambios y afirma que desde pequeño no le han gustado las tareas que le exijan creatividad. ...como él mismo lo había comentado en una ocasión anterior no era fácil para él ser creativo. Así, que tuvo varios momentos de malestar, pero indica que se siente bien al final del ejercicio puesto que logra realizar completamente la tarea que se le ha dejado. Sin embargo, afirma que le da pena leer el cuento que desarrolló acerca de su vida.</p>	<p>La dificultad a la hora de realizar tareas creativas es otra pista relacionada con su modo de ser, pues la creatividad implica desarrollar cosas nuevas y salirse de lo común por lo que corre el riesgo de estar sujeto a la crítica. Se observa que a pesar de ser una tarea que le incomoda la realiza, pero le da pena exponerla.</p>	<p>ME ESTRESA QUE FRANCISCO NO HAYA QUERIDO REALIZAR LA TAREA CREATIVA PORQUE SIENTO QUE NO AVANZAMOS. SIN EMBARGO, AL DARLE UNA NUEVA OPORTUNIDAD LO DESARROLLA Y ESTO ME GENERA ENTUSIASMO PUES PENSÉ QUE LO IBA A DILATAR MÁS.</p>
	<p>Debido a que Francisco, ubica a la tristeza como una emoción que lo puede poner en vulnerabilidad frente a otras personas se le pregunta si ese es el único sentimiento que lo puede poner en riesgo, frente a esto él afirma que además de la tristeza, la rabia y la angustia pueden ponerle en vulnerabilidad frente a otras personas. Sin embargo, la rabia no tiene el mismo efecto que la tristeza y la angustia pues es una emoción que frente a las otras personas no es tan mal</p>	<p>Se van realizando procesos de autocomprensión con los estudiantes que en este caso permiten identificar las emociones que son mal vistas desde su perspectiva.</p>	<p>ME ALEGRA IR HACIENDO PROGRESOS QUE NOS PERMITAN COMPRENDER MÁS ACERCA DE FRANCISCO, SUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.</p>

	<p>vista como las otras dos emociones.</p>			
	<p>Francisco está aprendiendo a manejar y esta podría ser una actividad en la que ambos podrían compartir, pero ella es muy nerviosa y afirma que no confía en las habilidades de su hijo y su esposo la presiona para que confíe en él.</p>	<p>Francisco no es el único que desconfía de sí mismo en especial en los procesos de aprendizaje, pues manejar es una actividad a través de la que su madre le manifiesta desconfianza y genera tensión por la dinámica familiar que se genera donde su padre hace más evidente la desconfianza experimentada por la madre.</p>		<p>ME ESTREZA LA DINÁMICA FAMILIAR QUE PERPETÚA LA PERCEPCIÓN DE MINUSVALÍA DE FRANCISCO.</p>
	<p>Consultante: mmm, sí, se me olvidaron y después no sé. O sea, como que nunca como que pude arrancar porque siempre decía hoy voy a enviar el mensaje. Siempre se me olvidada y ya eran como las siete, ocho de la noche. ...o sea, como que no tengo como, sufro de desorganización. Consultante: angustia como de que no, o sea, ya no puedo volver atrás para hacerlo. Terapeuta: ¿esa angustia tiene que ver con otras personas? Consultante: es un tema más conmigo mismo.</p>	<p>La procrastinación es una estrategia de afrontamiento de segundo nivel que utiliza el participante y que por ser una estrategia incorrecta le genera angustia por no poder devolver el tiempo.</p>		<p>ME PREOCUPA QUE EL CONSULTANTE NO HAGA LA MAYORÍA DE LAS TAREAS QUE SE LE DEJAN PUES ESO DISMINUYE LOS AVANCES. LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO TERAPÉUTICO SE DESARROLLA EN LAS SESIONES.</p>

	<p><b>Terapeuta:</b> ¿qué te da pena conmigo? ¿Qué podría pasar conmigo cuando llegara ese mensaje?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Mm!, ¡Eh!, porque, ¡Mm!, me sentía como ¡Mm!</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿qué podría pensar yo? ¿Qué será lo que te produce pena?</p> <p><b>Consultante:</b> me daba pena, pero no sé cómo conmigo mismo.</p> <p><b>Terapeuta:</b> contigo mismo.</p> <p><b>Consultante:</b> si algo así.</p> <p><b>Terapeuta:</b> y que otros lo vieran, ¿qué podrían pensar los otros?</p> <p><b>Consultante:</b> no sé, no sé. (Entre risas).</p> <p><b>Terapeuta:</b> te da risa. ¿Qué te genera risa?</p> <p><b>Consultante:</b> pues que me pongo en la situación, que uno vea el celular y pues ahí, no sé. Como qué, cómo no sé tan fuera de lugar.</p>	<p>Las resistencias a hacer las tareas tienen que ver con los pensamientos asociados a las mismas, algunos de los que él mismo piensa de llevarlo a cabo y otros de lo que podrían pensar otras personas si se dan cuenta que él las está realizando.</p>	<p>A VECES SIENTO QUE LOS AVANCES SON LENTOS EN ESPECIAL CON LO QUE TIENE QUE VER CON LAS TAREAS DEJADAS EN CASA Y ESO ME HACE PENSAR EN QUE LA RESISTENCIA DEL PARTICIPANTES ES GRANDE.</p>
	<p><b>Terapeuta:</b> ok sientes que no la logras. ¿Y en el tenis por qué te da rabia?</p> <p><b>Consultante:</b> porque, porque no me salen las cosas. Juego mal un punto y de ahí para allá empiezo a perder todo. Como que no, pierdo como la confianza que tenía y voy para abajo.</p>	<p>Francisco tiene una baja tolerancia a la frustración y un nivel de exigencia muy alto hacia sí mismo que hacen que él empiece a hiper reflexionar en caso de cometer un error.</p>	<p>NO COMPRENDO LOS NIVELES TAN ALTOS DE EXIGENCIA QUE TIENE FRANCISCO HACIA SÍ MISMO Y PIENSO QUE ESE NIVEL DE EXIGENCIA TAMBIÉN LO TIENE HACIA OTRAS PERSONAS.</p>

		<p><b>Terapeuta:</b> ¿y qué efectos ha tenido hablar, abrirte más?</p> <p><b>Consultante:</b> que me siento un poco mejor conmigo mismo.</p> <p><b>Terapeuta:</b> dices un poco, un poco mejor. ¿A qué te refieres con un poco mejor?</p> <p><b>Consultante:</b> pues que, pues si siento como una mejoría a cuando comenzó el proceso.</p> <p><b>Tengo un poquito más de confianza.</b></p> <p><b>Terapeuta:</b> te gusta, que la gente te quiera, que vean el cambio. Te gusta que se relacionen diferente contigo. ¿Y qué sientes de eso que piensas?</p> <p><b>Consultante:</b> que es algo bueno para mí, porque me hace tener más confianza conmigo mismo, como que no sé siento que las cosas salen mejor cuando eso pasa, cuando estoy más feliz, cuando tengo más confianza.</p>	<p>Francisco ha logrado varios avances con respecto al momento en que empezó en especial en lo que se refiere al ser en el mundo con otras personas siendo esta una de las cosas más importantes para él y que él reconoce como aquel escenario en el que puede mejorar pues es una de las cosas que más le interesa.</p> <p>El consultante afirma que está logrando cambios importantes y que ahora es alguna persona que puede desenvolverse de una manera diferente.</p>	<p><b>ME ALEGRA QUE FRANCISCO PUEDA TENER MÁS CONFIANZA CONSIGO MISMO Y QUE PUEDA RELACIONARSE MEJOR CON OTROS. ADEMÁS, ME DA ALEGRÍA QUE ÉL PUEDA RECONOCER SUS PROPIOS AVANCES.</b></p>
--	--	---	---	---

	<p><b>Terapeuta:</b> ¿de qué textura?</p> <p><b>Consultante:</b> mmm textura, suave.</p> <p><b>Terapeuta:</b> si le pudiera poner un nombre al capítulo que estás escribiendo en este momento de tu libro.</p> <p><b>¿Cuál sería el nombre?</b></p> <p><b>Consultante:</b> ¡Eh!, sería un nuevo comienzo.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿cómo te ves a ti en ese nuevo comienzo? ¿Cómo eres tú en ese nuevo comienzo?</p> <p><b>Consultante:</b> una persona más feliz, una persona que se puede desenvolver con otros personajes y que va mejorando.</p>		
	<p><b>...digamos primero tienes que, como dejar de importarte tanto lo que piensen los demás de ti porque eso es problema de ellos, al fin y al cabo. Lo importante es lo que pienses tú de ti misma y de que te sientas bien contigo misma. Y digamos puedes romper el hielo, digamos diciendo hola o preguntando algo.</b></p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿y si esa persona no quiere hablar conmigo?</p> <p><b>Consultante:</b> pues esa persona es la que se pierde, tienes solamente que seguir intentando.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿tú has sentido eso?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡sí! Muchas veces.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿y cómo lo lograste?</p> <p><b>Consultante:</b> intentándolo.</p>	<p>Al hacer un ejercicio en el que Francisco tiene que hablar como si fuera un experto en relacionarse con otros se evidencia que él ha ganado seguridad hacia sí mismo y tiene más herramientas para afrontar las dificultades.</p>	<p><b>ME DA FELICIDAD SABER QUE FRANCISCO HAGA EL EJERCICIO QUE SE LE PLANTEÓ Y SOBRETUDO PUEDA ESTABLECER UNA CONVERSACIÓN FLUIDA CON LA TERAPEUTA DONDE ÉL ES EL EXPERTO.</b></p>

	<p><b>Terapeuta:</b> ¿cuántas veces lo intentaste para lograrlo?  <b>Consultante:</b> muchas veces.</p>		
	<p><b>Terapeuta:</b> Como que coges una cometa que se eleva, se eleva y se eleva. Empieza revolucionada y para volver a halarla acá, buscas lo que estabas haciendo antes. ¿Qué pasa si la cometa se va?  <b>Consultante:</b> ¡Hm! Que, me olvido de lo que estaba, o sea, como que me pierdo de lo que estaba pensando.  <b>Terapeuta:</b> Ok, cuando yo te dije vas a dar una conferencia y abriste los ojos ¿qué pensaste en ese momento que iba a pasar?  <b>Consultante:</b> ¡Hm! En ese momento fue como...  <b>¡Eh! Pensar que, si lo hacía mal, algo, no sé, algo iba a pasar y si lo hacía bien algo iba a pasar.</b></p>	<p>Las reacciones del consultante frente a las tareas son de angustia, pues siempre está pensando en las consecuencias de lo que puede pasar. Sin embargo, él ha logrado ampliar el margen de opciones para considerar no solo las consecuencias negativas, sino que también las opciones positivas.</p>	<p><b>ME GENERA TRANQUILIDAD QUE EL CONSULTANTE IDENTIFIQUE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y QUE A PESAR DE LA ANGUSTIA QUE LE GENERA HAYA EMPEZADO A TENER MAYOR CLARIDAD SOBRE LO QUE DEBE HACER.</b></p>
	<p><i>...uno de los pensamientos que tenías era mis papás me han dado todo. ¿Qué pensabas de eso? O sea, ¿qué pensamiento tenías de ese pensamiento?</i>  <b>Consultante:</b> Que, pues más que todo como que me sí que estaba perdiendo el tiempo más que todo.  <b>Terapeuta:</b> Mis papás me han dado todo y estoy perdiendo el tiempo y ¿qué más se desencadenaba?  <b>Consultante:</b> Que me sentía como muy inútil.</p>	<p>Para Francisco es muy difícil recibir una crítica, teniendo en cuenta que él se critica constantemente y el nivel de sufrimiento es alto cuando recibe un comentario de otra persona.</p>	<p><b>SIENTO COMPRESIÓN HACIA FRANCISCO CUANDO ÉL ME CUENTA ACERCA DE LA PELEA QUE TUVO CON SUS PAPÁS Y DE LO QUE PENSABA AL RESPECTO.</b></p>

	<p><b>Emociones y comportamientos del modo de ser de Francisco</b></p>	<p><b>Cuando se le pregunta por las posibles razones que le llevan a estar al límite el afirma que siente incomodidad al estar en los primeros puestos y por esta razón prefiere quedarse en el medio, “muchacha me dice que soy inteligente, pero yo no me veo de esa manera y me incomoda que todos me lo digan especialmente porque ahora estoy perdiendo el semestre”.</b></p>	<p>Pese a que Francisco es muy exigente consigo mismo, tampoco le gusta ser observado por otros y por esa razón trata de evitar escenarios de reconocimiento donde sea ampliamente visto por otras personas. Sin embargo, esta estrategia de afrontamiento es inadecuada pues le genera nuevamente malestar pues baja el rendimiento e incluso le pone en riesgo de perder el semestre.</p>	<p><b>SIENTO IDENTIFICACIÓN CON LA INCOMODIDAD QUE EXPRESA EL CONSULTANTE, SIN EMBARGO, NO LOGRO COMPRENDER CÓMO HA LOGRADO A MANEJAR LAS DIFICULTADES ACADÉMICAS LLEGANDO AL PUNTO DE BAJAR SU RENDIMIENTO ACADÉMICO PERO PASAR LAS MATERIAS SACANDO FUERZA DE SÍ MISMO.</b></p>
<p><b>...al verse con tan bajo rendimiento académico recuerda que sintió nuevamente tensión y desesperación. Recuerda que las sensaciones que tenía no eran agradables y que le generaba incomodidad sentirse de esa manera.</b></p>		<p>Los contextos de evaluación le generan tensión y en especial cabe indicar que piensa mucho en el resultado de las cosas que realice.</p>	<p><b>A VECES SIENTO EL ESTRÉS QUE FRANCISCO MANIFIESTA Y MUCHO MOVIMIENTO PUES CONSTANTEMENTE ESTÁ PENSANDO EN LO QUE SUCEDERÁ. ESO ME GENERA TAMBIÉN UNA SENSACIÓN DE CANSANCIO.</b></p>	
<p><b>Durante la aplicación del inventario se logra observar tensión en Francisco pues él afirma sentirse preocupado por los resultados de la prueba. Durante el desarrollo del test se observa que Francisco tiende a hablar en tono de voz bajo y con respuestas breves, cuando se le pregunta por lo que contesta en el formulario.</b></p>				

	<p><b>Afirma que cuando está anocheciendo siente nostalgia, “desde que tengo memoria me da nostalgia que anochezca. Desde que era pequeño no me gustaba que se hiciera de noche, porque siempre me tenía que quedar esperando a mis papás, a que llegaran del trabajo y eso siempre me ha generado mucha tristeza. empezaron a dejar solo le aterraba esa soledad “recuerdo haber llorado las primeras veces que me dejaron solo en la casa eso no me gustaba, me hacía sentir muy triste”.</b></p>		<p>La soledad ha sido una de las condiciones precipitantes de su modo de ser, pues Francisco al pasar tanto tiempo solo se acostumbró a no saber cómo socializar con otros y esto hace que se le dificulte llevarlo a cabo cuando tiene que hacerlo. Con el paso del tiempo Francisco se acostumbró a la soledad y ahora le gusta porque es un terreno conocido. De igual manera, esa soledad estuvo acompañada de un sentimiento de tristeza relacionado con haber perdido la compañía de otras personas.</p>	<p><b>ME GENERA TRSITEZA ESCUCHAR A FRANCISCO HABLAR ACERCA DE LA SOLEDAD QUE EXPERIMENTÓ DESDE MUY PEQUEÑO Y CÓMO SE TERMINÓ ADAPTANDO, SIENDO AHORA EL INSTANTE EN EL QUE SE SIENTE MÁS TRANQUILO.</b></p>
	<p><b>Cuando se le pregunta por la soledad, Francisco afirma que ahora de adulto ésta le gusta pues se siente cómodo estando en su casa consigo mismo, pues la soledad que realmente le incomoda es estar rodeado de personas y sentirse incómodo, sentirse solo en ese espacio que no es el suyo. Cuando se le pregunta la razón por la que al estar rodeado de gente siente una soledad más intolerable, Francisco afirma que es porque se siente más solo, se compara con el resto de las personas que tiene alrededor y puede sentirse mucho más solo, más triste pues la gente que está cerca de él generalmente está compartiendo con otras personas mientras que él no lo hace.</b></p>			

	<p><b>“cuando me siento incómodo siento calor en el pecho y no me gusta sentirlo, por esa razón corto las conversaciones con las personas”. A esto agrega que las razones por las que se siente incómodo tienen que ver con que le da inseguridad hablar con otras personas, especialmente si la conversación es extensa y él tiene que hablar mucho, pues podría decir algo que lo haga quedar mal y como consecuencia de eso las personas pueden pensar mal de él.</b></p>	<p>Como estrategia de afrontamiento frente al malestar que ha sentido a la hora de socializar con otras personas, está cortar las conversaciones con otros para no sentirse más incómodo. Sin embargo, entre él más intenta disminuir el malestar éste más se perpetúa.</p>	<p><b>SIENTO COMPRESIÓN HACIA FRANCISCO CUANDO EL AFIRMA QUE TRATA DE DISMINUIR EL MALESTAR CORTANDO LAS CONVERSACIONES CON LAS PERSONAS.</b></p>
	<p><b>Ahora bien, Francisco afirma que cuando comete un error empieza a preguntarse por qué lo cometió y esto se convierte en un pensamiento recurrente, pues quiere entender qué fue lo que sucedió. Sin embargo, al mantener un pensamiento constante y recurrente Francisco afirma que empieza a sentir desespero y al no encontrar una respuesta el pensamiento se mantiene hasta el punto en que siente que no puede detenerlo.</b></p>	<p>Dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas por Francisco está la hiper reflexión, herramienta que a la final le genera más desespero y que no le ayuda a obtener soluciones frente a las equivocaciones que comete, quedándose en un estado constante de hiperreflexión.</p>	<p><b>SIENTO ESTRÉS AL ESCUCHAR A FRANCISCO HABLAR ACERCA DE LA HIPER REFLEXIÓN, ENTENDIENDO QUE ES UNA ESTRATEGIA QUE NO LE FUNCIONA Y QUE POR EL CONTRARIO LE GENERA DIFICULTADES.</b></p>

		<p><b>Respecto al sueño comenta que lo maneja mejor últimamente, aunque todavía siente dificultades pues descansa menor cantidad de tiempo y al día siguiente está muy cansado. Afirma que se despierta a la una de la mañana y se duerme profundo hasta las cinco de la mañana, razón por la que ha encontrado que esa estrategia de dormir poco tiempo le funciona más, aunque al día siguiente se sienta más cansado. A esto agrega que desea estar 100% activo desde el principio, con energía y que no se le dificulte despertarse. Afirma que lo malo de estar cansado es que no se puede concentrar de la misma manera y le preocupa quedarse en el cansancio y que cuando empiece el siguiente semestre no le vaya bien.</b></p>	<p>Los pensamientos recurrentes también hacen que Francisco tenga dificultades para conciliar el sueño, sumado a una ansiedad asociada a este momento de descanso. Por eso se buscó hacer un proceso de higiene del sueño para que pudiera tener un periodo de descanso más estable. Sin embargo, cuando Francisco tiene algún evento estresante como lo son obtener los resultados de la universidad, nuevamente se le dificulta conciliar el sueño.</p>	<p><b>SIENTO QUE SEGUIR VERIFICANDO LOS PROCESOS DEL SUEÑO SON UNA PRIORIDAD PUES HACEN PARTE DE LA CONFIGURACIÓN DE UN CONTEXTO SEGURO CONFIGURADO PARA EL CONSULTANTE, DE MANERA QUE SE PUEDAN REDUCIR AQUELLOS FACTORES QUE LE GENERAN INESTABILIDAD.</b></p>
--	--	--	---	--

	<p><b>Consultante:</b> ¡Mm!, ¡Eh!, ¡Mm!, de pronto antes de irme a dormir algunas veces.</p> <p><b>Terapeuta:</b> quizá ¿por la preocupación de quedarte despierto?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡sí! Pero me pongo a pensar qué es lo que tengo que hacer y también voy pensando que estoy prendiendo el tiempo como para dormir. Pero sigo pensando y no me coge el sueño.</p> <p><b>Terapeuta:</b> hablando del sueño. ¿Cómo vas con el sueño?</p> <p><b>Consultante:</b> En estos días si he dormido muy poquito porque como que no, no me coge tanto el sueño, porque estoy muy preocupado del resultado de la universidad.</p>		
	<p><b>Frente a la tarea que dilató:</b> ¡Hm!, emoción, mmm, no sé, como, como, mmm, un poquito de angustia. ...: no sé, o sea, sentirme mal porque me olvido de las cosas. ...como que... eh, no sé qué, que a pesar de todo se me olvidan las cosas. angustia como de que no, o sea, ya no puedo volver atrás para hacerlo.</p>	<p>La procrastinación genera que Francisco se sienta angustiado, pero además tenga una mala percepción de sí mismo por no hacer las cosas que debería llevar a cabo.</p>	<p>LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS ES UN PUNTO DÉBIL DE FRANCISCO QUE RETRASAN EL AVANCE EN ALGUNAS METAS DEL PROCESO, POR ESTO ME GENERA PREOCUPACIÓN QUE ÉL NO LO ESTÉ HACIENDO. ADEMÁS, ÉL SE TIENDE A SENTIR TENSO CUANDO ESTO SUCEDE.</p>

		<p><b>Cuando se bloquea:</b>  <b>Terapeuta:</b> ¿y qué emoción te genera?  <b>Consultante:</b> en el estudio me genera como tristeza. Y jugando tenis rabia.  <b>Terapeuta:</b> remolino.  <b>¿Qué sentimiento tienes en ese remolino de ideas?</b>  <b>Consultante:</b> emoción como de, como de sentirme encerrado.  <b>Terapeuta:</b> ese remolino ¿dónde lo ubicas?  <b>Consultante:</b> acá en la cabeza.  <b>Es como otro sentimiento como, no sé cómo confusión o, no sabría decirlo como, como... ..sí, sí. No se mueve, pero sigue, sigue y sigue. ...es que no...</b>  <b>Terapeuta:</b> ¿o no te da tiempo para sentir?  <b>Consultante:</b> ajá como que es eso, de tanto pensar no me da tiempo como de sentir.</p>	<p>Cuando Francisco se frustra y empieza a hiper reflexionar, no le da espacio a los sentimientos porque constantemente está ubicado en la mente trantando de decifrar qué fue lo que sucedió. Sin embargo, esto aumenta el malestar qu él siente por eso no es una estrategia de afrontamiento que le esté funcionando.</p>	<p><b>SIENTO COMPRENCIÓN HACIA LO QUE FRANCISCO ME CUENTA, RESPECTO A LO QUE SUCEDE EN LOS MOMENTOS EN QUE SE BLOQUEA.</b></p>
--	--	--	--	--

	<p><b>Cuando se relacionan diferente con él:</b>  <b>Terapeuta:</b> ¿qué emoción aparece de eso que piensas?  <b>Consultante:</b> ¡felicidad!, confianza.  <b>Terapeuta:</b> ¿cómo se siente esa felicidad?  <b>Consultante:</b> se siente como, como no sé, como calor.  <b>Terapeuta:</b> como calor.  <b>¿En dónde en las manos?</b>  <b>Consultante:</b> no, como acá. (Se señala el pecho).  <b>Terapeuta:</b> en el pecho.  <b>¿Cuándo haces así?</b>  (Gesto hacia afuera con las manos). <b>¿Emana el calor?</b>  <b>Consultante:</b> sí.  <b>Terapeuta:</b> ¿se mueve?  No está quieto.  <b>Consultante:</b> no, no está quieto.  <b>Terapeuta:</b> ¿de qué color es ese calor?  <b>Consultante:</b> color claro.</p>	<p>Cuando Francisco siente que se relacionan diferente con él se muestra mas tranquilo a la hora de expresar las emociones que siente en ese momento y afirma que siente movimiento, contrario a lo que le sucede cuando está estresado.</p>	<p><b>ME GENERA FELICIDAD QUE FRANCISCO LOGRE IDENTIFICAR CÓMO SE SIENTE CUANDO LAS OTRAS PERSONAS SE RELACIONAN CON ÉL DE UNA MANERA DIFERENTE.</b></p>
	<p><b>...ya que, pues la mayoría de nuestras emociones están afectadas por las relaciones con las otras personas. Pues lo principal sería eso, tener muy buenas relaciones con las personas que nos rodean,</b></p>	<p>Francisco identifica que gran parte de sus emociones se movilizan a raíz de contacto con otras personas.</p>	<p><b>SIENTO MAYOR APERTURA Y COMPRENSIÓN ACERCA DEL PAPEL QUE TIENEN LAS RELACIONES HUMANAS EN LA EXPERENCIA DE VIDA DE FRANCISCO.</b></p>

	<p><b>Termómetro de dificultades:</b> Habíamos hecho un termómetro, en 0° estaba hablar frente a varias personas. Después seguía conversar solo con otra persona, eso ya empieza a generar un poquito de estrés. Después decía hablar sobre amistades, (va subiendo). Temas sobre noviazgo y finalmente temas sobre suicidio. Ese fue el primero que hiciste. El otro que hiciste fue, hablar con las personas digamos que ya no solo hablar con gente en general, sino hablar con otra persona pasó a ubicarse en el más bajo. Conversar con alguna persona desconocida, apareció en el siguiente escalafón, tu futuro emocional te genera ansiedad, tu futuro académico y en primer lugar hablar cualquier tema sobre el suicidio.</p>	<p>El termómetro de emociones está compuesto por situaciones que le generan estrés en relación al contacto con otras personas y en especial lo que representa hablar de diferentes temas de sí mismo.</p>	<p>ME SORPRENDE QUE FRANCISCO TENGA MENOS TEMOS DE HABLAR CON VARIAS PERSONAS A HABLAR CON UNA SOBRE SÍ MISMO. ENCUESTRO ENTONCES QUE LO QUE MÁS LE GENERA TENSION ES EL DIÁLOGO CERCANO CON OTROS.</p>
	<p><b>Consultante:</b> ¿El de hablar con desconocidos?  <b>Terapeuta:</b> Si, recordando el ejercicio que hicimos.  <b>Consultante:</b> ¡Mm! Yo creo que lo subiría un poquito.  <b>Consultante:</b> Pues que me di cuenta que de todas maneras hablar con las personas desconocidas si me genera cierta presión.  <b>Terapeuta:</b> Sobre todo cuando es un tema donde no sabes la respuesta, si la otra persona va a estar bien o mal y eso es lo que implica el</p>	<p>Con la realización de los ejercicios que demuestran vivencias se observa que Francisco identifica que hablar con varias personas es más tensionante para él de lo que esperaba en comparación a cuando realizó el termómetro.</p>	<p>DENTRO DE LA PERCEPCIÓN QUE HABÍA TENIDO DE FRANCISCO LOGRO PERCIBIR QUE ME PARECE MEJOR EL CAMBIO Y QUE SUBA DE NIVEL EL HABLAR CON OTRAS PERSONAS, PUES SI ES UNA REALIDAD QUE LE GENERA TENSION.</p>

	<p><b>desconocimiento del otro.</b></p> <p><b>Terapeuta: Ok. Antes de empezar, abriste los ojos ¿qué sentiste cuando te dije la palabra conferencia?</b></p> <p><b>Consultante: ¡Mm! Es que no sé qué hacer, hace rato no expongo algo, entonces... (muestra signos de angustia en su expresión facial).</b></p> <p><b>Terapeuta: ¿Cómo vas?</b></p> <p><b>Consultante: ¡Mm! Más o menos.</b></p> <p><b>Terapeuta: ¿Qué pasa ahí?</b></p> <p><b>Consultante: (Responde con un tono de voz muy bajo) ¡Mm! No sé pues como... (tiene dificultades incluso para expresar lo que sucede) no sé cómo hacerlo, como desarrollarlo.</b></p> <p><b>[Minutos de preparación]</b></p> <p><b>Terapeuta: ¿Cómo vas?</b></p> <p><b>Consultante: Intentando desarrollarlo, pero me cuesta.</b></p>	<p>Francisco se muestra tenso cuando se le dice que uno de los ejercicios es que él sea experto en una conferencia. Seguramente siente que la responsabilidad es grande y por eso le cuesta incluso expresar lo que le genera la experiencia.</p>	<p><b>SIENTO COMPRENSIÓN AL VER LA TENSIÓN QUE SE GENERA EN FRANCISCO CUANDO SE LE INVITA A HACER LA EXPERIENCIA.</b></p>
--	--	---	---

	<p><b>Terapeuta: ¿Cómo te fue en la preparación? ¿Qué pensamientos pasaban por tu cabeza?</b></p> <p><b>Consultante: ¡Mm! Fue un poco difícil porque no, o sea, otra vez pensaba mucho, mucho, mucho y no, o sea, tenía un desorden en la cabeza y no podía pensar bien.</b></p> <p><b>Consultante: Como ... era como, era algo bueno, era como, o sea es que, emoción, como felicidad.</b></p> <p><b>Terapeuta: Felicidad, cheverísimo. ¿Qué te daba felicidad, mientras estabas en la preparación?</b></p> <p><b>Consultante: ¡Eh! Que, como que uno mismo se puede dar varias respuestas. ...¡Hm! Porque si, hace rato no volvía a experimentar eso. Entonces también fue un poquito como de ese miedo, pero ya después no.</b></p>	<p>En las situaciones de estrés presentadas a Francisco para que él pueda experimentar la vivencia, él nuevamente manifiesta que los pensamientos son constantes y no le dejan ordenar las ideas pero sobretodo le impiden identificar las emociones. Sin embargo, se observa que siente miedo y a la vez felicidad por las respuestas que encentra en la preparación del ejercicio.</p>	<p><b>ME GENERA ALEGRÍA QUE FRANCISCO MANIFIESTE FELICIDAD EN UN MOMENTO TENSO, PUES ESO HABLA DE LAS POSIBILIDADES QUE ÉL ESTÁ ENCONTRANDO A LA HORA DE REALIZAR LA VIVENCIA. CADA VEZ SE PUEDE OBSERVAR AL CONSULTANTE CON MAYOR ENTUSIASMO.</b></p>
	<p><b>Consultante: Que, o sea, es algo que he intentado utilizar para cuando se me alborotan los pensamientos. Entonces como intentar dar un paso atrás en lo que iba, como volver a coger el camino.</b></p> <p><b>Terapeuta: O sea, que te conectas, estás muy atento a lo que estás diciendo para no irte a los pensamientos.</b></p> <p><b>Consultante: Sí.</b></p>	<p>Se observan avances en Francisco donde él mismo puede retomar el control de sus respuestas y no dejarse llevar por los pensamientos.</p>	<p><b>ME ALEGRA QUE FRANCISCO ESTÉ PERSISTIENDO Y HACIENDO REESTRUCTURACIONES QUE LE PERMITEN CONTINUAR CON LA ACTIVIDAD ESCOGIDA POR LA TERAPÉUTA.</b></p>

	<p><b>Terapeuta: ¿Cómo te fue?</b>  <b>Consultante: ¡Eh! Pues, lo único era que, o sea, la calle estaba sola, sola, sola.</b>  <b>Terapeuta: No tenía que haber nadie al lado.</b>  <b>Consultante: Y pues si me dio como risa.</b>  <b>Terapeuta: ¿Y cómo te sentiste haciéndolo?</b>  <b>Consultante: ¡Hm! Como con esa, un poquito de pena.</b>  <b>Terapeuta: ¿Vergüenza?</b>  <b>Consultante: Si, vergüenza, un poquito de vergüenza.</b></p>	<p>Aquellas tareas que logra realizar Francisco fuera del consultorio son evidencia de los progresos que él está alcanzando.</p>	<p><b>ME DA ALEGRÍA QUE FRANCISCO ESTÉ LOGRANDO AVANCES EN LAS TAREAS ENCOMENDADAS POR LA TERAPÉUTA.</b></p>
	<p><b>Consultante: ¡Mm! Pues que algunas veces, o sea, la primera vez fue como la más difícil por decirlo así, pero ya después...</b>  <b>Aunque algunas también me daban un poquito duro porque me acordaba, pero no quería hacerlo, estaba como entre si y no, pero al final sí.</b>  <b>Terapeuta: No querías hacerlo, ¿cómo se siente ese no querer hacerlo?</b>  <b>Consultante: Como frustración.</b>  <b>Terapeuta: Frustración, pero en el momento en el que tú dices no quiero hacerlo ¿qué sientes?</b>  <b>¿cómo se siente tu cuerpo? cuando tu mente está diciendo ¡uy!, ¿no?</b>  <b>Consultante: Como pesado.</b></p>	<p>Francisco afirma que el hecho de hacer ejercicios regularmente es una herramienta útil porque cuando ensaya tiende a ser menos difícil llevar las tareas a cabo. Por esa razón reconce que es más complicado cuando ha dejado de ensayar las actividades.</p>	<p><b>ME GENERA FELICIDAD QUE EL CONSULTANTE ESTÉ IDENTIFICANDO LA GANANCIA DE ENSAYAR CONSTANTMENTE LOS EJERCICIOS.</b></p>

		<p><b>Consultante: ¡Hm! Porque digamos algunas veces, sí, cuando lo repetía, pero algunas veces se me dificultaba. Sí, o sea, lo repetía, pero algunas veces si cuando lo hacía antes, pues lo volvía a hacer, pues se me facilitaba. Pero ya después cuando dejaba pasar un tiempo que no conducía y volvía a coger el carro se me dificultaba.</b></p>		
		<p><b>Consultante: ¿Con ella? Pues que no, o sea, que eso no me gustaba, pero, ahí después tuve un bajonazo o sea, tenaz porque era o sea, volví como a empezar en eso de los pensamientos negativos, pero entonces no podía salir de ahí. Entonces ahí se me dificultó.</b>  <b>Terapeuta: ¿Cómo hiciste para córtalo? ¿Lo cortaste de alguna manera o eso persiste?</b>  <b>Consultante: Sí. ¡Eh! Pues yo estaba escuchando música y pues mi papá me dijo, pues hable con su mamá, porque a mí se me, o sea, yo alcancé a llorar...</b></p>	<p>Al recibir la el comentario descalificativo de parte de su madre, Francisco afirma que vuleve la hiperreflexión. Esta reacción se debe a la baja tolerancia a la frustración que él sente y a los juicios que hace de sí mismo. Se reafirma que tiene una baja tolerancia a la frustración. Sin embargo, él logra cortar con un estrés fuerte y trsiteza fuertes.</p>	<p><b>ME ENTUSIASMA QUE EL CONSULTANTE ESTÉ IDENTIFICANDO LOS PENSAMIENTOS HIPER REFLEXIVOS, PERO SOBRETUDO ME DA FELICIDAD QUE ÉL ESTÉ CORTANDO CON ESOS MOMENTOS DE TENSIÓN Y QUE YA NO SE QUEDE AHÍ EN COMPARACIÓN CON LO QUE LE PASABA ANTES.</b></p>

	<p><b>Terapeuta:</b> ¿cómo eran esos pensamientos negativos?</p> <p><b>Consultante:</b> ...yo pensaba que estaba perdiendo el tiempo. Por lo que no entré a trabajar y pues ahí empecé fue a pensar que, todo lo que ellos me han regalado prácticamente no es mío...</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿Y cómo te sentías con esos pensamientos?</p> <p><b>Consultante:</b> Era tristeza.</p> <p><b>Terapeuta:</b> Tristeza, ¿en algún momento sentiste que no ibas a salir de la situación?</p> <p><b>Consultante:</b> Sí, al principio porque yo sentía que me seguía diciendo la cabeza eso.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿Y cuando entró tu papá algo de eso se cortó?</p> <p><b>Consultante:</b> Sí.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿Sí no hubiera entrado?</p> <p><b>Consultante:</b> yo ya estaba un poquito más calmado, ya estaba pensando, ya estaba como empezando a salir,</p>		
	<p><b>Terapeuta:</b> ¿Cómo reestructuraste? ¿Cómo modificaste el pensamiento?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Mm! No sé, o sea, es que yo estaba escuchando música ¿Sí? Y cuando, o sea, estaba pensando y pensando eso, y entró entonces una canción pues que me gustaba y ahí fue como cuando, o sea, como que salí rápido de ese círculo.</p>	<p>El consultante logra gracias al humor y hacia la entrada de su padre a la habitación, cortar con los pensamientos negativos y salir del episodio estresante que estaba experimentando.</p>	<p><b>ES UNA ALEGRÍA QUE FRANCISCO ESTÉ ENCONTRANDO DIFERENTES ALTERNATIVAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS QUE SIENTE Y SALIR DEL CÍRCULO HIPER REFLEXIVO QUE NO LE SIRVE DE UTILIDAD. ÉL YA ESTÁ PERCIBIENDO QUE NECESITA NO QUEDARSE AHÍ PORQUE PUEDE SER PELIGROSO</b></p>

	<p><b>Consultante:</b> Si entiendo, es que también estaba acordándome qué se me pasó por la mente cuando eso pasó.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿Qué?</p> <p><b>Consultante:</b> Creo que era que, o sea, que a pesar de todo eso y de que, o sea, que... porque no sé por qué yo a veces trato de esforzarme menos y digamos ahí lo que pasó. O sea, lo que me pasó por la mente fue lo que me sacó, fue que ahí me acordé que yo, o sea que para el examen de la nacional yo solo estudié dos días antes, antes no había estudiado. Entonces no sé por qué eso me dio como gracia, porque o sea yo escuchaba de personas que estudiaban mucho para eso y no pasaban. Entonces me dio, no sé por qué me dio como gracia ahí.</p>		<p>PARA SÍ MISMO.</p>
	<p><b>Ejercicio decirle a la mamá lo que le incomodó:</b> <b>Terapeuta:</b> Un momento ¿qué estás sintiendo?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Mm! Como que no puedo como pensar claramente.</p> <p><b>Terapeuta:</b> Ok ¿y qué emoción sientes?</p> <p><b>Consultante:</b> Pues una emoción exacta, no, creo que no tengo ahí.</p> <p><b>Terapeuta:</b> No aparece algo claro, simplemente estás como tu mente enredado. Ok y ¿cuándo ves que no hablas qué emoción aparece?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Mm!</p> <p><b>Como...</b> ¡Mm! Como</p>	<p>Cuando se le pide a Francisco que le ponga límites amorosos a su madre, se identifica claramente que la mente de él se bloquea pues dentro de lo que busca es evitar el malestar de estar hablando con su madres de lo que no le gustó.</p>	<p>ME ALEGRA QUE FRANCISCO YA ESTÉ EMPEZANDO A IDENTIFICAR AQUELLAS ALTERNATIVAS QUE SE REQUIEREN PARA AFRONTAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES, CUYA CARACTERÍSTICA ES LA HIPER REFLEXIÓN.</p>

	<b>frustración, pero no tan... una leve frustración.</b>		
<b>Relación con otros desde el modo de ser de Francisco</b>	<b>...además le incomoda sentir que vale algo porque es exitoso para el resto de las personas y le preocupa no ser suficiente o que no lo quieran si no logra alcanzar ese éxito que todos esperan de él; “cuando era pequeño y tenía posibilidades de perder alguna materia me daba mucho miedo no ser suficiente para otras personas”.</b>	Se observa la vivencia de miedo a no se querido por otras personas y en parte se encuentra la relación con el entorno académico, pues es el escenario donde él mismo como otros han reconocido su valor pero a la vez donde podría perderlo.	<b>ME ENTRISTECE QUE FRANCISCO CRECIERA PENSANDO QUE ES VALIOSO PARA OTROS Y PARA SÍ MISMO PORQUE TIENE BUEN DESEMPEÑO ACADÉMICO.</b>
	<b>Francisco comenta que actualmente cuando ve a su ex novia siente incomodidad y tristeza, pues todavía le duele sentirse apartado de ella. Él habla poco de la relación con ella pues afirma que se siente solo actualmente. Afirma que con ella se sentía cómodo, sentía confianza hacia ella y podía ponerle límites si no estaba de acuerdo con ella “sentía que cuando estaba con ella podía ser más yo mismo, me sentía tranquilo y las cosas fluían”. Agrega a esto, que su ex novia sabía comprenderlo y entender cómo estaba él sin que él tuviera la necesidad de explicárselo y eso lo hacía sentirse muy cómodo.</b>	La persona con la que él sentía que podía fluir más, además de sus padres era su ex novia y por esta razón ella se convirtió en una de las relaciones más importantes que tenía Francisco. Sobre todo porque era un espacio en el que podía ser él mismo.	<b>ME DA RABIA CON LA EX NOVIA QUE LO HAYA DEJADO, PERO EN EL FONDO CREO QUE SI LO HIZO TAMBIÉN FUE POR LA POCA VIDA SOCIAL QUE ÉL TENÍA.</b>

		<p>...en el ámbito social, Francisco afirma que actualmente tiene menos amigos, “no hablo mucho con la gente de la universidad...”</p> <p>...Terapeuta: ¿qué es lo que falta? ¿Qué es lo que todavía no es del todo mejor?</p> <p>Consultante: ehh, pues, no sé. Cómo conseguir esas amistades. Es lo que digamos todavía me falta.</p> <p>...Consultante: mmm, que, mmm, que se siente bien, sentirse querido por las personas.</p> <p>O sea, en si vamos a tener buenas relaciones con las personas, en si vamos a ser felices, ¿sí?</p>	<p>En el ámbito social Francisco tiene pocos amigos y hace especial énfasis en que le gustaría tener más. Con el paso del tiempo y la evolución del proceso terapéutico, Francisco aún siente que su talón de aquiles es poder conseguir más amistades y en especial relaciones donde se pueda sentir querido, pues esto le daría felicidad. Sin embargo, él comenta que ahora se puede relacionar</p>	<p>ME GENERA INTRANQUILIDAD QUE FRANCISCO TENGA TAN POCOS AMIGOS COMO QUISIERA, PERO EMPIEZO A SENTIR ESPERANZA CUANDO CUENTA QUE SE ESTÁ RELACIONANDO DE UNA MANERA DIFERENTE CON LOS AMIGOS QUE TIENE Y QUE ÉSTAS PERSONAS TIENDEN A HABLAR MÁS CON ÉL.</p>
--	--	--	--	---

	<p><b>Terapeuta: ok, conseguir esas amistades. Seguir abriendo el círculo de amigos. ¿Te relacionas de una manera diferente con tus amigos ahora?</b></p> <p><b>Consultante: hablo más y me expreso mejor.</b></p> <p><b>Terapeuta: ¿y la gente qué dice de eso?</b></p> <p><b>Consultante: algunos se dan cuenta y otros no. ...digamos el profesor de tenis dice que ahorita estoy como más feliz. Como que me gusta más eso y... ... ¡Sí! Y no sé cómo que pienso que la imagen de mis amigos también ha cambiado un poco a como me veían antes.</b></p> <p><b>...no, pero digamos, si, si siento eso, como que me tratan como diferente. Hablan más conmigo, eso. ...pues con los del colegio hablábamos solo cuando nos veíamos, en cambio ahora por whatsapp hablamos.</b></p>	<p>mejor con los amigos que tiene y ellos le tratan diferente, pues tienden a hablar más con él. Este aspecto muestra que Francisco tiene un modo de ser evitativo, pues le interesa ampliar su escenario social.</p>	
--	--	---	--

	<p>Los amigos que tiene del colegio son personas con las que también se siente cómodo pues al lado de ellos fluye y son personas con las que puede socializar. El alcohol le ayuda a divertirse cuando está con ellos y a compartir, lo consume dos veces al mes y en cada momento en el que comparte con ellos. Cuando lo consume observa que puede hablar mejor y que se le facilita aún más ser él mismo. Consume aproximadamente 10 cervezas y lo que haya en ese momento disponible. “¿Qué pasaría si te encuentras con ellos y decides no consumir alcohol? Afirmo que cree que podría hacerlo, sin embargo, no sería tan divertido como lo es el hecho de divertirse tomando alcohol y comenta que debería intentarlo.</p>	<p>El alcohol es una sustancia mediadora que le funciona a Francisco en el ámbito social. Él la utiliza como una estrategia de afrontamiento de primer nivel para deshinibirse cuando está con sus amigos del colegio.</p>	<p>ME PREOCUPA QUE FRANCISCO TENGA UN CONSUMO ABUSIVO DE LA SUSTANCIA Y QUE ÉSTA LE FUNCIONE PARA RELAJARSE, DIVERTIRSE Y SOCIALIZAR CON SUS AMIGOS PUES PODRÍAN GENERARSE CONSECUENCIAS ADVERSAS COMO UN CONSUMO ABUSIVO DE LA SUSTANCIA QUE LE DESENCADENE OTRAS DIFICULTADES.</p>
	<p>elaborar unos productos de ingeniería y debe hacerlo en grupo, “lo que más me estresa es tener que trabajar con compañeros de la clase y en especial el deber que tengo con ellos, pues los productos tienen que salir bien.”</p>	<p>El escenario académico se vuelve tenso en especial si tiene involucrado su ámbito social como sucede en este trabajo.</p>	<p>COMPRENDO LO QUE ME COMENTA FRANCISCO ACERCA DE LA TENSIÓN QUE SIENTE POR EL TRABAJO EN GRUPO.</p>

		<p>...tener un bajo rendimiento académico le generó incomodidad, tensión y desespero, siendo estas sensaciones incómodas. Sin embargo, Francisco afirma que en éstas dos ocasiones contó con personas cercanas con las que podía descargar su emoción y sentirse mejor. Recuerda que al tener la oportunidad de apoyarse en alguien en esos momentos no sintió la necesidad de hacer nada impulsivo, pues la compañía de otra persona le sirvió para sentirse mejor.</p>	<p>La respuesta impulsiva que tuvo en el intento de suicidio, no sucedió en otros momentos que tuvo un bajo rendimiento académico porque había personas cercanas con quienes podía desahogarse y descargar su malestar. Esto muestra nuevamente que el escenario social es de gran relevancia para Francisco, tanto que incluso le puede ser de ayuda para no tomar decisiones precipitadas y que atenten contra su seguridad.</p>	<p><b>SIENTO ANGUSTIA POR FRANCISCO PUES ÉL NECESITA APRENDER A MANEJAR EL MALESTAR POR SÍ MISMO Y NO SOLO PORQUE HAYA OTRAS PERSONAS ALREDEDOR SUYO QUE LE AYUDEN A SENTIRSE MEJOR.</b></p>
		<p>esperando a mis papás, a que llegaran del trabajo y eso siempre me ha generado mucha tristeza. En las tardes era cuando me quedaba solo en la casa esperándolos a ellos. Es el momento en el que empieza a anochecer el que no me gusta”. Cuenta que al principio las cosas no eran de esa manera, pues al principio lo cuidaba una familia y con ellos compartía el tiempo mientras que sus papás llegaban a recogerlo. Afirma que esas personas compartían constantemente con él y eso lo hacía sentir cómodo “yo estaba acompañado todo el tiempo”.</p>	<p>El cambio que tuvo cuando era pequeño de pasar de estar acompañado en las tardes a estar solo esperando a sus padres es una vivencia importante en la vida de Francisco que se relaciona con la tristeza y con la configuración de su modo de ser evitativo.</p>	<p><b>SIENTO TRISTEZA AL PENSAR EN LOS MOMENTOS DE SOLEDAD QUE EXPERIMENTÓ FRANCISCO DESDE TAN JÓVEN.</b></p>

	<p>Aunque recuerda que en esa misma época le daba mucho miedo si se ponía a pensar en la soledad y tiempo después cuando lo empezaron a dejar solo le aterraba esa soledad. Finalmente comenta que se acostumbró a esa soledad y a no hablar mucho con la gente...</p>		
	<p>Se le dice que efectivamente su hijo perdió el semestre pasado y que no quiere continuar en la Distrital, aunque no ha hablado de este tema con su madre porque tiene miedo de afrontar la situación y que sus padres no entiendan por qué razón él desea cambiar de universidad. La madre de Francisco afirma que su esposo es el que toma las decisiones en la casa y si se entera que su hijo perdió el semestre seguramente le va a exigir que continúe estudiando en esta universidad.</p> <p>Al continuar la sesión se puede observar que ellos como familia tienen pocos momentos para compartir y que en varias ocasiones cada uno está en sus asuntos personales, <i>“no hablamos de lo que nos sucede en el día, en general cada uno está por su lado.”</i></p>	<p>Tiende a evitar los escenarios tensos con sus padres, en especial haber perdido el semestre porque no quiere tener dificultades con ellos. Cabe agregar que también es una familia que poco se comunica, ya que cada uno está en sus propios asuntos.</p>	<p>NO COMPRENDO QUE LOS PADRES DE FRANCISCO NO ESTÉN ENTERADOS DE LA PÉRDIDA DEL SEMESTRE DE ÉL Y QUE CADA UNO ESTÉ POR SU LADO EN LA CONVIVENCIA FAMILIA. ME INCOMODA QUE LA MADRE NO PARTICIPE EN LAS DECISIONES QUE SE TOMAN EN SU CASA RESPECTO A LOS ESTUDIOS DE SU HIJO.</p>

	<p>Afirma que es muy concreto cuando habla, cierra el tema pues el solo hecho de hablar le hace sentirse incómodo y cuando esto pasa prefiere ser concreto para que nadie le siga preguntando. ... “cuando me siento incómodo siento calor en el pecho y no me gusta sentirlo, por esa razón corto las conversaciones con las personas”. A esto agrega que las razones por las que se siente incómodo tienen que ver con que le da inseguridad hablar con otras personas...  ...Consultante: Pues que me di cuenta que de todas maneras hablar con las personas desconocidas si me genera cierta presión.</p>	<p>Hablar con personas cercanas le genera incomodidad a Francisco siendo este una vivencia del modo de ser evitativo y al sentir esta incomodidad utiliza estrategias evitativas cortando la conversación con los otros.</p>	<p>HE EXPERIMENTADO LO CONCRETO QUE ES FRANCISCO EN LAS SESIONES Y ESO POR MOMENTOS ME HACE SENTIR TANTO AGOTAMIENTO COMO CANSANCIO.</p>
	<p>...la pena se genera porque a él le preocupa lo que la terapeuta pueda pensar de lo que él ha escrito, que pueda pensar que lo que realizó es ridículo y también le preocupa verse demasiado vulnerable al plasmar las ideas que tiene de su vida en el texto que ha escrito. La vulnerabilidad tiene que ver con que el texto demuestra la tristeza que puede sentir en varias ocasiones y eso lo puede poner en riesgo frente a los juicios que pueda hacer la terapeuta.</p>	<p>Francisco experimentar temor por los juicios que puedan hacer otras personas acerca de él, por eso es importante que él haga las tareas en las que se pueda ver expuesto a juicios.</p>	<p>ME GENERA ALEGRÍA QUE FRANCISCO HAYA DESARROLLADO LA TAREA QUE SE LE DEJÓ Y SIENTO COMPENSIÓN POR LA PENA QUE ÉL SIENTE AL PRESENTAR SU TRABAJO A LA TERAPEÚTA.</p>

	<p><b>Importantísimo la frase por whatsapp, ¿cómo te sentías mientras la hacías? ¿Qué emoción se generaba?</b>  <b>Consultante: ¡Mm!, emoción, como pena.</b>  <b>Terapeuta: ¿y qué te generaba pena?</b>  <b>Consultante: no sé cómo enviar eso.</b>  <b>Terapeuta: ¿pena con quién?</b>  <b>Consultante: contigo y de pronto los que miren el celular.</b>  <b>Terapeuta: ¿qué podría pensar yo?</b>  <b>Consultante: ¡Mm!, ¡Eh!, no sé.</b></p>	<p>Algunos ejercicios que se le dejaron para afrontar la vivencia de pena le resultaron difíciles de hacer al principio en especial porque pensaba en las críticas que podrían hacer quienes vieran el celular e incluso la misma terapeuta.</p>	<p><b>PESE A QUE SENTÍA PENA DE REALIZAR ESTE EJERCICIO ME SORPENDIÓ Y ALEGRÓ QUE LO LLEVARA A CABO, PUES ESTA ES UNA FORMA DE Oponerse a sí mismo.</b></p>
	<p><b>Francisco afirma que lo que más le preocupa es perder el afecto de aquellas personas que son importantes para él, pero en especial no quiere dejar de ser importante para las personas lo quieren, “tengo pocas personas cercanas y no quiero perderlas, eso sería perder mucho para mí”.</b></p>	<p>Dentro de los miedos que tiene Francisco y que hacen parte de su configuración como modo de ser evitativo está el miedo a perder a quienes ama, teniendo en cuenta la importancia que para él tienen los otros además de las pocas personas con las que socializa.</p>	<p><b>SIENTO EMPATÍA HACIA FRANCISCO CUANDO ME CUENTA DEL MIEDO QUE TIENE DE PERDER A LAS PERSONAS CERCANAS.</b></p>

	<p><b>Terapeuta: El ejercicio es que me digas lo que no te gusta de mí.</b>  <b>[Silencio]</b>  <b>Terapeuta: ¿qué pasó?</b>  <b>Consultante: mmm, me distrajeron unas personas afuera.</b>  <b>Terapeuta: quiero que me digas lo que no te gusta de mí, así como lo hemos ensayado. Serio, todas las cosas, sin buscar bajar la tensión con la sonrisa, con un tono de voz apropiado. ¿Listo? ¡Vale!</b>  <b>Consultante: ¡Mm! queeee, ¡Mm!</b>  <b>Terapeuta: espera un segundo. ¿Cómo te sientes?</b>  <b>Consultante: sí como confundido. ¡Mm!, no sé cómo una especie de bloqueo, como que se me hace difícil otra vez volver a pensar las cosas.</b></p>	<p>Cuando se le pide a Francisco realizar un ejercicio vivencial para afrontar el miedo a no poner límites a otras personas, se evidencia la estrategia que usa la cabeza para cuidarlo pues se distrae con cualquier cosa que suceda en el entorno o se bloquea por lo que se le dificulta empezar. Sin embargo, una vez inicia puede empezar a hablar de aquello que no le gusta y al final logra sentirse mejor.</p>	<p><b>SIENTO COMPRENSIÓN PORQUE SÉ QUE PARA ÉL REALIZAR LOS EJERCICIOS NO ES UNA TAREA SENCILLA Y EN ESPECIAL OBSERVO QUE ÉL INTENTA LLEVARLOS A CABO, LO QUE HACE QUE MI COMPRENSIÓN HACIA ÉL AUMENTE.</b></p>
--	--	---	---

		<p><b>Consultante:</b> ¿que no me gusta? Que tengas el cabello recogido, ¡Mm!, ¡Mm!</p> <p>...porque no sé, no me gusta ver a las mujeres con el cabello recogido.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿qué más no te gusta de mi Francisco?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Mm!, ¡Mm! ...del proceso lo que pasó hace ocho días, no me gustó eso. ...que no pude hacer el ejercicio y me sentí presionado, un poco.</p> <p>...no me gustó que me presionaras, porque no me sentía listo para ese ejercicio. No me gustó..., ¡Eh!, la consulta que tuvimos que hacer que no era dentro de un salón. ...porque sentía que no había como la privacidad.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿cómo te sentiste haciendo la actividad?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Eh! mejor que cuando lo iba a empezar a hacer al principio.</p>		
--	--	--	--	--

	<p><b>Consultante:</b> que pensaba como mucho, y no sé, no se me ocurría nada, no sabía qué decir.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿y ahora?</p> <p><b>Consultante:</b> ahora siento un poquito, un poquito mejor. Ese aspecto como que, que sé un poco qué decir.</p> <p><b>Terapeuta:</b> yo noté algunas diferencias. Esa vez te bloqueabas más y me tendías a sonreír mucho. ¿Sí? Como que buscabas aprobación, como que no. Tengo que hacerlo serio. Peleabas un poquito con eso y en esta ocasión no, en esta ocasión te sentí más fluido.</p> <p><b>Consultante:</b> como que, es como más fácil poner lo que pienso, decirlo. Que cada vez voy mejorando en ese aspecto.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿lo has sentido en la vida personal?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡sí! (Firmeza y tono de voz alto).</p>	<p>Francisco utiliza la sonrisa como herramienta para intentar reducir la tensión en escenarios donde tiene que hablar de lo que no le gusta. Sin embargo, con los ensayos de los ejercicios ha logrado sentirse cada vez mejor a la hora de realizar las actividades y cada vez tiene menos bloqueos de parte de la cabeza.</p>	<p>ME ALEGRA VER CÓMO FRANCISCO HA IDO MEJORANDO PASO A PASO CON LA REALIZACIÓN DE CADA EJERCICIO Y LA MANERA COMO NO SE DEJA GANAR DEL MALESTAR, ES CAPAZ DE Oponerse A ESTE A DIFERENCIA DE LO QUE SUCEDÍA ANTES QUE SE DEJABA BLOQUEAR POR EL MISMO.</p>	
	<p><b>Terapeuta:</b> retrocedes en picada. ¿Tu sientes que es así u otras personas también lo ven así?</p> <p><b>Consultante:</b> otras personas también lo ven así.</p>	<p>Cuando Francisco se frustra siente que retrocede porque no puede dejar de sentirse frustrado y empieza a hiper reflexionar.</p>	<p>ENTIENDO LA FRUSTRACIÓN QUE SIENTE FRANCISCO CUANDO SIENTE QUE RETROCEDE, PERO EN ESPECIAL EL HECHO DE QUE OTROS LO NOTEN.</p>	

		<p><b>Consultante: ¿afuera? Pues tratar como de hablar con las personas un poco más.</b></p> <p><b>Terapeuta: ¿con quiénes? Cuéntame.</b></p> <p><b>Consultante: con, digamos las personas que van a jugar allá a la cancha. Con, allá en la universidad y con mis papás. ...porque también me gusta relacionarme con las personas.</b></p>	<p>Afirma que parte de los cambios que ha logrado es poder relacionarse más con las personas cercanas que ya conoce, siendo esto algo que le gusta hacer.</p>	<p><b>ME ALEGRA QUE FRANCISCO ESTÉ TRATANDO DE SOLTARSE MÁS AFUERA Y HABLAR CON LAS PERSONAS CERCANAS PARA CAMBIAR LA FORMA DE RELACIONARSE CON ELLAS.</b></p>
		<p><b>Consultante: Sacar la carrera adelante y lo principal yo creo que es como disfrutar ahí ese espacio.</b></p> <p><b>Terapeuta: Disfrutar ese espacio y ¿te dan nervios que suceda lo mismo que sucedió en la otra universidad?</b></p> <p><b>Consultante: Sí.</b></p> <p><b>Terapeuta: Ok, ¿qué podría pasar?</b></p> <p><b>Consultante: Pues, que me empiece a aislar como, ... o sea otra vez va a ser como a empezar a relacionarme con nuevas personas.</b></p> <p><b>Entonces, pues me da ese miedo que de pronto me vuelva a apartar del resto. ...Porque creo que he aprendido a relacionarme un poquito mejor con las personas desconocidas.</b></p>	<p>Francisco reconoce que ha cambiado y ha hecho avances respecto a saber relacionarse un poco mejor con otras personas. Sin embargo, le angustia que en la nueva universidad él se cierre a los otros y tenga un retroceso.</p>	<p><b>COMPRENDO LOS NERVIOS QUE SIENTE FRANCISCO SOBRE LA OTRA UNIVERSIDAD PUES PARA ÉL TODO LO QUE SEA NOVEDOSO LE GENERA ANGUSTIA.</b></p>

	<p><b>Terapeuta:</b> ¿Y has conocido gente chévere?  <b>Consultante:</b> Sí he conocido gente chévere.  <b>Terapeuta:</b> ¿Y cómo te sientes con esa posibilidad de haber contactado gente chévere y compárate tu: año pasado con año actual?  <b>Consultante:</b> Si siento que voy por el buen camino.  <b>Terapeuta:</b> Vas por el buen camino.</p>	<p>Los avances realizados por Francisco incluyen el hecho de conocer a otras personas que sean agradables.</p>	<p>ME ALEGRA QUE EL CONSULTANTE ESTÉ ENTUSIASMADO DE HABER CONOCIDO A OTRAS PERSONAS.</p>
	<p><b>Consultante:</b> Ahí que, con ella, pues mi mamá hizo un comentario ahí por lo que digamos yo esté estas vacaciones, yo iba a trabajar. Pero entonces yo le dije a ellos que quería entrenar tenis. O sea, que este era el último semestre que yo podía entrenar tenis y entonces mi mamá me compró un buso, hace poquito y entonces ella me pidió un favor y yo nunca le dije ahorita voy, algo así. Entonces empezó a echar en cara todo lo que, lo del regalo entonces eso, o sea, ella como que siempre tiende a hacer eso. Entonces yo me puse bravo.  <b>Terapeuta:</b> ¿Y qué le dijiste?  <b>Consultante:</b> ¿Con ella? Pues que no, o sea, que eso no me gustaba, pero, ahí después tuve un bajonazo...</p>	<p>Al tener un modo de ser evitativo tiende a ser muy crítico consigo mismo y le cuesta mucho aceptar las críticas, agregando además que le cuesta poner límites adecuadamente. Esto genera que el malestar que siente se mantenga más en el tiempo y además hiper reflexione con el tema.</p>	<p>ME SIENTO TRANQUILA CON LA SITUACIÓN DIFÍCIL QUE TUVO CON SU MADRE, PUES AUNQUE TUVO UN BAJONAZO SUPO MANEJAR EL MALESTAR Y AL FINAL LOGRÓ SALIR DE AHÍ PARA MANIFESTAR EL MALESTAR QUE SINTIÓ. SIN EMBARGO, TOCA SEGUIR TRABAJANDO PARA QUE CADA DÍA EL PUEDA MANEJAR MEJOR EL MALESTAR, EXPRESARLO Y NO QUEDARSE AHÍ.</p>

		<p>...papá me dijo, pues hable con su mamá, porque a mí se me, o sea, yo alcancé a llorar y pues ahí hablé con ella un ratico. Y pues sí, pues le dije que, pues ella se sintió mal y entonces yo le dije, que sí que la perdonaba, pero pues de todas maneras eso como que quedó ahí.</p>		
		<p><i>Consultante:</i> Que no pues, o sea, que como ella estaba en vacaciones y pues entonces a mi como me operaron de las cordales. Entonces yo estaba en la casa, entonces con ella ahí, entonces pues nos unimos un poco, nos unimos harto. ¡Eh! Pero entonces con eso, o sea, nos separamos y después tuvimos que ir de viaje y los dos. Entonces fue como, ¿sí? Tampoco hemos hablado mucho de eso, porque no ha quedado tiempo, porque volvimos ayer del viaje.</p>	<p>Parte del malestar experimentado por Francisco tiene que ver con que estaba más cercano a su madre y no logra tolerar estar peleando con ella.</p>	

	<p>O sea, porque ella pues si me ha dado muchas cosas, pero, o sea, yo por eso, a mí me da rabia es por eso, porque yo lo pongo como en contraposición con lo de mi papá. Mi papá a mí sí me ha dado grandes cosas, el pase, la universidad y el nunca, nunca, nunca me ha echado eso en cara. O sea, cuando él me pide un favor nunca me ha echado eso en cara, entonces es como... Y por eso siento que también siento que el miedo es un poco más con ella porque yo sé que, o sea, cuando hago un fa... Cuando ella necesita un favor y yo le hago mala cara pues se siente feo, pero, o sea, eso no me gusta digamos a mí.</p>		
	<p><i>Consultante:</i> ¡Mm! Porque ahorita pues si estábamos hablando más, entre ayer y hoy pues si hemos hablado un poquito más en la casa. Entonces como que ya vamos otra vez, ¡Mm! Como que otra vez vamos encajando bien, pero siento que tengo que decirle eso.</p> <p><i>Terapeuta:</i> Ahorita me decías, nos fuimos de viaje y eso tampoco hizo que pudiéramos hablar mucho, pero de una u otra manera has dilatado eso que te faltó decirle.</p> <p>¿Qué te ha hecho dilatarlo? ¿Qué te detiene a no decirle más cosas?</p> <p><i>Consultante:</i> ¡Mm! Pues</p>	<p>Pese a que Francisco siente aún molestia por la dificultad que tuvo con su madre, está interesado en mejorar nuevamente la relación con ella y poder acercarse más. Sin embargo, trata de evitar hablar de lo que le incomoda para no tener dificultades con ella.</p>	<p>ME ALEGRA QUE A PESAR DEL PROBLEMA QUE EXPERIMENTARON FRANCISCO Y SU MADRE, ÉL TENGA LA INTENCIÓN DE QUERER VOLVERSE A ACERCARSE A ELLA. SIN EMBARGO SE EL OBJETIVO QUE SE TIENE ES QUE LAS DIFICULTADES SEAN MÁS ACEPTADAS Y POR LO MISMO ÉL SE SIENTE EN LA LIBERTAD DE EXPRESAR SU INCONFORMIDAD.</p>

	<p>que, como que volviéramos a quedar mal.</p>			
	<p><i>Consultante:</i> ¡Que! Pues que no es por, por volver al problema pero que... O sea, solo quiero que ella, como que ella sepa que no, que no es la primera vez y que puede parecer que no es muy, o sea, que es inofensivo. Pero digamos a mí, eso sí me duele, pues más ahorita que elegí jugar que trabajar. Decirle, pues que eso, o sea, en estos momentos eso es algo que, o sea, pues que estoy pensándolo mucho.</p>			
	<p><i>Terapeuta:</i> Ok, bien. Yo soy tu mamá dímelo como si fuera tu mamá. Eso que acabas de decirme dirigiéndote a mí.</p> <p><i>Consultante:</i> ¡Hm! Que... (pasan unos segundos) ¡Eh! Que, pues solo quería decirte que ¡Eh! Que lo que sucedió el miércoles pasado, el martes pasado que no, no es la primera vez que pasa y que esa, como eso de echarme todas las cosas en cara. O sea, no es la primera vez que pasa y que más que todo en este momento, puede que antes no me molestara tanto, porque casi me daba igual. Pero ahorita que sí, que sentí esa como esa pelea interior de que si tenía que jugar o tenía que trabajar y pues que</p>		<p>Se realiza un ejercicio con Francisco para que él ensaye la mejor manera de expresarle a su madre la inconformidad que tiene y aunque al principio le es difícil realizarlo, después de varios intentos lo logra.</p>	<p>ME ALEGRA CADA VEZ QUE FRANCISCO LOGRA DESARROLLAR ALGÚN EJERCICIO Y EL QUE SE ACABA DE HACER ES CLAVE PORQUE EL OBJEITVO ES QUE ÉL PUEDA SOCIALIZAR LO QUE REALMENTE LE MOLESTA Y QUE LO HAGA ADECUADAMENTE.</p>

	<p>siento que de pronto fue la opción equivocada pues de pronto me duele. Me duele eso de que me echen las cosas en cara.</p>		
	<p>Terapeuta: ¿Por qué te duele?  Consultante: Porque siento que lo que ustedes querían que yo trabajara. Entonces pues no me siento bien llevándole la contraria a ustedes que me dan todo, eso.  Terapeuta: Pero te duele ¿por qué te duele que ella te saque en cara?  Consultante: Porque si, o sea, a pesar que era lo que yo quería si siento que de pronto pudo haber sido un error.  Terapeuta: ... Cuando ella te dice, pero hay, pero es que mire le damos y no está haciendo ¿qué es lo que realmente a ti te incomoda? ¿Dónde te sientes como que no?  Consultante: ... lo que más me incomoda es que ella trate como de darme cosas para que digamos yo le haga favores, como que a cada rato ¿sí?  ...que trate como de comprarme.  Terapeuta: ¿Cómo le dirías eso con cariño?  Consultante: Que, sí que siento que, pues me compras cosas para, para que yo haga lo que quieres.</p>	<p>La ganancia del ejercicio tiene que ver con que Francisco logra expresar la emoción relacionada con el malestar que tiene respecto a la dificultad experimentada con su madre.</p>	<p>ME ENTUSIASMA QUE FRANCISCO LOGRE HACER LA ACTIVIDAD DE JUEGO DE ROLES, PUES LOGRA PONER EN PALABRAR EL MALESTAR QUE SIENTE LO CUAL ES MUY IMPORTANTE PORQUE DEJA DE EVADIR EL MALESTAR QUE TIENE HACIA SU MADRE.</p>

	<p><b>Escenario académico desde el modo de ser de Francisco</b></p>	<p><b>A lo largo de la sesión se descubre que ha buscado estar al límite de perder el semestre para sacar fuerza en esos momentos y pasarlo, hasta ese momento es cuando decide hacer las cosas bien por el estudio. ...en la universidad acostumbra estar al límite del fracaso y espera a tener esa fuerza interna que lo impulsa a sacar adelante el semestre. La forma de hacerlo es calculando que no esté muy mal de calificaciones, pues de esa manera logra pasar el semestre hacia el final del mismo. “No me gusta que eso suceda, me sentiría mejor si desde el principio pudiera sentir esa fuerza y no tener que esperar hasta el último momento para poder pasar el semestre”.</b></p>	<p>Francisco no quiere ser sobre saliente en el estudio y por eso prefiere manejar notas medias, donde no pierda el semestre pero tampoco sea el mejor del curso. Para lograrlo busca estar al límite de perder el semestre, lo cual en últimas le genera mucha tensión pues no le gusta tener mal rendimiento académico.</p>	<p><b>ME GENERA ESTRÉS Y AGOTAMIENTO PENSAR EN LA ESTRATEGIA QUE TIENE FRANCISCO EN EL ESTUDIO, PUES TIENE QUE CALCULAR MUY BIEN PARA MANTENERSE EN LOS PUESTOS MEDIOS SIN SOBRE SALIR NI PERDER NINGUNA MATERIA.</b></p>
		<p><b>“cuando era pequeño y tenía posibilidades de perder alguna materia me daba mucho miedo no ser suficiente para otras personas”. Sin embargo, tiene un recuerdo del colegio cuando él iba perdiendo materias, pues en esa época estaba centrado en lo que le gustaba, pero esto hacía que descuidara el resto de las materias y al verse con tan bajo rendimiento académico recuerda que sintió nuevamente tensión y desesperación.</b></p>	<p>Desde pequeño Francisco se ha sentido incómodo por tener un bajo rendimiento académico y en especial lo relaciona con no ser suficiente para otras personas. Nuevamente el escenario social se relaciona con el académico y adquiere mucho valor en el entorno de Francisco.</p>	<p><b>SI SE ENTIENDE QUE PARA ÉL LA RELACIÓN CON LAS PERSONAS SIEMPRE HA SIDO MUY IMPORTANTE Y QUE GRAN PARTE DE SU RECONOCIMIENTO EN ESE MUNDO LO HA OBTENIDO A TRAVÉS DEL ESTUDIO, SE PUEDE ENTENDER EL POR QUÉ DE LAS CRISIS QUE HA TENIDO DEBIDO AL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO.</b></p>

	<p>Después, relata otro momento en el que se sintió de una manera similar, <i>“yo estaba en primer semestre y empecé a tener un mal rendimiento académico”</i>. Se observa que nuevamente el hecho de tener un bajo rendimiento académico le generó incomodidad, tensión y desespero, siendo éstas sensaciones incómodas.</p>		
	<p>Francisco llega a consulta con un estado de ánimo bajo, afirma que se siente triste en comparación con la semana anterior. Comenta que empezó el semestre de nuevo y que no le encuentra sentido a asistir a la universidad <i>“ya perdí el semestre entonces no hay razón para que yo tenga que ir a clases necesariamente”</i>.</p>	<p>Francisco se encuentra desanimado por continuar los estudios cuando ya ha perdido el semestre. Sin embargo, se le impulsa a encontrar una razón para culminar ese momento adecuadamente.</p>	<p>ENTIENDO LAS RAZONES POR LAS QUE FRANCISCO SE ENCUENTRA FRUTADO EN RELACIÓN A LA UNIVERSIDAD. SIN EMBARGO HABER PERDIDO EL SEMESTRE NO QUIERE DECIR RENDIRSE ANTE LO QUE LE FALTA POR HACER DE AQUÍ EN ADELANTE.</p>
	<p>Este periodo de exámenes le ha generado tensiones nuevamente, lo que ha desencadenado que tenga episodios de insomnio... que hacer para la universidad además de los parciales lo que más le genera tensión tiene que ver con algunos proyectos que tiene que realizar en donde debe elaborar unos productos de ingeniería y debe hacerlo en grupo</p>	<p>Cuando Francisco piensa en los trabajos que debe realizar con otras personas se siente más tenso pues debe sacarlos delante de la mejor manera ya que la nota compromete a compañeros de grupo.</p>	<p>ME GENERA TRANQUILIDAD QUE FRANCISCO SIENTA TENSIÓN POR LOS EXÁMENES PESE A HABER PERDIDO EL SEMESTRE, PUES ESTA ES UNA MUESTRA DE QUE AÚN TIENE ALGO VALIOSO POR LAS QUE SEGUIR ESFORZÁNDOSE EN EL ESTUDIO.</p>

		<p><b>La madre de Francisco pregunta por la situación de su hijo en la universidad, pues quiere conocer si este tema se ha trabajado en consulta. Se le dice cuenta que efectivamente su hijo perdió el semestre pasado...</b></p>	<p>Su madre desconoce que su hijo perdió el semestre, pues él ha evitado tocar ese tema con sus padres.</p>	<p><b>ME PREOCUPA QUE FRANCISCO DILATE LOS TEMAS TENSOS Y NO LOS HABLE CON SUS PADRES.</b></p>
	<p><b>Afirma que lo malo de estar cansado es que no se puede concentrar de la misma manera y le preocupa quedarse en el cansancio y que cuando empiece el siguiente semestre no le vaya bien.</b></p>		<p>Antes de empezar el semestre Francisco está tenso por lo que pueda pasar y le preocupa tener un bajo rendimiento. Esta preocupación hace que Francisco hiper reflexione sobre las consecuencias de lo que puede suceder.</p>	<p><b>ME GENERA TENSIÓN QUE FRANCISCO ESTÉ PENSANDO EN LO QUE PUEDA PASAR, ANTES DE QUE ESTO EMPIECE A SUCEDER.</b></p>
	<p><b>...en el estudio. A veces se me olvidan cosas, pero, o sea, que no hago.</b></p>			
	<p><b>Terapeuta: ¡bloqueo! ¿Te ha sucedido en otros escenarios? Consultante: ¡Sí! Terapeuta: ¿en qué escenarios te ha sucedido? Consultante: en el estudio y cuando juego tenis. ...porque, no sé, o sea siento como si no, no supiera manejar mis capacidades.</b></p>		<p>Cuando Francisco no logra desarrollar algo como espera hacerlo tiende a ser muy crítico consigo mismo y el estudio es uno de esos escenarios en los que lo hace.</p>	<p><b>ME ENTRISTECE QUE FRANCISCO SEA UN JUEZ TAN FUERTE CONSIGO MISMO.</b></p>

	<p><b>Terapeuta:</b> te quedaste acá. (Señalando la cabeza) ¿en qué preguntar? ¿En cómo mantener la conversación?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡sí!</p> <p><b>Terapeuta:</b> en qué decir y te perdiste del momento. ¿Eso te sucede aquí? O ¿te sucede por fuera? O ¿cómo sucede? O sea ¿te ha sucedido en otros contextos?</p> <p><b>Consultante:</b> ¡Sí! En el estudio me pasa demasiado, o sea que digamos estoy haciendo una tarea de, de no sé de cálculo y empiezo a pensar en otra materia mientras hago los ejercicios. Entonces como que no, o sea no me concentro bien en eso.</p> <p><b>Terapeuta:</b> ¿qué emoción te genera?</p> <p><b>Consultante:</b> confusión, o sea, pero no, esa es la confusión que no es como con esa tristeza, sino es como que se me dificulta salir de ese, de ese remolino de ideas.</p>	<p>Quando se siente tenso en la relación con otras personas o en el estudio, Francisco se queda hiper reflexionando sobre lo que está sucediendo, pero de hecho la cabeza lo cuida porque a veces no tiene claridad sobre lo que piensa o siente.</p>	<p><b>ME ALEGRA QUE FRANCISCO PUEDA VER LA FORMA COMO REACCIONA CUANDO SE SIENTE TENSO, PUES ESE ES EL PRIMER PASO PARA EL CAMBIO. PODERSE VER EN SITUACIÓN.</b></p>
--	--	---	--

## Anexo 5: Interpretación Pruebas Psicológicas

### *Inventario Clínico Millon*

Marcó una tendencia al modo de ser evitativo con un puntaje de 81, que corresponde a una persona que prefiere aislarse del entorno y cerrarse a la socialización con las personas y en especial hablar poco de su vida. Debido a que se cierra tanto puede estar usando estrategias que se confundan con el modo de ser esquizoide. Sin embargo, frecuentemente plantea la necesidad y el deseo de entablar relación con más personas. Además, no se le ocurre cómo romper el hielo con gente que está conociendo. Confía muy poco en sus cualidades y anticipa que otras personas puedan bajar la percepción de valiosidad que tiene frente a los errores cometidos. Esto le genera un alto deseo de no equivocarse y se asocia a la ansiedad que le puntúa en 85. Tiende a cerrarse en sí mismo y esto le genera tristeza lo que se puede asociar con los rasgos depresivos, ítem que puntuó en 83.