

**Vivencia Del Modo De Ser Evitativo Y La Relación Terapéutica Como
Herramienta De Despliegue De Los Recursos Noológicos
-Estudio De Caso Logoterapéutico**

Paula Arango Saldarriaga

Universidad del Norte

Maestría En Psicología, Profundización Clínica

Jorge W. Rodríguez

Enero, 2020

Resumen

El presente es un estudio de caso cualitativo, cuyo propósito fue investigar sobre la vivencia de un modo de ser evitativo en un adulto joven de 20 años. La investigación se centra en tres aspectos claves de la vivencia, la afectividad, las estrategias de afrontamiento y la relación terapéutica como herramienta para el despliegue de los recursos psicológicos del participante. El caso es abordado desde el marco teórico de la logoterapia y la postura que desde este enfoque se le ha dado al modo de ser evitativo y todo lo que abarca este modo de ser. La investigación se encaminó a resolver tres preguntas orientadoras, *¿Cómo es la vivencia afectiva en una persona con un modo de ser predominantemente evitativo, ¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo? y ¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos psicológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?* Con el fin de responder a las preguntas orientadoras, se recabaron los datos por medio de la técnica de entrevista a profundidad desde un enfoque fenomenológico-hermenéutico, seguido a esto se procedió a realizar el análisis del caso.

Palabras clave: Modo de ser evitativo, investigación cualitativa, estrategias de afrontamiento, logoterapia, relación terapéutica, afectividad

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	6
JUSTIFICACIÓN	8
ÁREA PROBLEMÁTICA.....	10
PREGUNTAS ORIENTADORAS	14
FORMULACIÓN DE CASO LOGOTERAPÉUTICA	15
DATOS DEMOGRÁFICOS.....	15
EXAMEN MENTAL	15
DATOS FAMILIARES Y GENOGRAMA.....	17
DEBILIDADES DE LA HISTORIA.....	18
DIFICULTADES ACTUALES.....	19
EVALUACIÓN POR ÁREAS	20
RESTRICTORES PSICOFÍSICOS DE LO NOÉTICO.....	21
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	22
DIAGNÓSTICO ALTERNO	23
IATROGENIA E HIPERREFLEXIÓN	24
EXPECTATIVAS DEL CONSULTANTE	24
AUTORREFERENCIA DEL TERAPEUTA.....	24
DIAGNÓSTICO INTERACTIVO E INTEGRATIVO DE LOS DATOS	25
DIAGNÓSTICO MULTIAXIAL DSM-IV-TR	28
DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES.....	28
CONSIDERACIONES PREVIAS AL INICIO DE LAS SESIONES	28
DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	29
MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA	37
¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?	37
PERSONALIDAD	40

ESTUDIO DE CASO	4
PERSONALIDAD AUTÉNTICA E INAUTÉNTICA.....	42
PERSONALIDAD EVITATIVA Y SU AFECTIVIDAD.....	45
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	48
RECURSOS NOOLÓGICOS	52
RELACIÓN TERAPÉUTICA.....	55
METODOLOGÍA	57
TIPO DE INVESTIGACIÓN: ESTUDIO CUALITATIVO DE CASO ÚNICO	57
PROCEDIMIENTO: ANÁLISIS FENOMENOLÓGICO-HERMENÉUTICO	59
POBLACIÓN: SUJETO PARTICIPANTE.....	60
ANÁLISIS DE CASO.....	61
AFECTIVIDAD DE LA PERSONALIDAD EVITATIVA.....	62
ESTRATEGIAS DISFUNCIONALES EN LA PERSONALIDAD EVITATIVA.....	67
RECURSOS NOOLÓGICOS Y RELACIÓN TERAPÉUTICA.....	69
DISCUSIÓN	74
CONCLUSIONES	89
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS.....	92
ANEXOS	103
ANEXO 1.....	103
ANEXO 2.....	105
TABLA 1.....	105
TABLA 2.....	112
ESTRATEGIAS DISFUNCIONALES EN LA PERSONALIDAD EVITATIVA.....	112
TABLA 3.....	114
LA RELACIÓN TERAPÉUTICA PARA LA PROMOCIÓN DE LOS RECURSOS NOOLÓGICOS.....	115
ANEXO 3.....	121

ANEXO 3.....121

Introducción

Vivir sin poder disfrutar de las interacciones sociales, por la preocupación y el miedo a ser burlado o humillado; vivir tratando de no sobresalir, pues se es consciente que cualquier crítica implicaría un dolor casi insoportable y difícil de superar, al igual que vivir sintiéndose inferior a los demás, pues se está seguro de que no se tiene nada interesante que aportar (Fuster & Fernández – Álvarez, 2010) es como generalmente vive una persona con un trastorno evitativo de la personalidad (TPE).

En este caso, Andrés¹, es esa persona que lidia con las vivencias mencionadas anteriormente, y el consultante en quien se basará la siguiente investigación. Andrés es un adulto joven de 20 años que llega a consulta sintiendo un conflicto dentro de él. Reporta, sentimientos de vergüenza, culpa, confusión, ansiedad. Las relaciones familiares son conflictivas, los vínculos sociales son pobres y el sentimiento de soledad es significativo. Muestra gran dificultad para relacionarse con el entorno y un intenso miedo a la burla, el rechazo y a la humillación. Como estrategia para afrontar y lidiar con el malestar emocional, Andrés observa pornografía frecuentemente, al mismo tiempo que se masturba con este contenido. La conducta de la masturbación en Andrés puede señalarse como compulsiva, pues ha llegado a lastimar su glándula con el exceso de masturbación.

Recordando lo planteado por Yalom (2008), que afirma que “la mayor parte de la labor psicoterapéutica está orientada a ayudar a los pacientes a establecer relaciones más íntimas, sólidas y duraderas con otros” (p.107), se decidió que el enfoque logoterapéutico y la relación terapéutica que este brinda, era apropiado para el caso de Andrés. Por otro lado, la disposición de cambio que expresa el evaluado al llegar a consulta puede potenciarse y desarrollarse por medio de la relación terapéutica y las

¹ Por razones de confidencialidad se ha modificado el nombre real del paciente.

técnicas que brinda la logoterapia. A partir de este enfoque, Andrés podrá vivenciar un vínculo honesto y auténtico con personas externas a su familia, al igual que podrá experimentar un vínculo en el que aprenda a equivocarse, humillarse y a conectarse con estrategias de auto cuidado y sentido. Por otro lado, la importancia que da la logoterapia a las estrategias de afrontamiento y su intención de transformarlas en estrategias beneficiosas para los consultantes, es otra razón por la que la logoterapia es apropiada para este proceso.

La presente investigación tiene como objetivo demostrar por medio de un estudio de caso cualitativo, la vivencia afectiva del modo de ser evitativo y sus estrategias de afrontamiento. Del mismo modo, pretende demostrar como la relación terapéutica funciona como herramienta para desplegar los recursos noológicos del consultante. Para guiar el objetivo de la investigación, se plantearon tres preguntas orientadoras: ¿Cómo es la vivencia afectiva en una persona con un modo de ser predominantemente evitativo?, ¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo? y ¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos noológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo? Estas preguntas se responderán a lo largo del trabajo.

El estudio de caso, en principio expondrá la formulación de caso de Andrés desde un enfoque logoterapéutico en donde se pretende exponer la historia, el modo de ser y las estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel, al igual que los recursos noológicos presentes en él. Lo anterior, con el fin de familiarizar al lector con el caso. Posterior a esto, se realizará una revisión teórica donde se explicará la logoterapia en términos generales, al igual que los conceptos clave como: las estrategias de afrontamiento, los recursos noológicos, el concepto de personalidad evitativa y el concepto de relación terapéutica; con el objetivo de que el lector se acerque a los

conceptos logoterapéuticos. Seguido a esto, se realizará un análisis fenomenológico-hermenéutico de las entrevistas transcritas de las sesiones con el consultante. El enfoque decidido para el análisis se implementa con el fin de comprender la realidad del consultante a profundidad dejando de lado las interpretaciones del terapeuta. Por último, para responder las preguntas planteadas en el trabajo se realizará una discusión y conclusión en donde se expondrán los resultados de la investigación, sus limitaciones y recomendaciones.

Justificación

El TPE es un trastorno que amerita el interés y estudio clínico, pues como afirma Rasmussen (2005) el TPE viene frecuentemente acompañado con otras condiciones clínicas como: el trastorno depresivo mayor, la distimia, el trastorno obsesivo compulsivo, distintos trastornos de ansiedad y la posible presencia de otros trastornos de personalidad. Por otro lado, las emociones a las que se enfrenta una persona con TPE también resultan relevantes para la comprensión psicológica del trastorno, como para la comprensión de la vivencia del individuo con un TPE. Martínez (2011) afirma que estas personas transitan por estados de ánimo tales como la ansiedad, rabia y tristeza. También, afirma que los sentimientos de vacío, soledad, vergüenza, culpa y una baja estima de su valor, acompañan a la persona frecuentemente. Por lo anterior, la investigación en la efectividad de ciertas psicoterapias como forma de abordar el trastorno, es de suma importancia para la psicología y el bienestar de las personas con un TPE.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son otro de los aspectos relevantes al investigar un TPE, pues como forma para lidiar con el malestar emocional, las personas acuden a distintas estrategias. Sin embargo, como afirman Gross y Thompson (2007) las estas estrategias solo funcionan a corto plazo, pues desencadenan después de

un periodo corto de tranquilidad, un incremento de la inestabilidad emocional; convirtiéndose así en estrategias inefectivas.

Dentro del presente estudio de caso, se evidencia que la principal estrategia de afrontamiento del consultante consiste en un uso inadecuado y excesivo de la pornografía y masturbación. Lo anterior resulta de gran importancia, puesto que la información e investigación respecto a la relación entre un TPE y la pornografía es limitada, y es necesario ahondar en posibles comorbilidades. De esta manera, la presente investigación pretende crear una necesidad de incrementar las investigaciones y conocimientos sobre el tema.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente sobre la pornografía, es significativo resaltar que su uso excesivo puede generar problemas físicos, psicológicos, emocionales y espirituales (Velasco & Gil, 2017), por lo que explorar esta conducta resulta relevante para ampliar el conocimiento de la psicología y ahondar en los tratamientos psicológicos efectivos para garantizar el bienestar de la persona.

Ahora bien, para la presente investigación la relación terapéutica es un elemento primordial, pues como afirma Rogers (1992) la relación terapéutica es indispensable para el proceso de cambio en los rasgos de personalidad. Teniendo esto en cuenta, se puede hablar de la relación terapéutica como un motor de cambio y una parte esencial de la intervención psicológica. Por lo anterior, presentar una investigación en donde se haga especial énfasis en la relación terapéutica como una estrategia psicoterapéutica, brinda a la psicología y los modelos terapéuticos sustento teórico respecto a la efectividad de la relación terapéutica como una estrategia psicoterapéutica viable para el tratamiento de un TPE. De manera similar, la presente investigación también ofrece a la psicología una invitación para relacionarse con los trastornos de personalidad desde una perspectiva dimensional y mirar a la persona como potencialidad.

Por último, la realización de esta investigación otorgará a la logoterapia aplicada sustento empírico, de manera que se siga desarrollando como un modelo de intervención. Por otro lado, al llevar a cabo la investigación por medio de un estudio de caso único se puede lograr establecer un vínculo entre la investigación y la práctica clínica. Del mismo modo, la presente investigación aporta para la creación de material pedagógico como: las enseñanzas de peculiaridades clínicas (Roussos, 2007).

Área problemática

Según la American Psychiatric Association (2014) Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª ed.; DSM-5)

Un trastorno de personalidad es un patrón permanente de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de la cultura del sujeto; se trata de un fenómeno generalizado y poco flexible, estable en el tiempo, que tiene su inicio en la adolescencia o en la edad adulta temprana y que da lugar a un malestar o deterioro. (p.645)

De igual forma, los trastornos de personalidad se asocian con dificultades en la autorregulación emocional y patrones maladaptativos de lo sentimental y conductual. Así mismo, presentan alteraciones en las relaciones interpersonales y el control de impulsos (Ministerio de salud, 2015). Para la investigación actual, el TPE será el centro de atención. Este trastorno pertenece al grupo C el cual se caracteriza por su estrecha relación con los trastornos de ansiedad (Ministerio de salud, 2015).

Ahora bien, autores como Torgersen, Kringlen y Cramer (2001) encontraron una prevalencia del 5% en el TPE dentro de una población representativa de 2,053 personas, residentes en Noruega. Por otro lado, Samuels, Eaton y Bienvenu (2002) estudiaron a 720 residentes de Baltimore, donde encontraron una prevalencia del 1,8% del mencionado trastorno. Otro estudio importante que muestra la prevalencia del TPE es el

realizado por Lenzenweger, Lane, Loranger y Kessler (2007) cuyo resultado mostró un 5,2% de prevalencia en una población de 5692. Los anteriores resultados, sugieren la existencia de una población relevante con TPE y por ende, la necesidad de resolver a las preguntas: *¿Cómo es la vivencia afectiva en una persona con un modo de ser predominantemente evitativo?* y *¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos psicológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?* con el objetivo de crear necesidades sobre la investigación de tratamientos terapéuticos eficaces para el acompañamiento de las personas que lo padecen.

Otro tema importante que abarca la presente investigación es el uso de la pornografía y masturbación de manera inadecuada. Varios autores hablan de introducir este tipo de conductas en los manuales diagnósticos, por ejemplo, Cia (2017) propone incluir la definición de un adicto conductual dentro de los manuales. El mencionado autor define a un adicto conductual como: una persona que “pierde el control sobre una conducta placentera, que luego se destaca y sobresale del resto de actividades en su vida” (p. 211). Un adicto conductual, como lo expresa Cia (2017), expone síntomas como: intenso deseo, ansias o necesidad imparable de realizar la actividad placentera, pérdida progresiva del control sobre la conducta, descuido de las actividades familiares, académicas, laborales o de tiempo libre. También, la persona muestra progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la conducta problema y conlleva descuido o abandono de los intereses y relaciones previas a empezar con la conducta. Por último, suelen mostrar irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de realizar la conducta concretar el patrón e imposibilidad de dejar de hacerlo.

Por otro lado, Reid et al. (2012) propone criterios diagnósticos para el trastorno por hipersexualidad, de manera que logre ser incluido en el DSM-5. Varios de los criterios propuestos por los autores hacen referencia a la conducta sexual como un

regulador emocional. Respecto a lo anterior, es importante anotar que, en la sección de especificaciones, los autores incluyen a la pornografía como parte de un regulador emocional. La principal conclusión de la investigación consistió en que los criterios propuestos para incluir el trastorno por hipersexualidad cumplían con los estándares de validez y fiabilidad.

A partir de lo expuesto en las investigaciones de Cia (2017) y Reid et al. (2012), y sus propuestas de incluir las adicciones conductuales y el trastorno por hipersexualidad dentro de los manuales diagnósticos, se puede llegar a la conclusión de que hay carencias dentro de dichos manuales y resulta de imprescindible importancia para los profesionales prestar detenida atención a estas, para así procurar crear manuales más completos. Del mismo modo, los mencionados resultados resaltan la necesidad de profundizar en investigaciones sobre las conductas sexuales, con el fin de ampliar el conocimiento teórico de la disciplina.

Ahora bien, la compulsión sexual y los trastornos de ansiedad muestran una alta comorbilidad. Raymond, Coleman y Miner (2003) en una muestra de 23 hombres y 2 mujeres autoidentificados como compulsivos sexuales, encontraron que 96% de esta población cumplía los criterios para un trastorno de ansiedad. Del mismo modo Reid (2007) en una muestra de 67 pacientes en tratamiento por hipersexualidad, halló que 20,8% de ellos presentaba algún trastorno de ansiedad. De esta manera, ambos autores demuestran la prevalencia entre la compulsión sexual y los trastornos de ansiedad, y por ende resaltan la necesidad de los profesionales de la psicología en prestar atención a las comorbilidades presentes dentro de los trastornos.

En cuanto a los trastornos de personalidad y su comorbilidad con la compulsión sexual, Black, Kehrberg y Flumerfelt (1997) en una muestra de 28 hombres y 8 mujeres autoidentificados como compulsivos sexuales, encontraron una comorbilidad del 44%

entre los trastornos de personalidad y la conducta sexual compulsiva. Del mismo modo, encontraron una comorbilidad del 6% con el TPE. En otro estudio realizado por Raymond, Coleman y Miner (2003) se obtiene una cifra de comorbilidad del 46%; en cuanto al TPE la comorbilidad puntuó en un 15%. Por último, Reid (2013) en una investigación realizada con 123 hombres que cumplían criterios para el diagnóstico por hipersexualidad, encontró una comorbilidad general de un 17%. Respecto al TPE la comorbilidad fue del 2%. A partir de lo anterior, se puede concluir que la diferencia entre resultados nos indica la necesidad de realizar más investigaciones sobre las comorbilidades entre TPE y compulsión sexual.

A partir de lo expuesto anteriormente, se manifiesta la importancia de responder a la pregunta: ¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo? con el objetivo de crear un entendimiento global y completo sobre el TPE y sus conductas asociadas. Es importante aclarar que por estrategias de primer nivel, la pregunta se refiere a la conducta compulsiva de la masturbación.

Preguntas Orientadoras

¿Cómo es la vivencia afectiva en una persona con un modo de ser predominantemente evitativo?

¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo?

¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos noológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?

Formulación de Caso Logoterapéutica

La formulación de caso es una guía metodológica que ayuda al terapeuta a comprender de manera organizada la historia y problemática del consultante. De igual forma, evita que el terapeuta divague y se extravíe a lo largo del proceso terapéutico y permite el desarrollo de un psicodiagnóstico preciso y un adecuado plan de tratamiento (Martínez, Osorio & Rodríguez, 2017). Ahora bien, para la psicoterapia centrada en el sentido, la formulación de caso es una construcción diagnóstica que se realiza entre el terapeuta y el consultante. Del mismo modo, que es donde se sistematizan los datos de la evaluación con el objetivo de optimizar el proceso terapéutico y aumentar la calidad del abordaje (Martínez, 2011).

La siguiente formulación de caso se basa en la propuesta realizada por Martínez, Osorio y Rodríguez (2017) en “El psicodiagnóstico en la psicoterapia centrada en el sentido”.

Datos Demográficos

Nombre: Andrés².

Edad: 20 años.

Ocupación: Estudiante de ingeniería civil.

Fecha de nacimiento: 5 enero 1998.

Estado civil: soltero.

Motivo de consulta: “No sé por dónde empezar. Siento un conflicto dentro de mí”

Examen Mental

Andrés se presenta a consulta con vestimenta informal apropiada para su contexto sociocultural. Aparece buenos hábitos de higiene y cuidado personal. Su

² Por razones de confidencialidad se ha modificado el nombre real del paciente.

aparición denota buen estado de salud. Su postura en consulta es rígida. La actitud de Andrés hacia el evaluador es amistosa y cooperativa, sin embargo muestra actitud evasiva hacia ciertas preguntas. Su mirada es evasiva.

Taciturno, poco espontáneo y en ocasiones lacónico. Presenta uso frecuente de muletillas, posiblemente debido a sentimientos de incomodidad, vergüenza y/o ansiedad. Andrés no presenta alteraciones en el polo expresivo o comprensivo del lenguaje. No hay signos apráxicos o dislálicos ni de otro tipo de alteración.

Normobúlico. La mímica de corresponde al estado emocional. Se evidencian maneirismos: movimientos repetitivos con las manos; posibles signos de ansiedad.

Estado de ánimo ambivalente. Declara alta intensidad de sentimientos como celos, rabia, de culpa e inadecuación; se presentan en frecuencia normal.

Andrés muestra una posible tendencia evitativa y obsesiva. Contenido de pensamiento: normal. Curso de pensamiento: Taquipsiquia. Contenido de pensamiento: coherente, ideas sobrevaloradas de culpa y soledad. Recurrente rumiación sobre el futuro y desempeño en situaciones sociales. Percepción: normal.

Normovigil. Orientado en las tres esferas: tiempo, persona y espacio. Concentración: normotenaz. Memoria: No se perciben alteraciones en el recobro o fijación de información. Inteligencia: impresiona promedio.

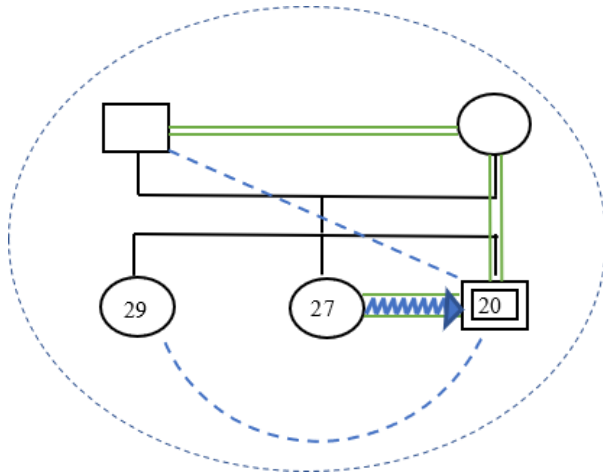
Hallazgos psicósomáticos: paciente reporta haber lastimado su glándula por medio de el uso excesivo de masturbación. Reporta leve astigmatismo.

Impresión del evaluador: Se percibe a Andrés como una persona tímida que le cuesta expresar sus emociones y sus problemas. Sin embargo, muestra una actitud colaboradora, y reporta voluntad para el cambio.

Datos Familiares y Genograma

Figura 1

Genograma familiar de Andrés al inicio del proceso psicoterapéutico.



La familia de Andrés se conforma por padre, madre y dos hermanas mayores. Actualmente Andrés convive con ambos padres y las dos hermanas. La relación entre Andrés y su padre es distante. Respecto a esto, el consultante reporta que el trabajo a “consumido” a su padre. Sin embargo, el consultante manifiesta esperanza respecto a volver a tener una relación cercana con su padre, cuando este cese de trabajar. En rol del padre en el hogar es pasivo.

La relación de Andrés con la madre es descrita como buena. El evaluado, expresa compartir tiempo con su madre y disfrutar de su compañía. Del mismo modo, manifiesta tener una relación de confianza con ella. Respecto al rol de la madre en la casa, es activo. Andrés manifiesta que su madre es quien da ordenes y disciplina a los hijos.

En cuanto a la relación de Andrés con su hermana mayor, es una relación conflictiva. El evaluado reporta sentir resentimiento hacia ella, por tener más oportunidades económicas que él y su hermano y no aprovecharlas. Del mismo modo,

Andrés afirma que su hermana mayor no a aprovechado dichas oportunidades. Respecto a la hermana del medio, el consultante afirma tener una relación cercana y de confianza. El consultante reporta episodio de abuso por parte de las hermanas en la niñez.

La relación entre los padres es buena, sin embargo, el consultante reporta que la relación entre la madre y su familia (madre y hermanos) es motivo de conflicto para la relación entre sus padres. Andrés expresa que a su padre le molesta cuando su madre no puede ponerles límites en lo económico a su familia.

Respecto a la relación que el evaluado guarda con familiares fuera del núcleo, es lejana tanto con la familia del padre como con la familia de la madre. De igual forma, reporta molestia respecto a la relación que tienen los tíos con la abuela materna.

Debilidades de la Historia

Andrés es el menor de tres hermanos y el único varón. Manifiesta sentir presión y malestar por parte de la madre, pues afirma que constantemente le recalca que su nacimiento es un milagro y está destinado a grandes cosas. Por otro lado, la distancia entre el padre del consultante y él es un factor que afecta a Andrés.

En la infancia, Andrés reporta haber vivenciado tres situaciones importantes relacionados con el área sexual. La primera de ellas es un episodio de abuso por parte de las hermanas en donde la hermana del medio, por orden de la mayor, llevó a Andrés al cuarto e hizo que la besara mientras ella se desnudaba. La segunda situación, ocurrió en el kínder, donde el consultante se escondió con una niña en una casa de muñecas y la tocó. Por último, Andrés reporta que en el kínder una niña se quitó su ropa interior y varios niños en un círculo la tocaron. Respecto a lo anterior, Andrés manifiesta culpa, rabia y tristeza.

Haber perdido la beca de la universidad por no haber alcanzado el promedio es otro evento importante para Andrés. El consultante manifiesta frustración pues afirma que de haber mantenido la beca ahora contaría con ahorros económicos.

Dificultades Actuales

La principal dificultad que lleva a Andrés a iniciar un proceso psicoterapéutico consiste en un conflicto interno que él asocia a la masturbación y a la pornografía. Andrés afirma que la pornografía le genera un gran sentimiento de culpa. Del mismo modo, el consultante también manifiesta que los sentimientos de culpa también se presentan al tener acercamientos sexuales con mujeres.

Otra dificultad que manifiesta el consultante es la inestabilidad emocional, pues afirma que el estado de ánimo puede cambiar sin razón aparente de un día para otro. También, manifiesta un sentimiento de rabia constante. Afirma que la mayor fuente de rabia es sentir que la importancia dada a ciertas personas no es retribuida. La reacción ante los sentimientos de rabia es inadecuada, pues suele generar sentimientos de culpa o leves autoagresiones.

La ansiedad es otra de las dificultades presentadas por Andrés. En ambientes de multitudes o de exposiciones en público, el consultante reporta sentir una ansiedad significativa. Andrés, también afirma padecer de una rumiación constante sobre el desempeño que se tendrá al realizar cualquier actividad. Del mismo modo, reporta un temor constante a hacer el ridículo. De igual forma, el consultante reporta constante preocupación y planeación de eventos futuros. El evaluado afirma utilizar estrategias de lucha inefectivas contra la rumiación y ansiedad.

El área social es otra de las dificultades presentadas por Andrés. El consultante afirma sentirse inauténtico dentro de su grupo de amigos.

Por otro lado, el consultante afirma que suele renunciar a cosas que quiere y que son importantes para él por pensamientos relacionados a que no las va a conseguir, lo que denota una posible dificultad en la autoestima de Andrés.

Evaluación por Áreas

Salud

Andrés se está haciendo pruebas para posible reflujo. De igual manera presenta problemas en la respiración por malformación en el tabique. En cuanto a la alimentación, Andrés reporta falta de apetito. También, reporta no tener agrado por el alcohol ni por otras sustancias, sin embargo, en ocasiones utiliza el alcohol para relajarse y bailar con las mujeres en las fiestas. La libido de Andrés se encuentra sin aparente alteración.

Descanso

Andrés reporta que desde hace aproximadamente tres meses su sueño es irregular; reporta episodios de insomnio.

Ocio

El evaluado manifiesta estar haciendo ejercicio de 1 a 2 veces por semana. Por otro lado, en su tiempo libre le gusta ver series y siente gran interés por la investigación, sobre todo la relacionada con historia.

Académica

Andrés está en noveno semestre de Ingeniería Civil en la Universidad de los Andes³. Manifiesta falta de interés y motivación por su carrera, y afirma que no sabe que rama de su carrera es la que más le gusta. Andrés afirma que la falta de motivación

³ El verdadero nombre de la Universidad ha sido cambiado con el fin de proteger la confidencialidad del paciente.

no es precisamente por su carrera, pues piensa que se sentiría igual respecto a cualquier otra.

Social

Actualmente Andrés cuenta con dos grupos importantes de amigos, los del colegio y los de la universidad. Afirma sentirse más cómodo con los amigos del colegio, pues con los de la universidad suele sentirse “inauténtico”. Refiere que la manera en que sus amigos de la universidad ven a las mujeres va en contra de su moral y esto genera en él incomodidad. Del mismo modo, no comparte el gusto musical ni de pasatiempos con ellos. Por el otro lado, con los amigos del colegio comparten planes como salir a comer o ir a cine, de los que Andrés si disfruta.

Afectiva

Andrés reporta querer una sola pareja para toda la vida y afirma que la mujer que conoció en la Iglesia puede ser esa mujer. Del mismo modo, declara que no la ha invitado a salir pues piensa que ella no siente el mismo interés. En cuanto al área sexual, Andrés manifiesta no haber tenido relaciones sexuales, pues desea que esta experiencia sea con alguien especial. Sin embargo, Andrés habla de una mujer con la que intercambió fotos íntimas y hablaba de manera sexual y explícita por medio de la aplicación de WhatsApp. Sin embargo, Andrés afirma que en el momento de llevar acabo las conversaciones, él desistió pues se sentía abusando de ella e irrespetándola.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético

Restrictricciones Somatógenas

Ninguna evidenciable en la actualidad.

Restrictores Psicógenas

Rasgos de personalidad evitativa acompañado de rasgos de personalidad obsesiva.

Expresión Fenosomática. Cefaleas, tensión muscular, malestar estomacal e irregularidades en el sueño. Manifiesta sudoración en extremidades superiores.

Expresión Fenopsíquica. Baja tolerancia a la frustración, descargas compulsivas, contención emocional, ansiedad, rumiación y planeación de eventos. Sentimiento de inadecuación, autoagresión por medio de golpes a él mismo y heteroagresión verbal.

Nivel de restricción de lo noético

Alto.

Estrategias de Afrontamiento

Estrategias de Primer Nivel

Descargas compulsivas; masturbación.

Estrategias de Segundo Nivel

La evitación de contextos o situaciones que lo pueden hacer sentir incómodo por medio de la impuntualidad o el uso de métodos para pasar desapercibido. En los momentos donde no logra evitar la situación, usa las sonrisas como forma de distención del malestar. Por otro lado, es común que Andrés renuncie a personas y cosas que son importantes para él cuando piensa que no podrá lograr lo que se propone. También, suele utilizar la estrategia de postergación. Por último, jugar en el celular, es otra de las formas en las que el consultante distenciona el malestar.

Estrategias de Tercer Nivel

El recurso psicológico de autodistanciamiento para Andrés se encuentra en un nivel de restricción alto. No logra autodistanciarse y observarse en situación, al igual que se le dificulta comprender lo que siente y lo que piensa. Muestra baja tolerancia al malestar y pocos recursos para manejarlo. Andrés no logra verse a futuro de una manera esperanzadora.

Estrategias de Cuarto Nivel

Las estrategias de cuarto nivel se encuentran restringidas. Sin embargo, se evidencian situaciones donde Andrés manifiesta que la familia y los amigos son una fuente de sentido para él.

Diagnóstico Alterno

Fortalezas

Andrés es una persona amigable con muchas ganas de autocomprenderse y de lograr una estabilidad emocional. Está motivado a generar conductas que vayan de acuerdo con su moral. Es una persona que ama a su familia y disfruta compartiendo con ella. Andrés tiene grandes capacidades en el ámbito académico. Cuando se propone algo lo logra mostrando grandes capacidades de superación personal. Es una persona honesta y leal a las personas que considera importantes. Se evidencia que Andrés ha logrado momentos de regulación emocional, donde logra sobreponerse a la ansiedad.

Huellas Históricas

El evaluado reporta momentos importantes como: un viaje a Boyacá con sus amigos para asistir a un concierto, su graduación del colegio, haberse ganado una beca universitaria y los momentos de unión familiar.

Huellas Actuales

Como huellas actuales Andrés reporta a su familia y la posibilidad de compartir más tiempo con su padre. De igual forma, empezar sus prácticas profesionales pronto y conseguir una pareja con la cuál compartir un amor mutuo y para toda la vida. Del mismo modo, dejar de lado los sentimientos de rabia y celos, para no lastimar a las personas que quiere por medio de sus palabras.

Iatrogenia e Hiperreflexión***Proceso Anteriores***

No ha asistido a procesos anteriores.

Hiperreflexión o Rumiación Mental

El consultante presenta hiperreflexión respecto al propósito de vida. Del mismo modo, reporta rumiación constante respecto a su desempeño en interacciones sociales o académicas. Reporta preocupación y ansiedad al hiperreflexionar sobre la planeación de eventos futuros y sus posibles desenlaces.

Interconsulta

Por el momento no es necesario.

Expectativas del Consultante

Las expectativas de Andrés respecto al proceso consisten en: adquirir más confianza consigo mismo, identificar las fortalezas de su personalidad y encontrar un sentido de vida. El evaluado afirma no querer enfocarse en lo malo, sino en lo positivo de su vida.

Autorreferencia del Terapeuta

Al principio me costó entender el tiempo de Andrés y no entendía porque le costaba tanto abrirse, me sentía frustrada por sus muletillas y por el hecho de que no fuera conciso. A medida que seguí hablando con él y empezamos a crear una relación terapéutica, entendí que hablar del área sexual con una persona es difícil y seguramente más, sí es del sexo opuesto. Con el paso de las sesiones, empecé a sentir mucha empatía con Andrés y me agrada mucho trabajar con él. Creo que ambos hemos superado el tema del pudor y la pena y vemos el tema de la masturbación y la pornografía como cualquier otro tema. La motivación con la que llega Andrés a consulta me motiva a mí y me inspira a que entre ambos salgamos adelante para que viva de la manera que él quiere vivir. Me

genera ternura, por lo que es importante para mí durante las sesiones poner en paréntesis esto, para confrontarlo, y que la ternura no se vuelva un sentimiento maternal.

Diagnóstico Interactivo e Integrativo de los Datos

Pruebas Diagnósticas

A Andrés se le aplican distintas pruebas diagnósticas.

CEPER-III.

Conocido como *el Cuestionario Exploratorio de Personalidad III* propuesto por Caballo, Guillén, Salazar y Irurtia (2011). Esta prueba busca evaluar los rasgos de personalidad según los criterios diagnósticos del DSM-IV-TR.

El CEPER-III es aplicado al principio del proceso con Andrés. Los resultados arrojados por la prueba con los siguientes: Sintomático: personalidad evitativa con una puntuación de 80. En estilos de la personalidad puntuaron significativamente: Esquizoide: 76; Depresivo: 73; Límite: 72; Paranoide: 71 y Dependiente: 79. En cuanto a las Características acentuadas los puntajes significativos son: Autodestructivo: 68; Pasivo agresivo: 61 y Esquizotípico: 61.

Inventario de Depresión de Beck.

Desarrollado por Beck, Steer y Brown (1996). Tiene como objetivo medir la severidad de la depresión en adultos y adolescentes.

Los resultados obtenidos por Andrés indican que Andrés está en una depresión mínima.

Escala de Ansiedad de Zung.

Escala desarrollada por W. Zung en 1971. El objetivo del cuestionario es medir la ansiedad en personas adultas.

Andrés obtiene una puntuación de 67,5%. Según lo propuesto por la prueba, Andrés presenta un nivel de ansiedad marcado a severo.

Integración de Datos

Andrés es un joven de 20 años y el menor de tres hermanos. Actualmente vive con sus padres y sus dos hermanas de 29 y 27 años. Afirma tener una relación distante con su padre, pues pasa mucho tiempo trabajando y poco tiempo en familia. La relación con su madre es cercana. Respecto a las hermanas, Andrés reporta una relación próxima con la hermana del medio, y una relación conflictiva con la mayor; dice guardarle resentimiento. El padre de Andrés lleva un rol pasivo en la casa, mientras que la madre es quien da las ordenes, otorga los permisos y disciplina a los hijos. La relación entre los padres de Andrés es buena, sin embargo, hay un motivo de conflicto entre ellos que es la relación que tiene la madre de Andrés con su familia (madre y hermanos). Respecto a la relación que Andrés guarda con su abuela y sus tíos es lejana.

En la niñez, Andrés reporta haber vivenciado un abuso por parte de las hermanas, al igual que acercamientos sexuales con compañeras del kínder. Actualmente recordar estos episodios le generan malestar y sentimientos de culpa.

Por otro lado, se le fue otorgada a Andrés una beca universitaria, la cual no pudo mantener debido a su promedio académico. Lo anterior, genera en el evaluado un sentimiento de frustración. En la actualidad, Andrés manifiesta tener un conflicto interno que asocia con la pornografía, pues afirma que esta le genera sentimientos de culpa y probablemente es la razón por la que se aleja de las personas. El uso de la pornografía lo ha llevado a tener descargas compulsivas con la masturbación, una estrategia de primer nivel. También, manifiesta sentimientos de culpa al tener acercamientos sexuales con las mujeres.

En el lado emocional, el consultante reporta inestabilidad, pues su ánimo puede variar drásticamente de un día para otro. Reporta dificultad en controlar sus sentimientos de rabia acudiendo a autoagresiones y heteroagresiones verbales. En

ambientes de multitudes y de exposiciones, Andrés reporta ansiedad acudiendo a estrategias de segundo nivel como, la rumiación, hiperreflexión y evitación. Otras estrategias de segundo nivel empleadas por el consultante son el uso de las sonrisas, la postergación y la renuncia a cosas valiosas. En el entorno social el evaluado se siente inauténtico. La pasividad y actividad correcta se encuentran restringidas.

Se aplica la prueba CEPER-III (Caballo et al., 2011) donde se evidencia un puntaje clínicamente significativo de la personalidad evitativa; resultado que concuerda con lo visto en las sesiones. Es importante resaltar que la prueba se utiliza como forma de corroboración y no como un elemento diagnóstico.

Debido a la puntuación significativa en depresión dada por la prueba CEPER- III (Caballo et al., 2011) y lo narrado por el consultante, se decide corroborar la información por medio del *Inventario de Depresión de Beck* (Beck et al., 1996). También, se realiza la *Escala de ansiedad de Zung* (1971) debido a la relación existente entre ansiedad y depresión⁴. Los resultados del inventario de depresión marcaron una depresión mínima. Sin embargo, de acuerdo con la *Escala de Ansiedad de Zung* (1971) el consultante muestra tener una ansiedad marcada a severa. Debido a esta puntuación y lo manifestado por Andrés en consulta, es importante trabajar a profundidad este aspecto.

⁴ En el DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995) se puede observar que: en distintos trastornos de ansiedad, la depresión aparece como síntoma asociado.

Diagnóstico Multiaxial DSM-IV-TR**Tabla 1***Diagnóstico Multiaxial de Andrés basado en el DSM-IV-TR*

Ejes	Código DSM-IV	Descripción
Eje I	300.00	Trastorno de ansiedad no especificado.
Eje II	301.82	Trastorno de personalidad por evitación.
Eje III	H522	Astigmatismo
Eje IV		Problemas relativos al grupo primario: abuso sexual en la niñez.
Eje V		EEAG: 60 (en el ingreso)

Nota. Eje I. trastornos clínicos y otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica; Eje II. Trastorno de personalidad y retraso mental; Eje III. Enfermedades médicas; Eje IV. Problemas psicosociales y ambientales; Eje V. Evaluación de la actividad global.

Descripción de las sesiones**Consideraciones Previas al Inicio de las Sesiones**

Teniendo en cuenta lo propuesto por Martínez (2011) respecto a los primeros momentos de la intervención psicoterapéutica, las primeras seis sesiones de Andrés consisten en hacer un encuadre terapéutico, una evaluación y diagnóstico del caso, reducir los síntomas y garantizar un contexto seguro. Transversal y simultáneamente a lo mencionado, se trabaja la formación y fortalecimiento de la relación terapéutica.

Dentro del encuadre terapéutico el evaluador introduce a Andrés al concepto de logoterapia, al igual que le informa respecto a lo que puede esperar del proceso y el tiempo de duración de las consultas. Del mismo modo, el concepto de confidencialidad es explicado al evaluado y el terapeuta prosigue a realizar la firma del consentimiento

informado. Dentro de la consulta, al consultante también se le es brindado un espacio para expresar sus dudas.

Respecto al contexto seguro, nuevamente Marínez (2011) explica que es donde se evalúa el apoyo que el contexto del consultante le está ofreciendo, con el objetivo de garantizar la seguridad del paciente. Entendido esto, el terapeuta prosigue a realizar una valoración sobre las redes de apoyo, el nivel de impulsividad, desregulación emocional, problemas médicos y consumo de sustancias psicoactivas del evaluado, de tal manera que se recaude suficiente información para determinar la modalidad del tratamiento.

Durante este primer momento, el terapeuta busca realizar una evaluación del paciente al igual que un diagnóstico. Para cumplir con mencionados objetivos, el evaluador hace uso de distintas herramientas tales como la entrevista y las pruebas psicológicas pertinentes. En este punto, también se busca identificar los objetivos terapéuticos.

Con Andrés fue especialmente importante trabajar la reducción de síntomas por medio de un compromiso verbal de abstenerse de la pornografía. Con el fin de ayudar al consultante a cumplir el compromiso, el evaluador le ofreció distintas estrategias de sustitución. Del mismo modo, trabajó con Andrés la motivación para el cambio y el fortalecimiento de la relación terapéutica.

Desarrollo de las Sesiones

Los encuentros con Andrés se realizan en el consultorio del terapeuta, donde las condiciones para garantizar la confidencialidad son contraladas. Del mismo modo, el ambiente del consultorio está habilitado para generar un espacio donde el entrevistado se sienta escuchado por el evaluador. Del mismo modo, el terapeuta se asegura que el ambiente inspire privacidad y confianza, pues es fundamental para la libre expresión de las problemáticas del evaluado, al igual que una ayuda para que Andrés logre ser lo más

auténtico posible. La apertura, empatía y afectuosidad del terapeuta, también son elementos presentes en las sesiones. Las consultas con Andrés se llevan a cabo una vez por semana, y tienen una duración de una hora.

Después de establecida la relación terapéutica, el psicoterapeuta le presenta a Andrés el consentimiento informado de la presente investigación (Anexo 1). En dicho consentimiento el evaluado accede a que las sesiones sean grabadas, transcritas y analizadas por el terapeuta. Se seleccionan cinco sesiones para contestar a las preguntas orientadoras plasmadas en el presente trabajo. Es importante aclarar, que no hay evidencia de que las grabaciones influyeran en el desarrollo de las sesiones.

Sesión 1 (4 de marzo de 2018)

La sesión se lleva a cabo después de las vacaciones de diciembre. La consulta comienza hablando sobre las vacaciones de Andrés y con el reconocimiento de los valores de afectación. El primer valor que fue mencionado por el consultante fue el de compartir con su familia en Navidad, el segundo consintió en la graduación del colegio y el tercero fue un viaje a Boyacá con amigos del colegio. A partir de este reconocimiento, Andrés reconoce una frustración ante la rutina, pues el común denominador que el consultante reconoce entre las tres situaciones mencionadas anteriormente es el de que todas se salen de lo rutinario. El consultante concluye que salir de la rutina le genera bienestar.

Por otro lado, el evaluado manifiesta sentirse abrumado con el sentimiento de soledad y afirma que le gustaría que más personas estuvieran pendientes de él: *“Es que es como si quisiera de pronto interesarle a más gente ¿sí? como tener más gente con la cual hablar, no sé, o sea no siempre con mi mamá y con mi hermana”*. De igual forma, afirma no estar siendo productivo con su tiempo, pues está pasando mucho tiempo en el celular. A raíz de esto, el terapeuta observa el uso de una estrategia de segundo nivel,

estrategia de postergación. El terapeuta trabaja con Andrés el para qué de esta conducta, y llegan a la conclusión de que esta estrategia es implementada para evitar la frustración. Otro aspecto importante que sale a flote durante sesión consiste en afirmaciones por parte del evaluado que indican la existencia de una falta de confianza ante sus capacidades y una baja autoestima.

Dentro de sesión el terapeuta observa dificultad por parte del paciente para expresar y reconocer sus emociones. Debido a esto, como herramienta terapéutica para desplegar la capacidad del consultante frente a las mencionadas dificultades el evaluador implementa el uso del diálogo socrático.

Al final de sesión Andrés manifiesta, con dificultad, sentirse nervioso. Para garantizar el bienestar de Andrés al salir de sesión el terapeuta realiza tres ejercicios: un ejercicio de descontextualización, un ejercicio de conciencia de la respiración y un ejercicio de relajación de las extremidades. Cuando el paciente logra manifestar que el malestar a disminuido, la sesión se da por terminada.

Sesión 2 (13 de marzo de 2018)

La consulta se divide en dos partes. La primera de ellas consiste en que el terapeuta escucha atentamente a Andrés respecto al desarrollo de su semana. La segunda, se centra en la recolección de datos faltantes con el fin de que el psicoterapeuta pueda completar la formulación de caso de Andrés.

Respecto a el desarrollo de la semana, Andrés le manifiesta al evaluador estar con un gran malestar, pues durante la semana le ocurrieron varias cosas que le molestaron. Andrés le declara al terapeuta que durante la semana se le dañó el computador perdiendo la información que había en él y se dio cuenta que la niña de la que gusta le oculta información a través de las redes sociales. Otro suceso importante del que habla Andrés en consulta, consiste en sentir que durante una fiesta una pareja se

burlaba de la forma en la que él bailaba. El consultante afirma que el suceso anterior creó en él gran ansiedad y malestar. Por otro lado, el consultante manifiesta sentir nervios por el TOEFL.

A partir de las experiencias expuestas con anterioridad, el terapeuta trabaja con Andrés los recursos noológicos de autodistanciamiento, con el fin de promover el reconocimiento de las emociones, al igual que el reconocimiento de las herramientas que él implementa para soportar el malestar psicofísico de sus emociones.

Durante el ejercicio de autocomprensión, el consultante le manifiesta malestar al terapeuta. Sin embargo, Andrés logra sobreponerse al malestar e identificar sus emociones: *“Como, es que no sé eso como se llame es como que triste y tener rabia y al mismo tiempo saber que no va a cambiar nada es como...”*. Por otro lado, respecto a la situación de la pérdida del trabajo el consultante demuestra un despliegue del recurso de autorregulación, pues a pesar del malestar el consultante afirma haber terminado y entregado el trabajo.

En cuanto al acontecimiento de la fiesta en donde Andrés se sintió burlado por no saber bailar, el evaluado nuevamente muestra capacidad de autorregulación pues a pesar del malestar, le afirma al terapeuta que logró seguir bailando y no escapar de la situación. El último elemento en el que se adentró la consulta fue el de los nervios por el examen internacional. Respecto a esto, el consultante manifiesta haber implementado técnicas vistas en la consulta para manejar la ansiedad y poder conciliar el sueño. Nuevamente demostrando un despliegue importante de los recursos noológicos del autodistanciamiento.

Dentro de la consulta el paciente toca el tema de la pornografía y a modo de confesión afirma haber acudido a la pornografía por la carga emocional de la semana.

También, habla de ser consciente de las motivaciones para hacerlo, demostrando un despliegue del recurso noológico de autoconocimiento.

Dentro de la consulta Andrés manifiesta ver progresos pues expresa: *“Si y yo creo que también me he abierto como más.”* Y *“De hecho, si siento lo mismo porque digamos, antes yo hubiera visto pornografía digamos el domingo y hubiera quedado como una semana o más sintiéndome mal ¿sí? pero ahorita no es tan así”*.

Como se mencionó con anterioridad, dentro de la segunda parte de la consulta el terapeuta pregunta a Andrés sobre las expectativas que él tiene sobre el proceso psicoterapéutico. Él expresa que quiere adquirir más confianza consigo mismo, al igual que identificar las fortalezas que tiene su personalidad. Afirma no querer enfocarse en lo malo, sino en lo positivo. Por último, espera encontrar un sentido de vida. Por último, se empieza a responder el CEPER - III (Caballo, et al., 2011).

Sesión 3 (18 de marzo de 2018)

Esta sesión se da después de que Andrés presentara el examen internacional, TOEFL. Dentro de la sesión se evidencia un autoconocimiento por parte del consultante de la ansiedad, lo que quiere decir que logra reconocer los síntomas físicos de la ansiedad, al igual que identificar el disparador de esta. Del mismo modo, se observa el reconocimiento de los pensamientos negativos que perpetúan la ansiedad. Por otro lado, el consultante muestra un despliegue del recurso noológico del autoconocimiento al reconocer que el alcohol no le ayuda a manejar la ansiedad: *“Si! Y aparte que a mi tomar no me ayuda a tranquilizarme ni nada, todo lo contrario...”*. Debido a que la ansiedad es un tema recurrente, el terapeuta decide realizar una psicoeducación sobre el tema.

El despliegue del autoconocimiento también logra evidenciarse cuando el evaluado logra identificar que comportamientos le generan culpa, por ejemplo: haber

pensado en una persona conocida al masturbarse. Otro aspecto importante para resaltar respecto al despliegue del autodistanciamiento es el reconocimiento de estrategias sanas: “*Caminar me relaja*”. Del mismo modo, Andrés manifiesta que distraerse del malestar y hacer cosas que le generan sentido como: reunirse con la hermana o poner atención a las lecturas, son herramientas que le ayudan a controlar la Ansiedad.

Dentro de la sesión se realizan autoafirmaciones positivas con el objetivo de empezar a trabajar la autoestima de Andrés. Del mismo modo, el evaluador le deja a Andrés la tarea de felicitarlo cuando sienta que ha hecho algo bien. También le deja la tarea de terminar el CEPER - III (Caballo et al., 2011).

Sesión 4 (3 de abril de 2018)

Andrés llega a consulta expresando malestar respecto a no haber cumplido las expectativas que tenía sobre la universidad, por lo que el terapeuta procura resignificar esta vivencia. A partir de esto, ambos logran resaltar que las personas con las que Andrés compartió durante la carrera fueron importantes para él y que disfrutó de haber compartido con ellas. Por otro lado, el consultante también expone que se siente preocupado por la operación de la nariz, suceso que lo lleva al reconocimiento de estar viviendo de manera permanente en el futuro. Andrés reconoce pensamientos tales como: ¿cómo será? o ¿qué pasará? o ¿qué sentiré?

A partir del reconocimiento de que la realidad de Andrés se encuentra en el futuro, se realiza un ejercicio para diferenciar entre metas y expectativas. Al hablar sobre esto, el evaluador evidencia un despliegue del recurso psicológico de autoproyección. Para concluir el tema, el entrevistador le plantea a Andrés la importancia de vivir en el presente para la salud mental.

Por otro lado, dentro del discurso de Andrés se evidencian distintas estrategias como: dejar pasar las oportunidades para hablar con las personas, darse excusas y

esperar al momento perfecto. Dentro de consulta, el evaluado logra llegar a la conclusión de que el fin de estas estrategias es evitar el malestar de hablar sobre lo que pasa dentro de él. Manifiesta que la opinión que el otro tenga sobre él es lo que le impide expresar su malestar.

Respecto a las relaciones interpersonales, Andrés manifiesta preocupación por el bienestar de la gente. Dentro de consulta el terapeuta resalta la inconsistencia de este valor, pues Andrés hace poco esfuerzo por reunirse con las personas y compartir con ellas. En secuencia a esto, el evaluador realiza una psicoeducación sobre la comunicación asertiva y la necesidad de ser más concreto al comunicarse con las personas. Para crear mayor comprensión sobre la necesidad de la comunicación asertiva, el terapeuta decide realizar un ejercicio de juego de roles. Al realizar el ejercicio, Andrés manifiesta un malestar alto, pues afirma sentirse así con frecuencia. A raíz de esto, se logra concluir que el mensaje que Andrés le está dando a las personas, es el de que está bien no darle la importancia que él merece. Ahora bien, el hecho de que Andrés haya logrado manifestar su malestar en consulta es un gran avance para la terapia.

En el proceso de cerrar la sesión, Andrés expresa que esta semana ha visto pornografía. Sin embargo, lo hace implementando el recurso psicológico del autodistanciamiento pues afirma: *“Digamos durante esta semana si vi bastante, o sea diario. La semana pasada y principios de esta, pero fue como ese sentimiento que tengo un vacío, de pronto sentirme solo. Yo creo que me ayudo identificar eso de la universidad, haber tenido esas expectativas y como la nostalgia”*. Lo anterior, demuestra que Andrés está desplegando el recurso de autoconocimiento. Del mismo modo, con el objetivo de crear conciencia en el evaluado, el entrevistador realiza junto al entrevistado un balance respecto a las ganancias y pérdidas de la conducta la conducta de la masturbación y pornografía.

Sesión 5 (8 de abril de 2018)

La sesión comienza a ser grabada después de que el terapeuta saludara a Andrés. Antes de empezar la grabación el consultante manifiesta malestar respecto a Daniela, pues declara sentirse desplazado por ella generándole sentimientos de tristeza, resignación y aburrimiento. Respecto a lo anterior, el terapeuta le habla a Andrés respecto al egocentrismo y la falta del recurso de diferenciación. De esta manera, empiezan a trabajar el recurso noológico de la diferenciación. A través de este trabajo, el evaluado logra tomar consciencia de que la mayoría de las veces se toma las cosas de manera personal y que dependiendo de su estado de ánimo les atribuye pensamientos y estados de ánimo a las personas. Con el fin de trabajar la diferenciación, el evaluador decide realizar un ejercicio de diferenciación con Manuela y Daniela, dos personas importantes para Andrés.

Por otro lado, el evaluado muestra dificultad para responsabilizarse de su libertad atribuyéndole a la suerte cosas que tienen que ver con su atención. A partir de esto, el psicoterapeuta realiza una breve explicación de lo que es la libertad y la responsabilidad, de tal manera que Andrés entienda que él es el responsable de las cosas que le suceden. De igual forma, con el objetivo de aumentar la atención de Andrés y de que él esté presente en el aquí y en el ahora, el terapeuta plantea un ejercicio. El ejercicio consiste en observar un accesorio que siempre lleva con él y que este actúe como una referencia para recordarle de estar en el presente. En la misma línea de estar en el presente, el psicoterapeuta habla con el consultante respecto a su necesidad de estar siempre en el futuro y de su necesidad de controlar todo a su alrededor y el resultado. A partir de esto, se resalta la necesidad de reconocer lo que realmente se puede controlar y lo que no.

En cuanto al tema de la ansiedad, se comenta con Andrés que el desencadenante de esta es pensar en el futuro constantemente. Del mismo modo, se le resalta al consultante que cuando manifiesta estar en el momento presente es cuando reporta haber estado más tranquilo y feliz.

Marco Conceptual de Referencia

¿Qué es la Logoterapia?

Fundada por Viktor Emil Frankl⁵ la logoterapia es una psicoterapia que “se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre” (Frankl, 2015, p.126). Ahora bien, como afirma Frankl (1987/2011) una psicoterapia debe tener una concepción del concepto del hombre y una visión sobre el mundo. Teniendo esto en cuenta, es primordial explicar las premisas antropológicas de Frankl y por ende de la logoterapia.

Para el fundador de la logoterapia, el hombre es “una unidad y una totalidad corporal psíquica y espiritual” entendiéndose por espiritual una dimensión específicamente humana (Frankl, 1987/2011, p.68). Para entender a qué se refiere Frankl, por una dimensión específicamente humana, Noblejas (2013) lo explica de la siguiente manera: los animales cuentan con las dimensiones biológicas y psicológicas, pero no la espiritual, pues un animal no tiene las facultades de pensamientos, voliciones, decisiones y actitudes. Del mismo modo, (Frankl, 2011/2012) propone que también se puede entender lo espiritual como la capacidad de oponerse a los mandatos psicofísicos. Ahora bien, es importante resaltar que Frank (1987/2011) contempla estas tres

⁵ Médico, psiquiatra, neurólogo y filósofo austríaco. Sobreviviente al holocausto. Nació en 1905 y falleció en 1997.

dimensiones, corporal, psíquica y espiritual, como inseparables. Por lo anterior, es fundamental ver al ser humano como un todo y no dividido por sus partes.

Entendido el concepto de hombre para Frankl, resulta pertinente exponer los fundamentos filosóficos o como comúnmente se les conoce, los tres pilares de la logoterapia. El primer pilar se conoce como la libertad de voluntad y se define como la capacidad del ser humano de tomar posición ante los condicionamientos de los instintos, el medio ambiente y la herencia (Frankl, 1987/2011). Ahora bien, como afirma Frankl (1987/2011) “solamente de forma limitada, el hombre es un ser no limitado” (p.104). Es decir, para ser libres hay que tener algo de que liberarse. Por otro lado, este pilar también viene acompañado del concepto de responsabilidad. De la misma manera que el hombre es libre, él es responsable de esa libertad. Como explica Frankl (1987/2011) “la libertad ya implica un “de qué uno es responsable” y según la teoría del análisis existencial, aquello de lo que el hombre es responsable constituye la realización de sentido y de valores” (p.105). Un ejemplo que ayuda a comprender la libertad y la responsabilidad es el siguiente: “el neurótico no es libre en el sentido de ser responsable de su neurosis⁶, pero sin duda si es responsable de la actitud respecto a su neurosis y en esta medida también le es propio un cierto grado de libertad” (Frankl, 1987/2011, p.105).

El segundo pilar, consiste en la voluntad de sentido. Este, podría definirse como la lucha principal del hombre para encontrar y realizar un sentido y un propósito (Frankl, 2011/2012). En esta misma línea, la voluntad de sentido se puede entender como una tensión sana y necesaria entre lo que soy yo ahora y la mejor versión posible de mí mismo (Martínez, 2013). Ahora bien, es importante entender que al hablar de

⁶ La neurosis para Viktor Frankl (1992) se puede definir como una enfermedad primariamente psicógena, es decir, una enfermedad que se origina en el área psicológica de la persona.

voluntad se habla del poder que tiene la persona de tomar una decisión, de esta manera siempre le corresponde al hombre decidir si desea o no realizar su sentido (Frankl, 2011/2012). En orden para entender a mayor profundidad este concepto, Frankl (2011/2012) afirma que la voluntad de poder de Alfred Adler⁷ y a la voluntad de placer de Sigmund Freud⁸, son simples derivaciones de la voluntad de sentido, pues el placer viene como resultado de realizar un sentido y el poder es el medio para realizar un sentido. Ahora bien, mientras la voluntad de placer y la voluntad de poder buscan distencionar al ser humano del displacer y la minusvalía, respetivamente, la voluntad de sentido busca intencionar al ser humano hacia el sentido.

Por último, se encuentra el tercer pilar denominado sentido de vida. Para la logoterapia, existe un sentido de vida y es la responsabilidad del hombre de embarcarse o no en la búsqueda de este (Frankl, 2011/2012). Ahora bien, es importante resaltar que el sentido no se otorga ni se inventa, sino que se encuentra. Debido a que el sentido debe ser encontrado y está relacionado con una persona específica en una situación específica, no hay sentido que se repita y por eso se habla de un sentido relativo (Frankl, 1966/1978). Ahora bien, Frankl (2001/2001-2003) declara que la vida puede cobrar sentido de tres maneras: lo que le damos a la vida, lo que tomamos del mundo y por el planteamiento o postura que tomamos ante un destino que ya no podemos cambiar; a esto también se le conoce como valores creativos, experienciales y actitudinales respectivamente. En conclusión, “el corazón del hombre estará inquieto hasta que haya encontrado y realizado un sentido y propósito en la vida” (Frankl, 2011/2012, p.62).

⁷ “El hombre naturalmente parte de vivenciar una cierta minusvalía que busca compensar, resolver, a través de la manifestación de poder” (García Pintos, 2013, p. 96).

⁸ “El principio de placer Freudiano se plantea como fuerza motivacional que empuja al hombre a la búsqueda de un estado de armonía o equilibrio a través de la “distensión” (García Pintos, 2013, p. 96).

Personalidad⁹

Para entender la personalidad desde la logoterapia, es importante entender lo que se entiende por persona desde esta perspectiva. Frankl (1987/2011) afirma: “llamamos persona solo aquello que puede comportarse libremente, cualesquiera que sean las circunstancias. La persona espiritual es aquella parte del hombre que puede confrontarse siempre y en cualquier momento” (p.100). Del mismo modo, Martínez (2011) testifica que “la persona es dinámica, es facultativa y se expresa fenomenológicamente a través de su organismo psicofísico en aquello que llamamos personalidad” (p.24). “En otras palabras, “la personalidad es el reflejo de la persona a través de su organismo psicofísico” (Martínez, 2011, p.24).

Ahora bien, para entender el concepto de personalidad a mayor profundidad, es importante hablar de el temperamento y el carácter. Martínez (2011) clasifica el temperamento y el carácter como la organización psicofísica que se expresa en la personalidad. En términos generales, se puede entender el temperamento como la base biológica de la personalidad (Millon et al., 2004/2006) y el carácter como las bases interpersonales (Martínez, 2011).

Millon et al. (2004/2006) sostiene que “el temperamento es la suma de las influencias biológicas heredadas en la personalidad que aparecen de forma continua a lo largo de la vida” (p.18) y que “debe ser entendido como un potencial biológico o subyacente para la conducta, que se aprecia claramente en el estado de ánimo o emotividad predominante de las personas y en la intensidad de sus ciclos de actividad” (p.18). Como afirma Fuster (2010) el temperamento constituye el “núcleo emocional” de la personalidad y debido a que en su mayor parte es heredado se supone que es

⁹ Por motivos de cohesión se hablará de personalidad y no modos de ser. Sin embargo, en el enfoque logoterapéutico es más preciso hablar de modos de ser.

relativamente estable a lo largo de la vida. Es importante resaltar que el componente genético puede ser visto como una vulnerabilidad para el desarrollo de una psicopatología, más no como la única causa (Paris, 2007). Ahora bien, como dice Cloninger (2007, citado en Martínez, 2011) el temperamento está modulado por rasgos de carácter los cuales determinan el grado de madurez e integración de una persona.

Para entender lo expuesto anteriormente sobre la modulación del temperamento por medio de los rasgos de carácter, es importante definir el carácter. Cloninger, Svrakic y Svrakic (1997) afirman que el carácter es el conjunto de manifestaciones y contenidos que definen los conceptos que la persona tiene sobre sí y sus interacciones con lo social. Por lo que, el carácter incluye el concepto que la persona tiene de sí y las diferencias entre las metas, valores y objetivos de cada persona. De modo que, el carácter ejerce una gran influencia en las decisiones personales y el significado e importancia que cada persona le dé a las distintas experiencias que ocurren a lo largo de su vida (Fuster, 2010). Por otro lado, Millon et al. (2004/2006) agrega al carácter el componente de las normas sociales, afirmando que “El carácter se refiere a las características adquiridas durante nuestro crecimiento y posee la connotación de un cierto grado de conformidad con las normas sociales” (p.2). Ahora bien, con el objetivo de unir los conceptos de temperamento y carácter, Fuster (2010) certifica que el carácter optimiza la adaptación del temperamento al medio, pues modula y modifica las emociones primarias. En otras palabras, el carácter y el temperamento mantienen una relación bidireccional.

No obstante, más allá del temperamento (biológico) y el carácter (psíquico), la persona es espiritual, lo que quiere decir que tiene la capacidad de decidir y oponerse a sus mandatos psicofísicos. Como afirma Frankl (1987), “hay algo, además del medio ambiente y de la herencia, que constituye al hombre: lo que el hombre hace de sí mismo” (p. 255). De este modo, en las propias palabras de Frankl es posible explicar la

configuración de la personalidad como: “la persona que alguien es, dialogando con el carácter que tiene, adoptando una posición ante él, lo configura y se configura ella constantemente, y llega a ser una personalidad” (Frankl, 1987, p. 255).

Personalidad Auténtica e Inauténtica

Ya entendido el concepto de personalidad, es importante aclarar que dentro de la logoterapia “se introduce el concepto de personalidad auténtica e inauténtica, comprendiendo en parte la postura heideggeriana¹⁰, pero contemplando y dejando en claro que se trata de un discurso psicoterapéutico, de inspiración existencial y enfáticamente Frankliano” (Martínez, 2011, p. 30). Ahora bien, “una personalidad auténtica refleja a la persona que hace suya las dimensiones del ser, expresándose como dueño de sí mismo y manifestando sus recursos noéticos en factores noéticos concretos de manera plena” (Martínez, 2011, p. 31). En otras palabras, la persona se apropia de su organismo psicofísico al instrumentalizarlo como un organismo de expresión, se permite abrirse al mundo y ser tocado por él y asume la libertad de poder ser una posibilidad y la responsabilidad de ser él mismo (Martínez, 2011).

Al hablar de la autenticidad y la inautenticidad es importante hablar del sentimiento de angustia, pues es precisamente la evitación de la angustia la que genera la inautenticidad (Martínez, 2011). Como afirma Spinelli (2005)

Nuestra existencia se revela como inevitablemente incierta, no fija en significado, y finita. Es probable que esta conciencia sea demasiado preocupante, insoportable y aterradora. Podemos comenzar a ver que para adoptar un modo de ser auténtico debemos acoger de forma inevitable una

¹⁰ El significado que Heidegger le otorga a la autenticidad tiene que ver con la condición de posibilidad del ser humano en donde bien puede elegirse a sí mismo y conquistarse (autenticidad) o perderse y no conquistarse de modo alguno (inautenticidad) (Spinelli, 2005, citado en Martínez, (2011), p. 27).

existencia provocadora de ansiedad. Nuestra relación con esta básica, cruda, ansiedad, o angustia existencial, como típicamente es llamada en la literatura de la fenomenología existencial, es una vez más a través de los modos de autenticidad e inautenticidad. (p.115)

En la misma línea, la personalidad inauténtica se considera una personalidad restringida, pues la persona se cierra ante el mundo y ante sí misma, no logra salir de sí, ni enfrentarse a sí misma. La personalidad inauténtica se mantiene en una postura rígida y estática, por lo que al mantenerse en una constante tensión tratando de evitar y distensionar la angustia, la persona se sobrecarga y expresa sintomatología y frustración existencial (Martínez, 2011). Las estrategias de primer y segundo nivel son necesarias para una personalidad inauténtica pues, “sus vidas suelen definirse más por lo que quieren evitar que por lo que quieren alcanzar [...] sus metas son empujadas por sus problemas psicológicos y no atraídas por el sentido y los valores” (Martínez, 2011, p.33).

En la misma línea de argumento, “una personalidad inauténtica puede verse en diferentes modos de ser, manifestados fenomenológicamente en lo que hoy se denomina: trastornos de la personalidad” (Martínez, 2011, p.33). Retomando lo mencionado en apartados anteriores sobre las estrategias de primer y segundo nivel, Viktor Frankl (1987/1992)¹¹ afirma que las causas de las enfermedades neuróticas podrían resumirse en la reacción personal de estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel. Si bien Frankl planteó la teoría de estrategias de afrontamiento hace

¹¹ Dentro de los escritos de Viktor Frankl (1992) se usan los términos de actividad y pasividad para hablar de estrategias de afrontamiento. Cuando se habla de actividad y pasividad incorrecta, se refiere a estrategias de primer y segundo nivel. La actividad y pasividad justa se refiere a estrategias de tercer y cuarto nivel.

varias décadas, Martínez (2011) realiza una actualización de estas para acoplarla a la psicopatología contemporánea y a los trastornos de personalidad. Ahora bien, la importancia de las estrategias de afrontamiento respecto a los trastornos de la personalidad la describe Millon et al. (2004/2006) al expresar:

Las personas con un trastorno de la personalidad tienden a utilizar las mismas estrategias una y otra vez, con variaciones mínimas. El resultado es que siempre acaban empeorando las cosas. En consecuencia, el nivel de estrés se incrementa, amplifica su vulnerabilidad, provoca situaciones críticas y produce percepciones de la realidad social cada vez más distorsionadas. (p. 13)

Ahora bien, es importante aclarar que “los trastornos de la personalidad como psicopatologías de la libertad no son una medida categorial, sino más bien dimensional y en degradé; es decir, la manifestación de la personalidad auténtica o inauténtica nunca es un extremo totalitario” (Martínez, 2011, p. 42). Esto quiere decir, que el trastorno de personalidad se puede expresar en menor o mayor medida dependiendo del nivel de restricción de la persona. Es importante comprender que la persona no es un trastorno de personalidad, sino que tiene un trastorno de personalidad y este no lo determina totalmente (Martínez, 2011). Por otro lado, es importante aclarar que se puede hablar de estilos de personalidad y de trastornos de personalidad, como declara Millon et al. (2004/2006):

La distinción entre estilos y trastornos de la personalidad radica en su nivel patológico: los estilos de personalidad amparan a los trastornos de la personalidad, de manera que los estilos se mantienen en el intervalo de la normalidad y los trastornos en el intervalo de la patología. Ambos son constructos de orden superior constituidos por rasgos de personalidad. (p. 151)

Personalidad Evitativa y su Afectividad

Con el objetivo de responder a una de las preguntas orientadoras del presente trabajo, resulta primordial definir el concepto de afectividad. Tomando el significado dado por la Real academia española (s.f.), el mencionado concepto se define como: “conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona”. Ahora bien, es evidente que para la presente investigación esta definición no aborda lo necesario. Otra definición del concepto, que acerca al lector a comprender de una manera más profunda el concepto de afectividad consiste en el dado por la American Psychological association (2009/2010)

Cualquier sentimiento o emoción, que puede ser reflexiva o irreflexiva. El afecto irreflexivo es la experiencia directa en la conciencia de un estado emocional particular (como en el sentimiento de alegría de una persona cuando recibe buenas noticias). El afecto reflexivo ocurre cuando una persona hace sus sentimientos objeto de escrutinio (como cuando una persona se pregunta porque no se siente particularmente contenta después de recibir buenas noticias). Puede hacerse también una distinción entre afecto negativo y afecto positivo. Junto con la cognición y la conación, el afecto es uno de los tres componentes tradicionalmente identificados en la men-te. (p.46)

La anterior definición provee al lector con una teoría amplia del afecto, sin embargo, al igual que la definición anterior, no es suficiente para el entendimiento de lo que se expondrá en el presente documento.

Ahora bien, Romero (2008) propone una definición de afectividad más extensa que se acopla al objetivo de la presente investigación. El mencionado autor afirma que la afectividad es la más destacada e importante de todas las dimensiones características de la existencia humana, pues “en ella se inscribe de manera sensible, sentida y vivida

tanto en la historia del sujeto como la visión de sí y del mundo” (p.17). Del mismo modo, el mencionado autor también afirma que la afectividad es lo que nos distingue de ser un autómató, pues es a partir de la afectividad que la vida adquiere un carácter dramático y cromático. Para resumir, Romero (2003) brinda una definición concreta de la afectividad al declarar: “La afectividad es el nombre que damos a esta capacidad de afectarnos subjetivamente con lo que nos acontece. Digo subjetivamente: quiero decir en nuestra condición de sujeto y agente de nuestra experiencia” (p. 244). Todavía cabe señalar, que existen cuatro modalidades de afecto: emociones, sentimientos, estados de ánimo o de humor y pasiones (Romero, 2008).

Dicho lo anterior, es imprescindible exponer la afectividad de la personalidad evitativa que concierne a el presente trabajo. Martínez (2011) expone que la emocionalidad de esta personalidad “es de carácter ansioso y asustadizo” (p.218). Del mismo modo, Meyer (2002) afirma “los estados de ánimo tales como la tristeza, la ansiedad y la ira pueden tanto reflejar como mantener el trastorno de personalidad evitativa” (p. 177). Así mismo, Millon y Grossman (2007) manifiestan que estas personas son propensas a sentimientos profundos de tristeza, vacío y soledad. Respecto a sí mismos, “presentan un básico desencuentro consigo mismo, que se manifiesta por el predominio de sentimientos negativos referentes a ellos mismos: sentimiento de vergüenza, de culpa, de desvalorización, de inferioridad, de inadecuación” (Romero, 2008, p. 159).

Avanzando en nuestro razonamiento Millon et al. (2004/2006) describen a la persona con una personalidad evitativa como:

Dubitativo, excesivamente consciente de sí mismo, avergonzado, ansioso. Se siente tenso en situaciones sociales por temor al rechazo. Invasado por una

constante ansiedad de ejecución. Se ve a sí mismo como inepto, inferior o poco atractivo. Sentimiento de soledad y vacío. (p.3)

Del mismo modo, Martínez (2011) explica que las personas con una personalidad evitativa o evitadora tienen una tolerancia al malestar bastante disminuida, no sólo ante las emociones que se denominan negativas, sino ante las emociones en general, por lo que la huida del mundo emocional es una de las características de esta personalidad. Estas personas se distinguen por ser personas crónicamente angustiadas, lo que quiere decir que viven en una constante tensión al tratar de evitar la angustia que sienten (Martínez, 2011). Sin embargo, como afirma Romero (2008), no es fácil distinguir si la ansiedad proviene de una situación dada o si ya forma parte de la personalidad de la persona.

Otra de las características del afecto del modo de ser evitativo, consiste en que los individuos con este modo de ser, para relacionarse, buscan una certeza absoluta de que pueden ser queridos por las personas con las que se relacionarán, al igual que la seguridad de que no serán humillados ni avergonzados por estos (Martínez, 2011). Para esto,

Los evitadores rastrean constantemente su entorno en busca de señales de peligro. Sensibles a los sentimientos e intenciones más sutiles de los demás, son observadores muy agudos que aprecian cualquier movimiento y expresión en las personas que les rodean. Estos instrumentos tan sumamente sensibles captan y amplifican cualquier acción casual y la interpretan como una señal de escarnio y rechazo. (Millon et al., 2004/2006, p.217)

Por otro lado, para esta personalidad las relaciones interpersonales son su gran vacío, pues relacionarse de una manera auténtica es un ideal para ellos (Martínez, 2011). Sin embargo, “Debido a su hipersensibilidad al rechazo, las personas con un

trastorno evitativo de la personalidad tienden a evitar activamente las relaciones interpersonales” (Meyer, 2002, p. 174). Del mismo modo, los contextos de evaluación son otros de los contextos que serán evitados por esta personalidad, pues temen ser evaluados negativamente, criticados, burlados y menospreciados. En cuanto a los contextos que no pueden controlar, se volverán cautelosos y anticiparán las expectativas de las personas. (Martínez, 2011). En la misma línea de argumento, García-Soriano y Fuster (2010) afirman que las personas con un trastorno de personalidad evitativa tienen una sensibilidad extraordinaria a la desaprobación en los contextos interpersonales, por lo que pueden sentirse heridos ante cualquier crítica. Estas personas tienen un sentimiento de inferioridad y un gran temor al rechazo, por esto se muestran tímidas, retraídas e inhibidas en situaciones sociales; este sentimiento aumenta cuando las personas son desconocidas para ellos.

Estrategias de Afrontamiento

Las experiencias abrumadoras, donde el ser humano se ve envuelto en emociones y sentimientos poco agradables de experimentar, lo ha llevado a crear lo que en la terapia centrada en el sentido se conocen como pasividades y actividades o estrategias de afrontamiento. Existen cuatro niveles de estrategias de afrontamiento (Martínez, 2011).

Martínez (2011) plantea que las estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel no nacen con la persona, sino que tienen un proceso de desarrollo que consiste en una reacción aislada que puede ser pasiva o activa, después viene la fijación de la reacción, para así finalmente llegar a la generalización de la estrategia y terminar en un patrón de personalidad. De igual forma, el mencionado autor afirma que cuando las estrategias ya se han fijaron y han empezado a generalizarse, se vuelven invisibles

para la conciencia de la persona y se realizan de manera automática, evitando que la persona sea en el mundo de una manera adaptada y tranquila.

Estrategias de Afrontamiento de Primer Nivel

Las estrategias de afrontamiento de primer nivel son las estrategias desarrolladas para distencionar el malestar psicofísico y reducir la disforia que se presenta en el estrés, la ansiedad y la culpa (Martínez, 2007). Al implementar mencionadas estrategias se actúa en primera instancia sobre el área biológica de manera que luego actúe sobre el área psicológica emocional. En otras palabras, al actuar sobre el cuerpo, el área psicológica de la persona se ve directamente afectada y de esta manera le es posible a la persona afrontar el malestar psicofísico. Estas estrategias pueden ser efectuadas por la persona ante la experiencia real del malestar o simplemente por la anticipación de que ocurra algo que le genere ese malestar. Estas estrategias pueden ser vistas como la expresión máxima de la voluntad de placer (Martínez, 2011).

En la misma línea de ideas, las estrategias de primer nivel cambian de manera radical e inmediata la experiencia de ser en el mundo de la persona, devolviéndola a un estado de equilibrio, donde logra cambiar su percepción de la realidad en un lapso corto de tiempo. Ahora bien, es importante anotar que este estado de equilibrio es relativamente corto, y que el malestar volverá, por lo que la persona posiblemente entrará en un círculo vicioso de: malestar, estrategia, malestar (Martínez, 2011).

La intención de las estrategias, como fue mencionado anteriormente, consiste en reducir la disforia que se presenta en el estrés, la ansiedad y la culpa. Martínez (2011) menciona varias formas en las que estas estrategias son utilizadas, una de ellas consiste “actuar sobre el propio malestar corporal para modificar la sensación y experiencia en el mundo de la persona” (p.60). De igual forma, también se utilizan para: conectarse o desconectarse del propio cuerpo según la necesidad de la persona y distencionar el

malestar psicofísico que se experimenta al enfrentar la amenaza de existir. Una tercera forma, consiste en prevenir situaciones que pueden hacer surgir el malestar. De esta forma, la persona se prepara para experimentar el malestar de una manera diferente o para distanciarlo cuando se genera al anticipar una posible amenaza. El uso de las estrategias “como una respuesta ante la frustración existencial y el estado de vacío que se genera al no poder salir de sí” (Martínez, 2011, p.60) es la última forma en la que el mencionado autor explica para qué se utilizan las estrategias de afrontamiento de primer nivel.

Dentro de las estrategias de primer nivel se encuentran las distintas formas de automedicación, como el uso de alcohol y drogas (legales e ilegales), las conductas como: los atracones de comida, la masturbación y el sexo compulsivo. Las conductas autolesivas también hacen parte de las estrategias de afrontamiento de primer nivel y dentro de estas conductas se encuentran las autoagresiones, automutilaciones e inducciones de vomito. La disociación y las descargas de energía también hacen parte de estas estrategias (Martínez, 2011).

Estrategia de Afrontamiento de Primer Nivel: La Masturbación

La American Psychological association (2009/2010) define la masturbación como: “manipulación de los órganos genitales propios con propósitos de gratificación sexual” (p. 724). Sin embargo, es importante anotar que a lo largo de la historia ha habido distintas opiniones sobre la masturbación, haciendo de este un tema tabú y controversial. Ahora bien, desde la perspectiva actual, la masturbación es un acto natural y saludable (Bardi, A., Leyton, C., & Martínez, V., 2003).

Ahora bien, cabe aclarar que no todo acto de masturbación es normal y saludable. Como afirma Bardi, A., Leyton, C., & Martínez, V. (2003), la masturbación puede considerarse patológica cuando se constituye como la única o mayor fuente de

satisfacción y de alivio de tensión y por lo tanto, existe un aislamiento de lo social. En esta misma línea, Viktor Frankl (1966/1978) habla de la actitud sexual como la actitud más primitiva. Frankl (1966/1978) afirma, que el acto sexual debería ser una expresión del amor y no un fin en sí. Cuando el acto sexual es un fin, se vuelve una búsqueda del placer inmediato o una expresión de voluntad de placer. Respecto a esto Frankl (1966/1978) aclara: “el carácter inmediato que, constituye, precisamente, una de las características de toda vivencia neurótica” (p. 240). A partir de esto, es posible afirmar que la masturbación como una búsqueda inmediata de placer o una forma de distencionar el malestar, es una conducta disfuncional que puede concluir en una perpetuación del malestar de la persona.

Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel

Las estrategias de afrontamiento de segundo nivel buscan lo mismo que las estrategias de primer nivel, distencionar el malestar psicofísico y llevar a la persona a un estado de equilibrio. Sin embargo, al contrario de las estrategias de afrontamiento de primer nivel, estas estrategias primero actúan sobre la dimensión psicológica y luego sobre la dimensión biológica. Las estrategias de segundo orden también son implementadas tanto en la experiencia real del malestar como en la anticipación de la posibilidad de este. Estas estrategias son menos inmediatas y contundentes que las estrategias de primer nivel, pues buscan modificar la experiencia de la persona en el mundo o previenen que la persona viva ciertas experiencias. Del mismo modo, dichas estrategias modifican el ambiente y las circunstancias, por lo que la persona obtiene retroalimentación por parte del mundo y de esta manera la persona logra mantener su identidad definida (Martínez, 2011).

Las mencionadas estrategias pueden ser pasivas o activas y van dirigidas a:

actuar sobre el propio malestar psicológico de la persona, modificando la imagen que la persona tiene de sí mismo y su forma de pensar a través de la modificación del entorno o la lucha con el mundo. También, van dirigidas a prevenir situaciones que hacen surgir estados de malestar, donde la persona siente que su identidad está en peligro y la preparan para experimentar las situaciones de manera diferente. Por ejemplo, no enfrentarse a la situación o distencionar el malestar que la anticipación de la situación genera. Por último, estas estrategias pueden ser implementadas por la persona como una respuesta frente al vacío y la frustración existencial (Martínez, 2011).

Para ejemplificar estas estrategias, Martínez (2007) habla de que algunas personas evitan los contextos donde se puedan sentir evaluados, otros buscan cultivar relaciones de dependencia o llorar y llamar la atención de las personas. Otras personas buscan controlar todo a su alrededor. Todos con el mismo objetivo de evitar el malestar psicofísico. Para el objetivo de este texto Martínez (2011) expone algunas de las estrategias de afrontamiento de segundo nivel de un modo de ser evitativo que resultan pertinentes. Entre estas estrategias se encuentran: huir de las situaciones problemáticas, evitar contextos donde pueda ser evaluado, esquivar situaciones en donde pueda tener pensamientos o sentimientos desagradables e imaginar y fantasear como manejar las situaciones problemáticas sin llevarlo a cabo.

Recursos Noológicos

Como se mencionó anteriormente en el apartado ¿Qué es la logoterapia? la dimensión espiritual es fundamental para la terapia centrada en el sentido. Ahora bien, dentro de esta dimensión se encuentran los recursos espirituales o noológicos que Martínez (2013) define como: “el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el autodistanciamiento y la autotrascendencia” (p.111). Del mismo modo, estos recursos noológicos son las “dos

características antropológicas fundamentales de la existencia humana” (Frankl, 1987/1992, p.8) y, por ende, son elementos fundamentales para desarrollar una psicoterapia centrada en el sentido (Martínez, 2013). Asimismo, es importante resaltar que son recursos que no se encuentran en la realidad óptica, es decir que no tienen materia. Por el contrario, son potencia pura y posibilidad de manifestación (Martínez, 2007).

El primero de estos recursos, es el autodistanciamiento. Según Frankl (1986/1999) “El autodistanciamiento es la capacidad de poner distancia de las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación a ellas” (p. 19). Del mismo modo, el mencionado autor afirma que “somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos” (p. 19). Asimismo, Martínez (2011) afirma que el autodistanciamiento puede resumirse en tres manifestaciones: autocomprensión, autorregulación y autoproyección.

Se entiende por autocomprensión, la autoconsciencia. Es el poder de la persona de comprenderse y descubrirse en situación respecto a lo que piensa, siente y hace. Del mismo modo, la autocomprensión es necesaria para asumir la responsabilidad de la libertad (Salomón & Diaz del castillo, 2019). Por otro lado, la autorregulación es “la capacidad que se da gracias a la facultad del autodistanciamiento” (Martínez, 2013, p. 115) y se define como “la capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de reconciliarse con lo psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso” (Martínez, 2013, p. 114). Por último, se encuentra la manifestación de la autoproyección que se define como: “La capacidad de imaginarse a sí mismo de otra manera, de verse a futuro siendo distinto a como se es en la actualidad, de verse como proceso y no como mero suceso” (Martínez, 2013, p. 116).

El segundo recurso psicológico consiste en la autotranscendencia. Frankl (2011/2012) afirma que “La autotranscendencia es la esencia de la existencia, ser humano es estar dirigido a otro diferente de sí mismo” (p. 59). A partir de lo anterior, se podría definir la autotranscendencia como “la capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, 2013, p. 117). Del mismo modo, Martínez (2011) afirma que la autotranscendencia

Deriva en capacidades que le permiten un funcionamiento pleno a la persona para amar, encontrarse con el otro, descubrir sentido y valores y en general captar selectivamente la realidad, por ello se puede decir que un efecto de la autotranscendencia es la capacidad de diferenciación, es decir de reconocer la mente del otro como legítimo otro y así poder encontrarse con otro ser humano o amar a alguien; así mismo, la autotranscendencia tiene efectos de afectación, pues lo que capta lo toca, le genera resonancia afectiva, es por ello que captar referentes intencionales de sentido lo afectan y le permiten donarse, entregarse, es decir le facilitan su capacidad de sacrificarse, servir, entregarse a una tarea, persona o misión altruista. (p. 19)

Ahora bien, al igual que el autodistanciamiento, la autotranscendencia tiene tres manifestaciones: la diferenciación, la afectación y la entrega (Martínez, 2011).

La primera de ellas, la diferenciación, es lo que le permite al ser humano encontrarse con otro ser humano y reconocerlo como un legítimo otro; la capacidad de salir de sí y encontrarse con otro (Martínez, 2013). La segunda manifestación, consiste en la afectación, esta reside en la capacidad del ser humano de dejarse tocar por los valores que hay en el mundo, se trata de que la persona se abra y abra su corazón para que lo valioso impacte y vibre en el interior de ella (Salomón & Díaz del Castillo, 2019). Por último, se encuentra la manifestación de la entrega. La entrega es la

capacidad del ser humano para darse al mundo incondicionalmente (Salomón & Diaz del Castillo, 2019) y ahí es cuando el hombre realiza su sentido (Martínez, 2013).

Relación Terapéutica

“El encuentro terapéutico en la psicoterapia centrada en el sentido, bien puede tener sus bases en las propuestas de Martin Buber” (Martínez, 2013, p.157). Buber (1974/2017) habla sobre la palabra básica Yo-Tú y afirma que esta “funda el mundo de la relación” (p.8). De igual forma, el mencionado autor afirma que esta relación Yo- Tú, es recíproca y sólo puede ser dicha “con la totalidad del ser, es decir, de persona a persona, con sus dimensiones de unicidad y espiritualidad, guiados por la característica antropológica fundamental de la autotranscendencia que permite “estar junto a otro”” (Martínez, 2011, p. 97).

En la misma línea, “La relación terapéutica, o más bien el encuentro existencial entre la persona del terapeuta y la persona del consultante, es la pieza fundamental del proceso psicoterapéutico” (Martínez, 2013, p. 157). Frankl (1987/1992) plantea el encuentro con la siguiente ecuación: $X + Y = \psi$, “donde X representa la singularidad y unicidad de la personalidad del paciente, e Y la no menos singular y única personalidad del terapeuta” (p.8). De esta forma Frankl (1987/1992) testifica que “ni cualquier método se puede aplicar en todos los casos con las mismas perspectivas de éxito, ni cualquier terapeuta puede poner en práctica con la misma eficacia cualquier método” (p.8). Ahora bien, con lo expuesto anteriormente es posible entender que el encuentro existencial o la relación terapéutica es el componente primordial para la psicoterapia y no es el método implementado por el terapeuta. Para enfatizar este punto, Martínez (2013) afirma “sin relación no hay proceso dialógico, sino mero monólogo, generando la frustración de la existencia al no poder salir de sí (ex-sistir)” (p.157).

Por otro lado, García Pintos (2009) habla de la relación terapéutica como una relación con una tonalidad especial pues “se inserta en el grupo de aquellas relaciones de ayuda, asumiendo sus propias características entre todas ellas” (p.12). El mencionado autor, define acompañar como: “un ser-para-el-otro, un acto de entrega comprometida al otro en su aflicción” (p.13), por lo que habla de un acompañamiento horizontal donde el terapeuta se dispone a ofrecer y proponer ordenadamente recursos terapéuticos que ayuden a disparar los recursos genuinos del consultante. De esta manera, se busca que el consultante recupere el equilibrio, libertad y responsabilidad. Es importante resaltar que el terapeuta funciona como una herramienta para ayudar al consultante a encontrar sus propios recursos, el terapeuta no debe imponer valores o estilos de vida. De este modo, el terapeuta debe ser visto como un catalizador entre el ser actual del paciente y su “deber-ser” (García Pintos, 2009).

Otro punto fundamental al hablar de relación terapéutica, consiste en la capacidad de esta para mostrar resultados satisfactorios en la terapia. Yalom (1980/1984) afirma: “Lo que cura es la relación” (p.481). Retomando lo dicho en párrafos anteriores, donde se expone que más allá del conocimiento teórico, la relación terapéutica es fundamental, Yalom (1980/1984) también afirma que “cada terapeuta observa una y otra vez, en su experiencia cotidiana, que el encuentro propiamente dicho resulta más curativo para el paciente que toda orientación teórica del terapeuta” (p.481). La terapia eficaz, consta que el terapeuta se acerque de una manera genuina al consultante, y crear un ambiente donde el paciente logre sentirse seguro y aceptado por el terapeuta. De esta manera, al crear una relación auténtica, el consultante logra examinar, clarificar y facilitar sus relaciones pasadas y presentes (Yalom, 1980/1984). Respecto a lo anterior, De castro correa et al. (2017) afirman que

El encuentro se hace necesario debido a que como la persona no ha podido o no ha querido vivenciarse conscientemente a sí mismo en la vida diaria y cotidiana, se le brinda un espacio igualmente genuino donde puede desarrollar sus potencialidades y atender a sus posibilidades de ser. (p.288)

Metodología

Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo De Caso Único

La presente investigación, es una investigación cualitativa, lo que quiere decir que “busca comprender la realidad social por medio del razonamiento inductivo, cuyo fin es la construcción teórica” (Izcara Palacios, 2014, p. 11). Por otro lado, el mencionado autor, también afirma que la investigación cualitativa “aspira a elaborar posiciones teóricas originales, que otros científicos sociales ayudarán a consolidar en investigaciones posteriores” (p.11). Ahora bien,

la investigación cualitativa utiliza el texto como material empírico (en lugar de los números), parte de la noción de la construcción social de las realidades sometidas a estudio y se interesa en las perspectivas de los participantes, en las prácticas cotidianas y el conocimiento cotidiano que hace referencia a la cuestión estudiada. (Flick, 2007/2015, p.32)

Técnica: Entrevista en Profundidad

Como técnica de recolección de datos para la investigación cualitativa, se ha elegido la entrevista a profundidad, definida como un “proceso comunicativo por el cual un investigador extrae una información de una persona - ‘el informante’-” (Alonso, 1998, p. 67). Del mismo modo, Izcara Palacios (2014) afirma que “la entrevista en profundidad es una técnica de recogida de datos utilizada por diferentes métodos cualitativos: fenomenología, interaccionismo simbólico, estudio de casos y teoría

fundamentada” (p.13). Del mismo modo, mencionado autor afirma que se nombra entrevista en profundidad cuando la entrevista es realizada con un único informante.

En cuanto a la intencionalidad y el objetivo de esta técnica de entrevista, Robles (2011) afirma:

la intencionalidad principal de este tipo de técnica es adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado; consiste en construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro. (p.40)

En otras palabras, lo que busca el investigador por medio de una entrevista en profundidad es perseguir “la singularidad de la experiencia vital de cada uno de los informantes y los significados subjetivos que para ellos acarrea un hecho social determinado” (Izcara Palacios, 2014, p. 145).

Para concluir Izcara Palacios (2014) destaca tres elementos básicos que definen la entrevista en profundidad. El primero es el diálogo cara a cara entre el entrevistador y el entrevistado, el segundo consiste en el carácter holístico del diálogo, y el tercero es la búsqueda de la comprensión de la perspectiva del entrevistado respecto de su vida, experiencias, situaciones, ideas y valores.

Ahora bien, dado a que la presente investigación es un estudio cualitativo de estudio de caso único, también resulta pertinente definir el concepto estudio de caso. La American Psychological Association (2020) define los estudios de caso como:

reportes hechos por los investigadores donde exponen los análisis u observaciones obtenidas al trabajar de manera cercana con un individuo, grupo, comunidad u organización. Los estudios de caso ilustran un problema en profundidad, al igual que indican los medios para solucionarlo. De igual forma,

brindan información sobre futuras investigaciones requeridas, posibles implicaciones clínicas y cuestiones teóricas. (Sección 1.2 Artículos cualitativos)

Otro aspecto importante por resaltar sobre este tipo de estudio es que “es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes” (Stake, 1999, p. 11)

Ahora bien, lo que se pretende lograr por medio de este estudio cualitativo de caso único, como afirma Roussos (2007) es “establecer un vínculo entre la investigación y la práctica clínica (p.262). Del mismo modo, se espera que la presente investigación pueda ser utilizada como herramienta pedagógica para el entrenamiento de profesionales y en las enseñanzas de peculiaridades clínicas (Roussos, 2007).

Procedimiento: Análisis fenomenológico-Hermenéutico

El procedimiento es la forma en la cual se realiza el análisis de los datos obtenidos en la entrevista a profundidad. Es importante aclarar que las entrevistas realizadas, fueron grabadas para después realizar una transcripción literal de éstas. De esta forma se garantiza que la información analizada es la información brindada por el entrevistado y no información recaudada o interpretada por el terapeuta.

Una vez realizadas las transcripciones, se procede a organizar la información obtenida de las entrevistas, en categorías y subcategorías que ayuden a resolver preguntas orientadoras. El objetivo es crear una categoría con subcategorías con el fin de que la definición de la categoría sea clara. A partir de esto, se examina el discurso del entrevistado para encontrar fragmentos de narración que justifiquen las subcategorías y así lograr organizar la información y realizar el respectivo análisis.

Para el análisis de los datos que surgieron de las entrevistas se utiliza el análisis fenomenológico-hermenéutico. Aguirre y Jaramillo (2012) afirman que “la fenomenología se dirige a la esfera de conciencia del sujeto y tiene como meta la

descripción de la corriente de vivencias que se dan en la conciencia” (p.55). Del mismo modo, Jaspers (1996) declara que la fenomenología consiste en que como entrevistadores “tenemos que dejar de lado todas las teorías recibidas, las construcciones psicológicas, las meras interpretaciones y apreciaciones, tenemos que dirigirnos puramente a lo que podemos entender en su existencia real” (p.66), lo que invita al entrevistador a “ejercitar la exacta contemplación de lo experimentado por la persona” (Jaspers, 1996, p.67), y dejar de lado lo personal o lo que lo aleje de la comprensión de la vivencia de la persona.

Ahora bien, la fenomenología hermenéutica o fenomenología interpretativa, como su nombre lo dice, es la técnica de interpretación. Este método investigativo “se basa en la filosofía ontológica de Heidegger y, como tal, está interesada en entender los fenómenos en sus propios términos” (Escalante Gómez, 2011, p. 117-118). De igual forma, como afirma el mencionado autor, la fenomenología hermenéutica permite al entrevistador adentrarse y comprender la experiencia del entrevistado. Teniendo en cuenta lo anterior, es importante entender que este método no explicará la experiencia del entrevistado, sin embargo pondrá al terapeuta en contacto con el mundo del sujeto (Escalante Gómez, 2011).

Población: Sujeto Participante

Como se mencionó con anterioridad, el estudio de caso se realizará con un individuo. Como criterio de selección se encuentran la pertinencia y la adecuación; el primero aparece relacionado con la elección de la persona mejor informada sobre el tema a investigar y el segundo se relaciona con la presencia de datos suficientes para comprender adecuadamente el fenómeno estudiado (Izcara Palacios, 2014).

Por otro lado, se utiliza un muestreo intencional, no probabilístico. Otzen y Manterola (2017) describen el muestreo intencional como la selección de los

participantes de acuerdo con la conveniencia del equipo de investigación. Dado a que no se realiza una selección aleatoria del participante, el muestreo es un muestro no probabilístico.

Análisis de Caso

A partir de las sesiones grabadas con Andrés, se realizó un análisis del discurso en donde se encontraron tres categorías con sus respectivas subcategorías¹². Las mencionadas categorías son: afectividad de la personalidad evitativa, estrategias disfuncionales de la personalidad evitativa y recursos noológicos y relación terapéutica. Respecto a la primera categoría, las subcategorías elegidas fueron: ansiedad, miedo a la burla o humillación, baja autoestima, soledad e interacciones sociales y vergüenza. En cuanto a la segunda categoría las subcategorías que la componen son: estrategias de afrontamiento de primer nivel y estrategias de afrontamiento de segundo nivel. La última categoría, se compone por: recursos noológicos de autodistanciamiento, recursos noológicos de autotrascendencia y relación terapéutica.

Ahora bien, es importante resaltar que tanto las categorías como las subcategorías están en sintonía con las preguntas orientadoras que guían el presente trabajo, al igual que con la problemática expuesta al principio del texto. Del mismo modo, con el fin de facilitar la comprensión del siguiente apartado, se recuerda al lector que las preguntas orientadoras son: *¿Cómo es la vivencia afectiva en una persona con un modo de ser predominantemente evitativo?; ¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo? y ¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos noológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?*

¹² Ver Anexo 2.

Afectividad de la Personalidad Evitativa

Para responder a la pregunta orientadora que hace referencia a la afectividad de un modo de ser evitativo, se crea la categoría Afectividad de la personalidad evitativa. Dentro del relato de Andrés es posible reconocer situaciones y comportamientos que se relacionan directamente con la afectividad de un modo de ser evitativo. A continuación, se presenta la información recolectada.

Ansiedad

Un rasgo importante de la afectividad del modo de ser evitativo consiste en la ansiedad. Una forma en la que es posible observar la ansiedad de Andrés sin necesariamente hacer una evaluación, es por medio del extenso uso de muletillas y por la sensación de inseguridad que el evaluador percibe en Andrés por medio de la forma en la que habla. Por ejemplo: *“No sé o sea... qué me da la pena no sé [Risas] pues es como no sé o sea [Risas]”* o *“No, o sea, pero no tanto atacar, sino es que no sé... o sea es como, es que no se...”*. Lo anterior es importante dado que no solo delata el carácter ansioso de Andrés, sino que esta forma de hablar produce en las personas la sensación de que el entrevistado es una persona insegura; aspecto importante a tener en cuenta cuando se hable de las interacciones sociales de Andrés. Otro aspecto que delata la ansiedad de Andrés, es el hecho de que él mismo reconoce su ansiedad, pues expresa cosas como: *“El viernes me dio mucha ansiedad”* o *“Es ya el extremo, hace rato que no me pasaba así. Entonces como que el pulso se acelera, como que siento mucho el corazón: tas... tas... tas”* o *“Sí como en el cuello. Como que me sentía inmóvil, o sea ¿sí? como inmóvil como que literalmente no podía... digamos estaba en clase, digamos intentaba hacer eso como reconocer el cuerpo como estaba. Pero igual no me podía concentrar en nuevas cosas.”*

Por otro lado, la preocupación y rumiación de Andrés respecto al futuro o el pasado es otro de los aspectos que caracterizan su ansiedad.

T: “¿Qué será que impide que te conectes cien por ciento con eso?”

A: “Eso, como algo que va a pasar o estar preocupado por algo o algo que pasó”.

Miedo a la burla o humillación

Debido a que la afectividad de una persona con un modo de ser evitativo es vulnerable a la burla, estas garantizan no ser humillado por medio de varias estrategias. Una de estas estrategias, consiste en esperar a que las condiciones externas sean perfectas. Dentro del discurso de Andrés, es posible identificar esta estrategia; un ejemplo de esto, es que para hablar con las personas, Andrés espera el momento perfecto para que él esté menos expuesto a hacer el ridículo o a que las personas tenga una impresión errada de él. Al hablar sobre la frecuencia de postergar hablar con las personas sobre algo que a él le afecta Andrés declara: “*Muchas veces y como siempre esperar a que sea el momento indicado*”. En cuanto a lo social, Andrés genera una certeza de sentirse cómodo y que la gente que está presente y el lugar en donde estará no represente ninguna amenaza para él: “*Pues del tipo de fiesta, del tipo de reunión, de la gente que va a ir, o sea...*”

La ansiedad de Andrés, también es detonada por un elemento esencial del modo de ser evitativo, la excesiva consciencia de sí. Andrés expresa compararse con las personas a su alrededor, creando excesiva consciencia sobre la forma en la que él actúa; por ejemplo, Andrés relata: “*No sé o sea me sentí mal por eso ¿sí? como que y de pronto también ver gente como que bailar muy bien y es como...*”. Otro ejemplo similar a este, puede observarse cuando Andrés sale a bailar y al sentir que no bailaba igual que los demás, Andrés empieza a sentirse el centro de burla de las personas. Respecto a lo anterior Andrés declara: “*Pues es que también como que la novia de un amigo le dijo*

algo a mi amigo y me estaba viendo, como diciéndole: “ese man no sabe bailar” ¿sí? o sea de pronto en mi cabeza, de pronto, sólo estaban hablando y ya”. La excesiva consciencia de sí en Andrés, también se presenta en otros contextos como al caminar por la calle; *“Si, sí, sí. Creo que hay veces también me pasa cuando camino. Que estoy pensando mucho en como estoy caminando”.* Esta consciencia excesiva se genera en Andrés por miedo a caerse y verse en una situación de humillación.

Baja autoestima

La baja autoestima es otro rasgo disfuncional dentro del modo de ser evitativo, que trae consigo consecuencias para la afectividad de la persona. Dentro del discurso de Andrés se perciben señales que delatan una baja autoestima. Por ejemplo, en la dificultad para encontrar sus propias fortalezas: *“Como que la gente decía que cosas buenas tenía ¿sí? y para mí es como... yo me quedo pensando y es como no sé”.* Del mismo modo, Andrés presenta desconfianza respecto a sí mismo, pues expresa que a pesar de que sabe inglés siente un gran temor a que no le vaya bien en el examen internacional: *“Aun así me da vaina presentarlo y como que me vaya mal ¿sí? como... hay veces siento eso como que de pronto me falta más confianza en mí.”.* Por último, a Andrés le cuesta reconocer sus méritos, siente que lo que él hace nunca es lo suficientemente bueno.

T: *“Como que siento que para ti no es suficiente muchas veces. Como lo que hablábamos de que te falta ese centavo para el peso”.*

A: *“Aja”.*

Del mismo modo, depender de otros para la toma de decisiones es un factor que se puede interpretar como una baja autoestima, puesto que denota que sus decisiones puede que no sean lo suficientemente buenas, al igual que el precio de que una persona

pueda estar en desacuerdo y posiblemente humillarlo es demasiado alto para tomar el riesgo. La unidad de análisis que sustenta lo dicho anteriormente es:

T: *“¿Me siento cómodo cuando los demás toman decisiones importantes por mi?”*

A: *“Siete ¿qué es?”*

T: *“Totalmente característico de mí.”*

A: *“Pues si, siete.”*

Soledad

El sentimiento de soledad también entra dentro de la categoría de afectividad del modo de ser. Este sentimiento de soledad es manifestado por Andrés de varias maneras, dos de ellas son: *“Yo siento que conozco mucha gente pues muchas veces como que... Digamos yo he llegado a conocer mucha gente ¿sí? pero tampoco es como que establezca una relación muy fuerte con las personas.”* y *“Es que es como si quisiera de pronto interesarle a más gente ¿sí? como tener más gente con la cual hablar, no sé, o sea no siempre con mi mamá y con mi hermana”.*

A partir de esto, Andrés manifiesta soledad a pesar de estar rodeado de las personas. Del mismo modo, expresa tener vínculos superficiales con las personas y afirma que este tipo de vínculos lo ha llevado a sentir que muy poca gente se interesa realmente por él. Un ejemplo para hacer la anterior afirmación es el siguiente: *“No pues digamos yo ayer, llegué y le dije como un día de estos deberíamos ir a la Cabaña de Alpina que queda ahí como en Sopó, como con todos y me dijo como si le voy a decir a Cristian para que hagamos un asado algo así y siempre se queda así. De hecho, ya ni le digo, porque yo antes le decía como: Dani es que voy a ir con unos amigos a cine quieres ir y fue como que a la final me dijo que no. Me dijo que, si y la final me dijo que no, que no podía ese mismo día. Y así ha sido casi siempre.”*

Otro fragmento que ayuda a comprender la vivencia de soledad del consultante es el siguiente: *“Como que llego y me mostró una historia y esa historia no me aparece a mí, entonces es como, no sé, muy raro. O sea, igual ya no es que me guste tanto...”*. A partir de este fragmento, es posible observar la renuncia de Andrés hacia las personas que pueden ocasionarle cierto malestar emocional. Acercarse a ellas una vez han hecho algo que a el consultante le desagrada es demasiado amenazante. Demostrando el porque el círculo social de Andrés suele ser reducidos y porque puede pensar que sus vínculos son superficiales; el no permite crear vínculos más cercanos.

Por otro lado, Andrés habla de la soledad con una connotación negativa, quejándose de ella y en ocasiones sintiéndose frustrado; *“Bueno salgo de la rutina, pero igual estoy como solo. Lo hago, pero solo. Digamos no sé, tengo que ir a hacer una vuelta a Unicentro entonces lo hago, pero estoy solo entonces es como...”*. El sentimiento de soledad para Andrés es generador de frustración y dolor.

Vergüenza

La vergüenza es otro elemento importante tanto para describir el modo de ser evitativo, como la afectividad de este modo de ser. Dentro del discurso del evaluado, se puede evidenciar este tema por medio del siguiente diálogo:

T: *“¿Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás?”*

A: *“Pues relaciones como... o sea como... a poco plazo si como gente que recién conozco, pero a un largo plazo ya soy como más...”*

T: *“Y ¿por qué dices que eres una persona tímida? por ejemplo.”*

A: *“Porque me da pena [Risas] no sé es como ¿sí? es como que no hablo mucho tampoco, hay cosas que me dan pena.”*

En otras ocasiones, Andrés expresa que, aunque desea realizar los ejercicios de respiración para bajar la ansiedad, no los realiza pues la gente lo puede observar y pensar algo negativo sobre él: *“O digamos, cuando estoy esperando un bus me acuerdo del ejercicio. Pero no lo hago ahí porque o sea la gente, o sea es...”*.

En la misma línea de argumentación sobre la afectividad, a través de la pena o vergüenza Andrés está evitando actuar de alguna manera en la que pueda verse humillado. Lo anterior puede ser constatado por medio del siguiente diálogo:

T: *“¿Ok y que está evitando la pena?”*

A: *“Eso, la impresión que la otra persona tenga de mi”*.

Estrategias Disfuncionales en la Personalidad Evitativa

En relación con la segunda pregunta orientadora: *¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo?*, se realizó una categoría: estrategias disfuncionales en el modo de ser evitativo. Es claro que esta categoría por si sola abarca mucha información, por lo que se encontraron dos subcategorías que reducen la categoría para exponer el caso de Andrés, como un ser único e irrepetible. Las subcategorías consisten en: estrategias de afrontamiento de primer nivel y estrategias de afrontamiento de segundo nivel.

Estrategias de Afrontamiento de Primer Nivel

Al principio de las sesiones, Andrés demostraba gran vergüenza y malestar por una conducta en específico, ver pornografía y masturbarse con su contenido. Debido a que la masturbación es una conducta natural de la condición humana fue importante hacer un diagnóstico diferencial. Fue posible observar la problemática de la conducta cuando en el discurso Andrés refiere cosas como: *“Siento que me quita tiempo con lo social, porque me hace sentir además de cansado, incomodo y en parte pasa eso que no disfruto el momento, me queda muy difícil disfrutar el momento así cansado”* o

“Digamos durante esta semana si vi bastante, o sea diario. La semana pasada y principios de esta”. A partir de estas afirmaciones fue posible evaluar que esta conducta trae consecuencias negativas para el evaluado en lo social y afectivo.

Ahora bien, después de haber realizado un diagnóstico diferencial sobre la conducta, se determinó que consistía en una conducta problemática. Dentro de la sesión, el candidato relata: *“Pues es que si, si lo hice. Como después de toda la semana después de todo lo que pasó”* o *“También como que por las mañanas me levanto con las ganas de ver pornografía”*. Respecto a la anterior afirmación de Andrés, fue posible observar que el evaluado refiere la necesidad de ver pornografía para distencionar el malestar. La conducta de observar pornografía y masturbarse junto a su contenido, se detona por la carga emocional de la semana, acumulación de malestar y/o la necesidad de empezar el día distencionando el malestar. A partir de afirmaciones como las anteriores, se declaró la conducta de Andrés como una estrategia de primer nivel.

Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel

Las estrategias de segundo nivel también pudieron evidenciarse por medio de afirmaciones como: *“Entonces como que tenía pensado hacer un simulacro, pero como que lo aplacé, lo aplacé y lo aplacé”* y *“Yo ya tenía tu número desde hace rato ¿sí? y era como: “agh ¿será que la llamo?, ¿será qué no? y esperé una semana para llamarte”*. A partir de lo anterior, es posible observar el uso de la estrategia de postergación. La estrategia de excusas también se evidencia en el discurso de Andrés al relatar cosas como: *“Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí?”*. También, comentarios como: *“Como que llego y me mostró una historia y esa historia no me aparece a mí, entonces es como, no sé, muy raro. O sea, igual ya no es que me guste tanto...”* o *“Pues*

es que muchas veces como que me invitan a varias cosas como... digamos ese viernes, como que estuvimos en la u un rato, normal, y después como que se iban a tomar. Como que yendo a Sopó queda como un puesto ahí, como en esas tienditas para la gente que va pasando compre algo. Entonces iban a tomar ahí, pero pues siempre son como ese tipo de planes y yo siempre les digo como que no” que permiten inferir estrategias de segundo nivel como la renuncia y la evitación.

Ahora bien, estas estrategias de segundo nivel son implementadas por Andrés para evitar o protegerse del malestar de vivencias de insuficiencia, invalidación o menosprecio. También, las usa para protegerse de la vulnerabilidad. Por otro lado, también es común que Andrés renuncie a personas y cosas que son importantes para él cuando piensa que no podrá lograr lo que se propone, es decir que se anticipa al malestar de no lograr las cosas y por eso renuncia a estas.

Recursos Noológicos y Relación Terapéutica

En la misma línea, es importante realizar el mismo análisis realizado con anterioridad a la tercera pregunta orientadora: *¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos noológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?* A partir de esta pregunta se halló una categoría denominada: la relación terapéutica para la promoción de los recursos noológicos. Para desmenuzar esta categoría se usaron tres subcategorías: recursos noológicos de autodistanciamiento, recursos noológicos de autotrascendencia y relación terapéutica.

Recursos Noológicos de Autodistanciamiento.

Dentro de esta subcategoría se buscaron elementos en el discurso de Andrés que mostraran, los recursos noológicos de: autocomprensión, autorregulación y autoproyección. Como se realizó en la sección anterior, se procederá a realizar un análisis del discurso de Andrés para evidenciar estas distintas categorías.

A medida que el proceso terapéutico con Andrés va avanzando, Andrés empieza a comprender y a identificar varias cosas. Por ejemplo, cuando él expresa: *“Hay momentos en los que yo siento que necesito estar solo porque, es como dar un respiro. El problema, es ya cuando ya pasó mucho tiempo solo, digamos no hablo con nadie me siento como ... o sea siento como si a nadie le interesara si como eso también hace parte de la soledad. Entonces es como...”*. Este fragmento muestra como Andrés reconoce que en ocasiones necesita estar solo, al igual que identifica que esta conducta también incrementa el sentimiento de soledad. Uno de los elementos más impresionantes de autocomprensión que mostró Andrés fue cuando afirma: *“Pues sí, pero también fue como impulso. Yo dije me siento así de todo lo que ha pasado hagámoslo ¿sí? Como...”*. Demostrando una consciencia del para qué de la pornografía y la masturbación.

Cuando Andrés empieza a manifestar que está siendo capaz de soportar el malestar psicofísico, por medio de afirmaciones como: *“Digamos yo siento que el ejercicio de sentir como uno se siente, lo debería hacer muchas veces, con muchas emociones, en cambio yo lo hago siempre que tengo ansiedad”* o *“O sea, después me acordé como de lo que hicimos la vez pasada, que era como, al final, que tú me dijiste como: cómo se siente el cuerpo y que yo no sé qué. Entonces me puse a pensar en eso y me quedé dormido”* Muestra como Andrés ha parado de huir del malestar y está reconociendo y abrazando el malestar. Lo anterior, argumenta el despliegue del recurso noológico de autorregulación.

Andrés habla de que verse a futuro trabajando como arquitecto y teniendo un apartamento es algo que lo impulsa a hacer las cosas, del mismo modo que se ve como una persona exitosa: *“No sé estar trabajando, las cosas que quiero ser a futuro y siento que eso es lo que de pronto me puede impulsar a vivir como a hacer las cosas”*. Otra de

las afirmaciones de Andrés que muestran el recurso de autoproyección es: *“Encontrar como las fortalezas como explotar, saber explotarlas”*. A través de esta declaración Andrés reporta que quiere encontrar sus fortalezas para poder saber cómo explotarlas a futuro. En la conversación, él también manifiesta que no se quiere enfocar en lo negativo. Quiere seguir adelante concentrándose en lo positivo.

Recursos Noológicos de Autotrascendencia.

En esta subcategoría se analizarán los recursos de diferenciación, afectación y entrega, por medio de las unidades de análisis encontradas dentro del discurso de Andrés.

En el transcurso del proceso psicoterapéutico, Andrés empieza a lograr diferenciarse de los otros. Un ejemplo de esto, se encuentra en la siguiente conversación:

T: *“¿Y a la otra persona que crees que le da tu pena?”*

A: *“Pues a la otra persona como que pues lo mismo dirá: este man ¿qué? si de pronto como: no habla mucho, tampoco es como que se exprese mucho como...”*

A partir de lo anterior, se evidencia el despliegue del recurso de la diferenciación, pues Andrés muestra que comprende que al igual que la reacción de las personas tiene un afecto en él, sus reacciones también tienen un efecto en las personas.

Siguiendo la misma idea, Andrés comprende que no todo es personal, que las personas son diferentes a él y que cada quién lidia con sus problemas y preocupaciones. Andrés logra salirse de sí y comprender al otro: *“Pues es que a veces ella me ha contado como que a ella la molestan conmigo, entonces yo pienso que puede ser más por ese lado de que no sé si llegamos a salir, puede que ella piense que... como si ella de verdad se creyera lo que le dijeran”*. Por último, Andrés dice lo siguiente: *“Primero lo de la otra persona que muchas veces me centro mucho en mí, en vez de ponerme, no*

sé, si en los zapatos o en la mirada de la otra persona e intentar pensar racionalmente”, demostrando un despliegue del recurso noológico de la diferenciación.

En cuanto a la afectación, Andrés dice: *“Navidad que estuve o sea estuve con mis papas mis hermanas estuvimos como compartiendo, pero o sea hace mucho como que no compartíamos así”* A raíz de lo anterior, se logra evidenciar que Andrés se abrió y se dejó tocar por los valores de la familia, manifestando un gran bienestar y felicidad. Del mismo modo, Andrés muestra que se ha dejado tocar por los valores de experiencia, pues afirma: *“Cuando me gradué del Colegio. O sea, era como... es que no me acuerdo. Pero si fue diferente, fue como una alegría en la que, no sé cómo decirlo, en la que no me importaba nada más.”* El consultante declara que las dos experiencias relatadas anteriormente, son las dos experiencias más felices de su vida.

Para concluir, el evaluado habla sobre sus pasiones y lo que le gusta hacer. *“Bueno como compartir con gente ¿sí?, saber que la gente está bien”*, de lo que se infiere: que ver a las personas bien, le genera gran satisfacción. Compartir con las personas y asegurarse de estén bien es un valor para Andrés y por ende un despliegue del recurso noológico de la entrega.

Relación Terapéutica

La tercera subcategoría que surgió a partir de la tercera pregunta orientadora consiste en la relación terapéutica. Dentro de esta subcategoría se analizarán elementos tales como la autenticidad del consultante, la relación horizontal y la empatía. A continuación, se expondrán los fragmentos de diálogos para sustentar la subcategoría mencionada.

Tener un espacio donde Andrés pueda expresar su inconformidad o incomodidades, es un indicio de que está expresando su singularidad y su autenticidad, por ejemplo, cuando declara: *“[Risas]. Esa pregunta. Emm... no sé... o sea emm...”*.

Fue una forma en la que Andrés muestra que se siente en un espacio seguro para expresar su inconformidad con la pregunta. Del mismo modo, en el siguiente diálogo también se muestra lo mencionado anteriormente.

T: *“Haber, tratemos de identificar las emociones”.*

A: *“No” [Risas].*

En la misma línea de ideas, al Andrés decir: *“Y entonces me levanté, así como todo con ansiedad como... Pensé en hacer lo de la respiración, pero es que eso no [Risas] la verdad no siento que me funcione”.* El consultante muestra confianza hacia el terapeuta de expresar que las técnicas propuestas por el terapeuta no le funcionan. Lo anterior, indica autenticidad de lo que el consultante siente y la singularidad de no agradarle el ejercicio. Por último, otro elemento del discurso que muestra que Andrés está mostrando su singularidad en la consulta es: *“Es que no entiendo. La verdad siento como que hemos hablado de muchas cosas ¿sí? y entonces como que, no sé, siento que no me voy a acordar. Pero digamos con esto de vivir el momento es como... Siento que no sé cómo hacerlo ¿sí? Como que siento que no se hacerlo”.* Con el fragmento de diálogo expuesto, Andrés no solo expresa su inconformidad sino que exige ciertas cosas por parte del terapeuta.

Otro aspecto importante que ayuda a crear y fortalecer la relación terapéutica consiste en la validación de emociones por parte del terapeuta hacia el consultante. Por ejemplo:

A: *“[Risas] ”Pues... no sé o sea igual como que tengo nervios por lo del TOEFL”.*

T: *“Y es normal, muy normal”.*

o

A: *“Hacer las cosas, pero no sé. Me da pereza. [Risas]”*

T: *“Es válido que nos dé pereza.”*

A: “Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí?”

Al validar las emociones que coloquialmente se consideran negativas, el consultante logra no sentirse cohibido de hablar con honestidad. Al contrario, como se evidencia en el segundo diálogo, al validar la pereza, Andrés expande su idea y logra abrirse más a la experiencia. Por otro lado, es importante resaltar que al validar este tipo de experiencias el terapeuta se proyecta al consultante como humano, como una persona que también ha vivido esas emociones y las entiende. Dentro del segundo diálogo también es importante resaltar el uso del plural por parte del terapeuta: **T:** *“Es válido que nos dé pereza”*. El uso del lenguaje en plural es importante para crear sentido tanto en el terapeuta como en el consultante de que el proceso es de ambos.

Discusión

El análisis realizado al discurso de Andrés dio como resultado categorías y subcategorías bien delimitadas que permiten dar respuesta a las preguntas orientadoras del presente trabajo. Respecto a la primera pregunta orientadora: *¿Cómo es la vivencia afectiva en una persona con un modo de ser predominantemente evitativo?*, el discurso de Andrés permitió identificar elementos fundamentales para el entendimiento de la afectividad de una persona con un modo de ser predominantemente evitativo. A partir de esto, se logra comprender la vivencia de este modo de ser.

Recordando lo dicho por Martínez (2011), la emocionalidad del modo de ser evitativo es de carácter ansioso y asustadizo. Ahora bien, es importante entender la vivencia de la ansiedad de este modo de ser, por lo que retomando lo dicho por el mencionado autor, la ansiedad de este modo de ser puede ser definida como el temor ante una posible amenaza que surge cuando, por una valoración de la persona, esta

siente que un valor propio está en riesgo. Por amenaza el autor se refiere a la vivencia de un sentimiento de impotencia ante algo que dejaría a la persona en una situación de humillación, desprotección, descrédito o menosprecio. Ahora bien, tomando las unidades de análisis que se obtuvieron por medio de las entrevistas, es posible observar que el entrevistado describe la raíz de su ansiedad de una manera que encaja con el sentimiento de amenaza descrito Martínez (2011); ante la pregunta de la raíz de su ansiedad Andrés refiere: *"Eso, como algo que va a pasar o estar preocupado por algo o algo que pasó"*.

Labott (2019) explica que algunos pacientes pueden experimentar la ansiedad como la incapacidad de relajarse, pero que existen otras personas que pueden experimentar varios síntomas como dificultad al respirar, palpitations cardíacas, decrecimiento de la atención, preocupación y tensión muscular. Ahora bien, las unidades de análisis muestran el carácter ansioso cuando el consultante describe lo siguiente: *"Es ya el extremo, hace rato que no me pasaba así. Entonces como que el pulso se acelera, como que siento mucho el corazón: tas... tas... tas"*. Otra unidad que demuestra el afecto ansioso es la siguiente: *"Sí como en el cuello. Como que me sentía inmóvil, o sea ¿sí? como inmóvil como que literalmente no podía... digamos estaba en clase, digamos intentaba hacer eso como reconocer el cuerpo como estaba. Pero igual no me podía concentrar en nuevas cosas."*

Por otro lado, el modo de ser evitativo es comúnmente conocido por sus reducidas habilidades sociales. En un estudio realizado por Wilson, Stroud y Durbin (2017) se profundiza sobre la interacción de las personas con un TPE y encontraron que las personas con un TPE muestran una tendencia significativa de rasgos de interacción fríos, de evitación social y de no asertividad. Para entender lo expuesto anteriormente, es importante definir los conceptos de interacción. Se entiende por interacción fría, una

dificultad de expresar el afecto hacia el otro, incapacidad de ser generosos y de perdonar. Por otro lado, la interacción de evitación social, es definida por los autores, como una tendencia a sentirse ansioso y avergonzado por los otros, al igual que una dificultad de expresar sentimientos y socializar. Por último, la tendencia a la no asertividad, se define como una dificultad para expresar las necesidades, actuar de manera autoritaria y ser firme y asertivo con los otros. Lo anterior es relevante, pues ayuda a entender aspectos de la afectividad de Andrés dentro de su discurso.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente respecto a las tendencias de interacción, vale la pena analizar el siguiente fragmento: *“Como que llego y me mostró una historia y esa historia no me aparece a mí, entonces es como, no sé, muy raro. O sea, igual ya no es que me guste tanto...”*. Lo anterior ayuda a sustentar una interacción fría, pues Andrés no logra expresar su afecto. De igual forma, se entiende que la solución del entrevistado es alejarse y convencerse de que el ya no gusta de esta persona. En cuanto a las interacciones de evitación social, Andrés manifiesta: *“No, o sea, pero no tanto atacar, sino es que no sé... o sea es como, es que no se...”*. Lo anterior es dicho al Andrés ser interrogado respecto a sentirse atacado por las preguntas del terapeuta. La respuesta del entrevistado muestra una dificultad de expresar lo que siente, al igual que poca asertividad; rasgo perteneciente a una tendencia, como su nombre lo indica, de no asertividad. En la misma línea de una interacción de evitación social, el siguiente diálogo demuestra la tendencia de sentirse avergonzado por otros y la dificultad de socializar.

T: *“¿Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás?”*

A: *“Pues relaciones como... o sea como... a poco plazo si como gente que recién conozco, pero a un largo plazo ya soy como más...”*

T: *“Y ¿por qué dices que eres una persona tímida? por ejemplo.”*

A: *“Porque me da pena [Risas] no sé es como ¿sí? es como que no hablo mucho tampoco, hay cosas que me dan pena.”*

A partir del diálogo expuesto anteriormente, también vale la pena resaltar que Gadassi et al. (2014), encontraron que las interacciones personales generalmente son experimentadas como desencadenantes de la ansiedad para personas con un TPE.

Por último, se encuentra la tendencia a la no asertividad. En cuanto a las unidades de análisis encontradas que sustentan esta tendencia se encuentra el siguiente diálogo:

T: *“¿Me siento cómodo cuando los demás toman decisiones importantes por mi?”*

A: *“Siete ¿qué es?”*

T: *“Totalmente característico de mí.”*

A: *“Pues si, siete.”*

De lo anterior, es posible afirmar que el evaluado muestra una dificultad para expresar sus necesidades y actuar de manera autoritaria. Del mismo modo, cuando Andrés narra:

“No pues digamos yo ayer, llegué y le dije como un día de estos deberíamos ir a la Cabaña de Alpina que queda ahí como en Sopó, como con todos y me dijo como si le voy a decir a Cristian para que hagamos un asado algo así y siempre se queda así. De hecho, ya ni le digo, porque yo antes le decía como: Dani es que voy a ir con unos amigos a cine quieres ir y fue como que a la final me dijo que no. Me dijo que, si y la final me dijo que no, que no podía ese mismo día. Y así ha sido casi siempre.”, también se identifica este tipo de interacción por la disminuída asertividad, al igual que la falta de expresión de sus necesidades hacia la persona de la que habla.

Por otro lado, pero igualmente significativo, para ilustrar lo expuesto con anterioridad, se encuentra el constante uso de muletillas del entrevistado: *“No sé o sea... qué me da pena no sé [Risas] pues es como no sé o sea [Risas]”* Expresiones que

pueden ser interpretadas como una dificultad para expresar sus sentimientos, al igual que una forma de evitar la humillación y la burla al pensar varias veces lo que va a decir antes de hacerlo.

Como afirman Millon y Grossman (2007), una persona con un trastorno evitativo de la personalidad busca obtener la seguridad absoluta de que puede ser querida y jamás avergonzada y humillada, para poder relacionarse. A partir de esto, cabe resaltar otra afirmación realizada por el participante donde afirma: *“Pues del tipo de fiesta, del tipo de reunión, de la gente que va a ir, o sea...”*. Con la anterior declaración, el consultante se está refiriendo a la necesidad de una certeza de que se sentirá cómodo y que las personas que lo rodean y el lugar donde está no será amenazante para él.

Añadiendo a lo expuesto en los anteriores párrafos, Herbert (2007) afirma que la forma de pensar del modo de ser evitativo muestra una elevada atención de sí mismo, al igual que un procesamiento disminuido de las señales externas que perciben en las situaciones sociales. También, el mencionado autor afirma que este modo de ser subestima su desempeño en las relaciones sociales. Respecto a lo mencionado por Herbert (2007), dentro del discurso de Andrés es posible observar esta excesiva consciencia de sí y el procesamiento disminuido cuando él dice: *“Pues es que también como que la novia de un amigo le dijo algo a mi amigo y me estaba viendo, como diciéndole: “ese man no sabe bailar” ¿sí? o sea de pronto en mi cabeza, de pronto, sólo estaban hablando y ya”*.

Los sentimientos de vacío, tristeza y soledad (Millon y Grossman, 2007) son característicos del modo de ser evitativo. En el discurso de Andrés lo anterior se puede observar por medio de afirmaciones como: *“Lo hago, pero solo. Digamos no sé, tengo que ir a hacer una vuelta a Unicentro entonces lo hago, pero estoy solo entonces es*

como...". Con lo anterior Andrés manifiesta malestar e incomodidad respecto a la soledad.

Otro aspecto relacionado con el sentimiento de soledad, es la sensación de no conseguir compartir la experiencia con las demás personas, al igual que el sentimiento de no pertenencia a los grupos, generando así un sentimiento de exclusión (Procacci y Popolo, 2008). Respecto a lo anterior, Andrés manifiesta: *"Yo siento que conozco mucha gente pues muchas veces como que... Digamos yo he llegado a conocer mucha gente ¿sí? pero tampoco es como que establezca una relación muy fuerte con las personas."* Del mismo modo, otra afirmación de Andrés que justifica lo mencionado anteriormente es: *"Es que es como si quisiera de pronto interesarle a más gente ¿sí? como tener más gente con la cual hablar, no sé, o sea no siempre con mi mamá y con mi hermana."*

La autoestima es un concepto amplio, que afecta de manera indiscutible el bienestar de una persona. Debido a que el autoestima del participante es uno de los aspectos a analizar, es importante delimitarla y exponer a que se refiere el presente estudio por autoestima. En el diccionario psicológico escrito por Natalia Consuegra Anaya (2010), la autora define el anterior concepto como:

Autoimagen o autoevaluación positiva, que surge cuando se compara el *sí mismo real* con el *sí mismo ideal*. A partir de esto, la persona se juzga a sí misma de acuerdo con los estándares y expectativas sociales que ha incorporado a su autoconcepto. La autoestima, en cuanto que está parcialmente basada en sentimientos de autoeficacia, tiene mucho que ver con el logro de objetivos y con la forma de reaccionar a las dificultades o fracasos. (p. 32)

Teniendo la definición de autoestima clara, ahora es posible proseguir con el análisis. La autoestima del modo de ser evitativo está seriamente afectada pues es difícil

verse a sí mismos con aceptación, aprecio y consideración (Martínez, 2011). Del mismo modo, Harper (2004) afirma que la autoestima de las personas con una personalidad evitativa es “baja y se siente socialmente incompetente e inferior a otros” (p. 229). El mismo autor, menciona que “la autoimagen que tienen las personas con este tipo de personalidad es de incompetencia e inadecuación, razón por la que se perpetúan los esquemas negativos sobre ellos mismo como los de no ser atractivos o que son poco valiosos. Como consecuencia, se sienten alienados, no queridos y solos” (p.230). Por medio del discurso del participante, se evidencia lo anterior al referir vivencias como: *"Como que la gente decía que cosas buenas tenía ¿sí? y para mí es como... yo me quedo pensando y es como no sé" ó "No se o sea me sentí mal por eso ¿sí? como que y de pronto también ver gente como que bailar muy bien y es como..."*. Con lo anterior el evaluado manifiesta la dificultad de reconocer virtudes y fortalezas. Del mismo modo, muestra la constante comparación que tiene con las personas que lo rodean. Cabe aclarar, que estas comparaciones suelen ser autodestructivas. Por otro lado, Andrés también dice: *"Aun así me da vaina presentarlo y como que me vaya mal ¿sí? como... hay veces siento eso como que de pronto me falta más confianza en mí"*. De lo anterior, se infiere que el participante reconoce la baja estima que tiene sobre él mismo. En la misma línea de argumento respecto a la autoestima, Farmer y Kashdan (2014) documentaron una inestabilidad considerable en el autoestima y afectividad entre individuos con un desorden de ansiedad social. Desorden con alta comorbilidad con TPE.

Snir, Bar-Kalifa, Berenson, Downey y Rafaeli (2017) declaran que la persistente emocionalidad negativa con la que viven las personas con un TPE pueden ser el resultado de estrategias inefectivas para controlar las emociones. A partir de lo anterior, resulta imprescindible hablar sobre las estrategias de regulación emocional utilizadas

por el evaluado. Teniendo en cuenta lo expuesto en el Marco Conceptual de Referencia de la presente investigación, se hablará sobre los dos niveles de las estrategias de afrontamiento. El objetivo de hablar sobre las estrategias de afrontamiento consiste en responder a la segunda pregunta orientadora: *¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo?*

En cuanto a las estrategias de primer nivel, Andrés solo manifiesta el uso de una estrategia, observar pornografía y masturbarse con su contenido. En este caso, la conducta mencionada puede considerarse compulsiva, al igual que puede afirmarse que por medio de esta Andrés busca cambiar de manera radical e inmediata su experiencia de ser en el mundo y volver a un estado de equilibrio (Martínez, 2011). Es importante anotar que la conducta de Andrés respecto a la masturbación sale de los parámetros de la normalidad, puesto que como afirman Bardi, A., Leyton, C., & Martínez, V. (2003) constituye la única o mayor fuente de satisfacción y de alivio de tensión para Andrés. Del mismo modo, esta conducta ha llevado al participante a un aislamiento de lo social. Respecto a lo expuesto en el anterior párrafo, Andrés manifiesta: *"Pues es que si, si lo hice. Como después de toda la semana después de todo lo que pasó"*. A partir del anterior fragmento, es posible afirmar que Andrés acudió a la pornografía y a la masturbación como una estrategia para distencionar el malestar después de una semana cargada de emociones. Del mismo modo, también es posible afirmar que la conducta es de carácter compulsivo pues Andrés afirma: *"Digamos durante esta semana si vi bastante, o sea diario. La semana pasada y principios de esta"* y *"También como que por las mañanas me levanto con las ganas de ver pornografía"*. Ahora bien, en cuanto al punto del aislamiento social, Andrés declara: *"Siento que me quita tiempo con lo social, porque me hace sentir, además de cansado, incomodo y en parte pasa eso que no disfruto el momento, me queda muy difícil disfrutar el momento así cansado"*.

La pornografía y masturbación no son las únicas formas en las que Andrés lidia con el malestar de las vivencias del modo de ser evitativo, pues cuenta con estrategias de segundo nivel que como afirma Martínez (2011) son “estrategias más elaboradas que requieren de un proceso más preciso” (p.62). Las estrategias de Segundo nivel del modo de ser evitativo “suelen caracterizarse por asumir la experiencia de ansiedad de forma inadecuada” (Martínez, 2011, p. 238). Una de las estrategias utilizadas por Andrés consiste en la estrategia de postergación. Por ejemplo: *"Entonces como que tenía pensado hacer un simulacro, pero como que lo aplacé, lo aplacé y lo aplacé"* ó *"Yo ya tenía tu número desde hace rato ¿sí? y era como: "agh ¿será que la llamo?, ¿será qué no? y esperé una semana para llamarte"*. Andrés manifiesta que el uso de esta estrategia se debe a: *"De pronto como evitar sentirme frustrado conmigo"*. En otras palabras, Andrés afirma que está previniendo la experiencia de ansiedad traída por la frustración por medio de postergar sus deberes.

Otra estrategia implementada por Andrés consiste en la estrategia de excusa. Martínez (2011) explica esta estrategia de la siguiente manera: “En este tipo de estrategias, la persona necesita convencerse a sí misma de una serie de razones que le permitan justificar el aplazamiento de acciones por realizar y la no exposición a situaciones sociales” (p. 238). Dentro del discurso de Andrés se evidencia esta estrategia cuando él dice: *"Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí?"*. Otro aspecto que se relaciona a la estrategia de excusa es la renuncia. Cuando Andrés renuncia a las personas se está convenciendo a él mismo de que ya no le interesan, pues de lo contrario tendría que soportar el malestar de sentirse insuficiente (Martínez, 2011). Un ejemplo que expone lo anterior es: *"Como que llego y me mostró una historia y esa historia no*

me aparece a mí, entonces es como, no sé, muy raro. O sea, igual ya no es que me guste tanto...". La estrategia de evitación también es importante resaltarla, puesto que por ella se le ha dado el nombre a este modo de ser. Dentro de la entrevista que se mantuvo con Andrés él narra lo siguiente: *"Pues es que muchas veces como que me invitan a varias cosas como... digamos ese viernes, como que estuvimos en la u un rato, normal, y después como que se iban a tomar. Como que yendo a Sopó queda como un puesto ahí, como en esas tienditas para la gente que va pasando compre algo. Entonces iban a tomar ahí, pero pues siempre son como ese tipo de planes y yo siempre les digo como que no".* A partir del anterior fragmento, es posible observar que el lugar del que habla Andrés no era un lugar que le brindará seguridad o certeza de no ser un contexto amenazante. También, se puede inferir que el hecho de ser un lugar público, con gente desconocida es amenazante para Andrés, por lo que no ir es la decisión que le brinda más tranquilidad y seguridad. Teniendo en cuenta lo anterior, Silverstein (2007) afirma que las personalidades evitativas son hipersensibles al rechazo, la humillación y la crítica, por lo que un contexto desconocido puede ser muy amenazante para Andrés. Del mismo modo, el mencionado autor declara que la evitación puede lograr reducir la ansiedad de estos modos de ser, lo que podría explicar el uso de esta estrategia en Andrés.

Con el fin de resumir de manera adecuada y clara lo mencionado respecto a la vivencia afectiva del modo de ser evitativo y el uso de las estrategias disfuncionales para afrontar el malestar, es posible afirmar que como dice Harper (2004) los principales mecanismos de afrontamiento utilizados por individuos con personalidades evitativas son el de la constante vigilancia y anticipación de las amenazas que se encuentran en los ambientes sociales. Dichas estrategias, perpetúan el mantenimiento de las creencias negativas del individuo respecto a vivir en un mundo peligroso y de

rechazo. Del mismo modo, dichas estrategias generan un patrón de comportamiento que mantiene a la persona en un círculo vicioso de conflictos y evitación. A partir de dichos patrones de comportamiento y pensamiento los individuos se pierden la oportunidad de tener acercamientos sociales positivos, que podrían corregir mencionados esquemas. También el mencionado autor, relata que dicha imagen y comportamiento que tienen las personas con un modo de ser evitativo, pueden atraer personas que sientan satisfacción por la humillación y el sufrimiento de los demás.

Por último, se dará respuesta a la tercera pregunta orientadora: *¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos psicológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?* Ahora bien, para dar respuesta a la pregunta se hablará de la relación terapéutica, recursos psicológicos de autocomprensión y recursos psicológicos de autotranscendencia con sus respectivas unidades de análisis.

Millón et al. (2004/2006) afirman que la relación terapéutica debe promover que el consultante se sienta tranquilo y aceptado incondicionalmente. Dentro de la relación creada entre Andrés y el terapeuta, lo anterior fue logrado por medio de la validación de experiencias que pueden ser tildadas de negativas, por ejemplo: **A:** *[Risas]* "Pues... no sé o sea igual como que tengo nervios por lo del TOEFL". **T:** "Y es normal, muy normal". Otro ejemplo sería: **A:** *Hacer las cosas, pero no sé. Me da pereza. [Risas]* **T:** *Es válido que nos dé pereza. A:* *Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí.* Como puede observarse en este último fragmento de diálogo, por medio de la validación, Andrés sintió la confianza para expresar una nueva idea.

En la misma línea de ideas, la relación terapéutica dio lugar a que Andrés expresara su incomodidad sin miedo a ser juzgado por el terapeuta, elemento primordial

para el avance de la terapia. Dos ejemplos, de cómo Andrés expresa su inconformidad, son: “A: *Risas*] *"Esa pregunta. Emm... no sé... o sea emm..."*. T: *"Haber, tratemos de identificar las emociones"*. A: *"No"* [*Risas*] y “A: *"Todo. Y entonces me levanté, así como todo con ansiedad como... Pensé en hacer lo de la respiración, pero es que eso no [Risas] la verdad no siento que me funcione"*.

Ahora bien, Procacci y Popolo (2008) afirman que la alianza terapéutica con un paciente con un modo de ser evitativo sólo se puede establecer cuando la persona entienda las causas de su sufrimiento, “en otras palabras si el paciente no reconoce ni comunica estados de sufrimiento emocional, no será posible ninguna intervención de comprensión y compartimiento” (p. 430). De otra forma, lo que proponen los mencionados autores es que el paciente despliegue su recurso psicológico del autodistanciamiento.

Andrés expresa la autocomprensión, recurso que hace parte del autodistanciamiento, cuando afirma: *"Pues sí, pero también fue como impulso. Yo dije me siento así de todo lo que ha pasado hagámoslo ¿sí? Como..."* al reconocer qué fue lo que lo incitó a ver pornografía. Otros fragmentos que expresan la autocomprensión desplegada en Andrés son: *"De pronto como evitar sentirme frustrado conmigo"* y *"De pronto dar mala impresión, de pronto salir en una mala foto o algo así"*.

Recordando lo expuesto por Martínez (2011), donde afirma que “la autorregulación es una expresión de la capacidad espiritual del autodistanciamiento” (p.17) y “hace referencia a la apertura de lo espiritual para aceptar y tolerar el malestar psicofísico, sin dejarse dominar por el mismo, ni sentirse obligado a distensionarse” (p.17). Dentro del discurso de Andrés también se evidencia el despliegue de este recurso, pues manifiesta: *"O sea, después me acordé como de lo que hicimos la vez pasada, que era como, al final, que tú me dijiste como: cómo se siente el cuerpo y que*

yo no sé qué. Entonces me puse a pensar en eso y me quedé dormido". En el anterior fragmento, el entrevistado expresa al no poder conciliar el sueño, acude a un ejercicio visto en consulta donde debe reconocer cómo siente el cuerpo, donde se encuentra el malestar y cómo se encuentra su respiración. En este punto es importante reconocer la importancia de la relación terapéutica, pues el hecho de que Andrés haya utilizado estrategias vistas en consulta denota que confía en el terapeuta y su conocimiento. Otro ejemplo del despliegue del recurso de autorregulación consiste en un ejercicio de exposición en consulta donde Andrés se sobrepone a la pena y la ansiedad y realiza el ejercicio de juego de roles. A: *"pero es que me da pena, porque no eres Daniela T:"* pero es un ejercicio de imaginación" A: *"me da mucha risa... Dani que vas a hacer mañana".*

Respecto a lo anterior, cabe resaltar lo dicho por Swift y Greenberg (2015), que afirman que cuando el terapeuta implementa una empatía adecuada, autenticidad, un cariño no posesivo y respeto por el cliente, resulta en que el entrevistado se sienta seguro y respete al terapeuta. Del mismo modo, dichas características del terapeuta hacen posible que el consultante se sienta seguro al abrirse al terapeuta y confíe en los objetivos y las técnicas que son propuestas en terapia.

El último elemento del autodistanciamiento consiste en la autoproyección. Martínez (2011) la define como "la capacidad de verse a sí mismo de otra manera, es la capacidad intencional de la espiritualidad humana de dirigirse en su reflexividad hacia sí mismo y concebirse –incluso atemporal y aespacialmente– de forma diferente" (p.18). Al hablar con Andrés respecto a las expectativas que el tiene sobre el proceso, logra evidenciarse este recurso noológico cuando él afirma: *"Encontrar como las fortalezas como explotar, saber explotarlas"*. De igual manera, al hablar sobre el futuro Andrés afirma: *"No sé estar trabajando, las cosas que quiero ser a futuro y siento que eso es lo*

que de pronto me puede impulsar a vivir, como a hacer las cosas" mostrando que Andrés se ve a futuro de una manera diferente y esperanzadora. Del mismo modo, el despliegue de este recurso demuestra que Andrés está generando un reconocimiento de lo que es valioso para él, y se está permitiendo empezar a motivarse y movilizarse para encontrarlo (Salomon & Díaz del Castillo, 2019)

El segundo recurso noológico es la autotranscendencia, expuesta por Viktor Frankl (1982/2002) como: "El hombre apunta por encima de sí mismo hacia algo que no es él mismo, hacia algo o alguien, hacia un sentido cuya plenitud hay que lograr o hacia un semejante con quien uno se encuentra" (p.16) En otras palabras, "es la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo" (Martínez, 2011, p.18).

La diferenciación es una de las manifestaciones que conforman este recurso noológico. Fragmentos del discurso que demuestran el despliegue del recurso de la diferenciación en Andrés son: **T:** *"¿y a la otra persona que crees que le da tu pena?"* **A:** *"Pues a la otra persona como que pues lo mismo dirá: este man ¿qué? ¿si? de pronto como: no habla mucho, tampoco es como que se exprese mucho como..."*. Cabe resaltar que la relación terapéutica juega un papel fundamental en el despliegue del recurso, especialmente en el fragmento inmediatamente anterior. Como Yalom (1980/1984) explica, muchos pacientes no quieren o no pueden hacerse responsables de sus acciones y por eso trasladan esa responsabilidad a otro lado. Una de las tareas del terapeuta afirma el mencionado autor, consiste en resaltarle al paciente su responsabilidad en los acontecimientos. Cuando el terapeuta le pregunta a Andrés: *"¿y a la otra persona que crees que le da tu pena?"*, lo está haciendo responsable de su pena y de lo que esa pena puede causar en las personas que lo rodean.

Siguiendo en la misma línea de argumentación respecto al recurso noológico de la diferenciación, otra unidad de análisis que lo demuestra consiste en la siguiente:

"Pues es que a veces ella me ha contado como que a ella la molestan conmigo, entonces yo pienso que puede ser más por ese lado de que no sé si llegamos a salir, puede que ella piense que... como si ella de verdad se creyera lo que le dijeran". También, en otra ocasión Andrés afirma: *"Primero lo de la otra persona que muchas veces me centro mucho en mí, en vez de ponerme, no sé, si en los zapatos o en la mirada de la otra persona e intentar pensar racionalmente".* A partir de lo anterior, es posible observar como Andrés logra respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado. Del mismo modo, permite a las personas ser, al igual que describir lo propio y lo personal (Martínez, 2011).

En cuanto a la afectación, que consiste en la capacidad de dejarse tocar por un valor o el sentido captado y resonar afectivamente ante su presencia (Martínez, 2011). Andrés manifiesta la mencionada resonancia afectiva en dos situaciones, en la graduación del colegio y en una navidad que compartió con sus padres. Al respecto él dice: *"Navidad que estuve o sea estuve con mis papas mis hermanas estuvimos como compartiendo, pero o sea hace mucho como que no compartíamos así"* y *"Cuando me gradué del Colegio. O sea, era como... es que no me acuerdo. Pero si fue diferente, fue como una alegría en la que, no sé cómo decirlo, en la que no me importaba nada más."* Nuevamente, el encuentro y la relación terapéutica propició el despliegue del recurso de afectación, pues fue la herramienta que hizo consciente a Andrés de como se ha dejado tocar por el mundo, por los valores de experiencia. (Ver Anexo 3, Sesión 1).

El último recurso que hace parte de la autotrascendencia consiste en la entrega. Salomón y Díaz del Castillo (2019) la definen como la capacidad del ser humano para darse al mundo incondicionalmente. Dentro del discurso y el proceso de Andrés, este es

el recurso que más afectado se ve. Sin embargo, al Andrés decir: "*Bueno como compartir con gente ¿sí?, saber que la gente está bien*" se observa como es un recurso que ya ha empezado a desplegarse y que está en proceso.

Para concluir a la discusión respecto a la relación terapéutica y el despliegue de los recursos psicológicos, vale la pena resaltar lo dicho por De Castro Correa et al. (2017), donde afirman "se le brinda un espacio igualmente genuino donde pueda desarrollar sus potencialidades y entender sus posibilidades de ser" (p.288) pues "de nada sirve proporcionar condiciones supuestamente neutras, si en la cotidianidad no se desarrollará de esta manera, ni se va a encontrar con este tipo de relaciones artificiales (p.288). Con lo anterior, los mencionados autores afirman que el espacio brindado a el consultante puede ser visto como un espejo del exterior; lo que se trabajó en sesión y la relación que logré tener el paciente con el terapeuta, posiblemente será lo que el consultante reflejará en su vida fuera del consultorio. Por último, Yalom (2008) dice:

Los pacientes transforman a la valoración positiva del terapeuta en autoestima. Además, desarrollan una nueva norma interna en lo que hace a la calidad de una relación genuina. La intimidad con el terapeuta les sirve como punto de referencia interno. Al saber que tienen la capacidad de formar relaciones, desarrollan la confianza y la disposición a entablar otras relaciones igualmente buenas en el futuro. (p.193)

Conclusiones

Teniendo en cuenta todo lo mencionado con anterioridad, se puede llegar a dos grandes conclusiones. La primera de ellas es que el modo de ser evitativo vive con la gran amenaza de ser humillado y burlado además de la amenaza de ser visto para ser descalificado y ridiculizado (Martínez & Osorio, 2017). Ahora bien, Andrés con un modo de ser evitativo notablemente restringido, al llegar a consulta manifiesta

sentimientos de tristeza, soledad y culpa, al igual que una autoestima baja y una ansiedad significativa. Debido a estos sentimientos y, sobre todo, la desbordada ansiedad, Andrés incurre a estrategias de primer y segundo nivel para distencionar el malestar psicofísico producido por sus emociones, al igual que muchas veces incurre en estas estrategias con el objetivo de evitar sentir cualquier tipo de malestar.

El uso de la pornografía en Andrés mostró ser problemático pues muestra estar afectando su área social, al igual que genera un malestar significativo en él. A partir de esto, fue importante darle particular importancia a esta estrategia de primer nivel. Del mismo modo, fue fundamental hacer una diferenciación respecto a la masturbación como un acto natural de la conducta sexual humana y la masturbación problemática. En cuanto a las estrategias de segundo nivel se evidencian estrategias de excusa, postergación, evitación y renuncia.

A la segunda conclusión a la que se llegó por medio de esta investigación consiste en la importancia de la relación terapéutica para el despliegue de los recursos psicológicos. La relación terapéutica fue un elemento transversal en todo el tratamiento con Andrés, pues se empezó a establecer el vínculo desde el primer momento. De igual forma, a través del diálogo, la empatía, el humor y una relación horizontal, la relación terapéutica funcionó para incentivar a Andrés a su autenticidad dentro del consultorio. Como afirma Yalom (1980/1984) cuando el terapeuta se acerca de una manera genuina al consultante, y crea un espacio donde el paciente se sienta seguro y aceptado por el terapeuta, se logra una relación auténtica y el consultante logra examinar, clarificar y facilitar sus relaciones pasadas y presentes. Al realizar lo mencionado por Yalom (1980/1984) Andrés mostró el despliegue del recurso de autodistanciamiento, pues es consciente del para qué de sus acciones, al igual que es capaz de sobreponerse, de una manera adecuada, al malestar causado por la ansiedad. De igual forma, Andrés

manifiesta verse a futuro de una manera esperanzadora. En cuanto al recurso de la autotrascendencia Andrés logra ver al otro como una persona diferente a él, del mismo modo logra reconocer los valores que el mundo le ofrece y reconocer lo valioso en cada experiencia. En cuanto a la entrega, es un recurso que sigue restringido, sin embargo, dentro del discurso se logra identificar que es un recurso en potencia.

Limitaciones y Recomendaciones

El presente estudio presenta la limitación del tiempo de realización, puesto que el proceso con el participante sigue en curso. De esta manera los resultados acá expuestos no dan la información completa respecto al estado del consultante, sino que dan cuenta de avances que se han obtenido por medio del proceso psicoterapéutico. De esta forma, sería pertinente revisar la presente investigación cuando el proceso esté concluido de manera que se puedan completar los resultados acá plasmados.

Teniendo en cuenta que la presente investigación es un estudio cualitativo de caso único, al igual que se abarca desde una perspectiva logoterapéutica existencial donde cada persona es única e irrepetible, cabe afirmar que los resultados acá obtenidos no pueden ser generalizados para la población con un modo de ser evitativo. Sin embargo, el presente estudio si puede ser visto como una guía para abordar procesos similares.

Para futuras investigaciones se recomienda continuar investigando sobre las distintas vivencias de las personas que muestran un modo de ser evitativo, con el objetivo de enriquecer lo investigado y encontrado en esta investigación. Del mismo modo, como afirman Mendlowicz et al. (2006), el TPE es un trastorno que ha sido poco estudiado, por lo que de igual forma se hace una importante recomendación de seguir investigando este trastorno.

Referencias¹³

- Aguirre, J. C., & Jaramillo, L. G. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista latinoamericana de Estudios Educativos*, 8(2), 51-74. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134129257004.pdf>
- Alonso, L.E. (1998). *La mirada cualitativa en sociología: Una aproximación interpretativa* (2ª ed.). Fundamentos.
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª Ed.). Editorial Médica Panamericana.
- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* [Manual de publicaciones de la American Psychological association] (7ª ed.).
https://platform.virdocs.com/r/s/0/doc/1302723/sp/158777667/mi/516212240?cf_i=%2F4%2F2%2F2%2F10%2F22%2F6%2F2%2F1%3A0&menu=table-of-contents
- American Psychological Association (2010). *APA diccionario conciso de psicología* (José Luis Nuñez Herrejon y Maria Helena Ortiz Salinas, Trads.; Ed.). Manual Moderno. (Obra original publicada en 2009)
- Bardi, A., Leyton, C., & Martínez, V. (2003). Masturbación: mitos y realidades. *Revista de la Sociedad Chilena de obstetricia y Ginecología Infantil y de la Adolescencia Centro de medicina Reproductiva y Desarrollo Integral del Adolescente (CEMERA)*, 1030.
<https://pdfs.semanticscholar.org/867b/3237d46822eee12ec4bc9e0f3867c76a4309.pdf>

¹³ Referencias realizadas a partir de las normas APA 7 edición.

- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. K. (1996). *BDI-II. Beck Depression Inventory-Second Edition. Manual*. [BDI-II. Inventario de depression de Beck- segunda edición. Manual.]. The Psychological Corporation.
- Black, D., Kehrberg, L., Flumerfelt, D., & Schlosser, S. (1997). Characteristics of 36 subjects reporting compulsive sexual behavior [Características de 36 sujetos que reportan comportamiento sexual compulsivo]. *American Journal of Psychiatry*, *152*(2), 243–249. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.2.243>
- Buber, M. (2017). *Yo y Tú* (Carlos Días Hernández, Trad.; Ed.). Herder. (Obra original publicada en 1974)
- Caballo, V. E., Guillén, J. L., Salazar, I. C., & Iruña, M. J. (2011). Estilos y trastornos de personalidad: Características psicométricas del “Cuestionario exploratorio de personalidad-III” (CEPER-III). *Behavioral Psychology*, *19*(2), 277-302. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Caballo_19-2oa-1.pdf
- Cía, A. H. (2017). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Inmanencia. Revista del Hospital Interzonal General de Agudos (HIGA) Eva Perón*, *6*(1), 32-37. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>
- Cloninger, C., Svrakic, N., & Svrakic, D. (1997). Role of personality self-organization in development of mental order and disorder [Rol de la autoorganización de la personalidad en el desarrollo del orden y desorden mental]. *Development and Psychopathology*, *9*(4), 881-906. <https://doi.org/10.1017/S095457949700148X>
- Consuegra, N. (2010) *Diccionario de Psicología*. ECOE Ediciones.

- De castro correa, A., García Chacón, G., & González ternera, R. (2017). *Psicología clínica: fundamentos existenciales*. Universidad del Norte.
- Escalante Gómez, E. (2011). Metodología y métodos. En E. Escalante Gómez, & M. De los Ángeles Páramo (Eds.), *Aproximación al análisis de datos cualitativos: aplicación en la práctica investigativa* (pp. 111–138). Recuperado de http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/177/aproximacion-al-analisis-dedatos-cualitativos-t1-y-2.pdf
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2014). Affective and Self-Esteem Instability in the Daily Lives of People With Generalized Social Anxiety Disorder [Afectividad y autoestima en la vida diaria de personas con un desorden de ansiedad social generalizado]. *Clinical Psychological Science*, 2(2), 187-201.
<https://doi.org/10.1177/2167702613495200>
- Flick, U. (2015). *El diseño de la Investigación Cualitativa* (Tomás del amo y Carmen Blanco, Trads.; Ed.). Morata. (Obra original publicada en 2007)
- Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia* (Carlos Silva y José Mendoza, Trads.; 2ª ed.). Fondo de cultura económica. (Obra original publicada en 1966)
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapias de las neurosis: Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial* (Constantino Ruiz-Garrido, Trad.; Ed.). Herder. (Obra original publicada en 1987)
- Frankl, V. (1999). *La idea psicológica del hombre* (Francisco Fernandez Turiezo, Trad.; 2ª ed.). Rialp. (Obra original publicada en 1986)

- Frankl, V. (2001-2003). *Psicoterapia y existencialismo: escritos selectos sobre logoterapia* (Antoni Martínez Riu, Trad.; 2ed.). Herder. (Obra original publicada en 2001)
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia* (Fundación Arché, Trad.; 3ª ed.). Herder. (Obra original publicada en 1982)
- Frankl, V. (2011). *Logoterapia y análisis existencial: Textos de cinco décadas* (José A. de Prado, Roland Wenzel, Isidro Arias, Trads.; 2ª ed.). Herder. (Obra original publicada en 1987)
- Frankl, V. E. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia* (Claudio C. García Pintos, Trad.; Ed.). Herder. (Obra original publicada en 2011)
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido* (Comité de traducción al español, Trad.; 3ª ed.). Herder.
- Fuster, A. B. (2010). Nuevos planteamientos: Dimensiones del trastorno de personalidad. En A. B. Fuster, & H. Fernández - Álvarez (Eds.), *Tratado de trastornos de la personalidad*. Editorial Síntesis.
<https://read.amazon.com/?asin=B00KYS6KSO>
- Gadassi, R., Snir, A., Berenson, K., Downey, G., & Rafaeli, E. (2014). Out of the frying pan, into the fire: Mixed affective reactions to social proximity in borderline and avoidant personality disorders in daily life [Fuera de la sartén, al fuego: reacciones afectivas mixtas a la proximidad social en el límite y trastornos de personalidad evitantes en la vida cotidiana] *Journal of Abnormal Psychology*, 123(3), 613–622. <https://doi.org/10.1037/a0036929>
- García Pintos, C. (2009). Ser y ejercer: El rol del logoterapeuta. En S. Saenz Valiente (Ed.), *Logoterapia en acción: Aplicaciones prácticas* (pp. 9–51). San Pablo.

- García Soriano, G. & Fuster A. B. (2010). Los trastornos de personalidad por evitación, por dependencia, obsesivo compulsivo, depresivo y negativista. En A. B. Fuster, y H. Fernández - Álvarez (Eds.), *Tratado de trastornos de la personalidad*. Editorial Síntesis. <https://read.amazon.com/?asin=B00KYS6KSO>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations [Regulación Emocional: fundamentos conceptuales]. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Harper, R. G. (2004). Avoidant personality [Personalidad evitativa]. En *Personality-guided therapy in behavioral medicine* (pp. 229–249). American Psychological Association. <https://ezproxy.uninorte.edu.co:2093/10.1037/10650-010>
- Herbert, J. (2007). Avoidant personality disorder [Trastorno de personalidad por evitación]. En: O' Donohue, W., Fowler, K., Lilienfeld, S. (Eds.), *Personality Disorders: toward the DSM V* (pp.279-305). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483328980.n10>
- Izcara Palacios, S. P. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Editorial Fontamara.
- Jaspers, K. (1996). *Psicopatología general*. Fondo de Cultura Económica.
- Labott, S. M. (2019). Anxiety [Ansiedad]. En *Health psychology consultation in the inpatient medical setting* (pp. 127–149). Psychological Association. <https://ezproxy.uninorte.edu.co:2093/10.1037/0000108-008>
- Lenzenweger, M. F., Lane, M. C., Loranger, A. W., & Kessler, R. C. (2007). DSM-IV personality disorders in the National Comorbidity Survey Replication [DSM-IV desordenes de la personalidad en la Replica de la Encuesta Nacional de Comorbilidad]. *Biological psychiatry*, 62(6), 553-564. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.09.019>

- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida. Psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Herder.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Manual Moderno.
- Martínez, E. (2013). Evaluación diagnóstico e intervención en la psicoterapia centrada en el sentido. En *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico* (pp. 157-169). Manual Moderno
- Martínez, E., & Osorio, C. (2017). *¿Para qué sirve mi problema? Cuando el problema es una mala solución*. Colectivo Aquí y Ahora- Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.
- Martínez, E., Osorio, C., & Rodríguez, J. (2017). *El psicodiagnóstico en la psicoterapia centrada en el sentido*. SAPS.
- Mendlowicz, M. V., Braga, R. J., Cabizuca, M., Land, M. G., & Figueira, I. L. (2006). A comparison of publication trends on avoidant personality disorder and social phobia [Una comparación de las tendencias de publicación sobre el trastorno de personalidad evitativo y la fobia social]. *Psychiatry Research*, *144*(2-3), 205-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2004.06.024>
- Meyer, B. (2002). Personality and mood correlates of avoidant personality disorder [Correlaciones de la personalidad y el estado de ánimo del trastorno evitativo de la personalidad]. En *Journal of personality disorders*, *16*(2), 174-188. <https://doi.org/10.1521/pedi.16.2.174.22546>
- Millon, T., & Grossman, S. (2007). *Moderating severe personality disorders: A personalized psychotherapy approach* [Moderando desordenes de personalidad severos: un enfoque de psicoterapia personalizado]. John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118269893>

Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., Ramnath, R. (2006) *Trastornos de la personalidad en la vida moderna* (Marta Sedó Fernández, Trad.; 2ª Ed.).

Masson. (Obra original publicada en 2004)

Ministerio de Salud & Colciencias. (2015). Encuesta nacional de salud mental 2015:

Tomo I. *Javergraf*.

https://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/C O031102015-salud_mental_tomoI.pdf

Noblejas, M. A. (2013). Principios filosóficos de la psicoterapia centrada en el sentido.

En E. Martínez Ortíz (Ed.), *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico* (pp. 63–85). Manual Moderno.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio.

Int. J. Morphol., 35(1), 227-232.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

París, J. (2007). Perspectiva integradora actual sobre los trastornos de la personalidad.

En J. Oldham, A.E. Skodol, & D. Bender (Eds.), *Tratado de los trastornos de la personalidad* (pp.121-129). Elviesier Masson.

Procacci, M., Popolo, R. (2008). El trastorno de la personalidad por evitación: modelo

clínico. En Semerari, A. Dimaggio, G. *Los trastornos de la personalidad.*

Modelos y Tratamiento. Ediciones Descleé de Brower.

Rasmussen, P. R. (2005). The avoidant prototype [El prototipo evitativo]. En

Personality-guided cognitive-behavioral therapy. (pp. 191–213). American Psychological Association.

<https://ezproxy.uninorte.edu.co:2093/10.1037/11159-010>

- Raymond, N. C., Coleman, E., & Miner, M. H. (2003). Psychiatric comorbidity and compulsive/impulsive traits in compulsive sexual behavior. *Comprehensive psychiatry*, 44(5), 370-380. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(03\)00110-X](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(03)00110-X)
- Real Academia Española. (s.f.). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado enero 23, 2020 de <https://dle.rae.es/?w=afecto>
- Reid, R. C. (2007). Assessing Readiness to Change among Clients Seeking Help for Hypersexual Behavior [Evaluando la preparación para el cambio de entre clients buscando ayuda para el comportamiento hipersexual]. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 14(3), 167–186.
<http://doi.org/10.1080/10720160701480204>
- Reid, R. C. (2013). Personal Perspectives on Hypersexual Disorder [Perspectivas personales en el desorden de hipersualidad]. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 20(1–2), 4–18. <http://doi.org/10.1080/10720162.2013.772876>
- Reid, R. C., Carpenter, B. N., Hook, J. N., Garos, S., Manning, J. C., Gilliland, R., Cooper, E. B., Mckittrick, H., Davtian, M., & Fong, T. (2012). Report of findings in a DSM- 5 field trial for hypersexual disorder [Informe de hallazgos en un ensayo de campo del DSM-5 para el trastorno de hipersexualidad]. *The journal of sexual medicine*, 9(11), 2868-2877.
<http://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02936.x>
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18 (52), 39-49.
- Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change [Las condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad]. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(6), 827-832.
<http://ezproxy.uninorte.edu.co:2084/10.1037/0022-006X.60.6.827>

Romero, E. (2003) *El Inquilino de lo Imaginario: formas malogradas de existencia*.

Editora Norte Sur.

Romero, E. (2008) *Entre la alegría y la desesperación humana: Los estados de ánimo*.

Editora Norte Sur.

Roussos, A. (2007). El diseño de caso único en investigación en psicología clínica. Un vínculo entre la investigación y la práctica clínica. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 16(3), 261-170.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921790006>

Salomón, A., & Díaz del Castillo, J. P. (2019). *Encontrando y realizando sentido: diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia* (3ª ed.). Ediciones LAG.

Samuels, J., Eaton, W., Bienvenu, O., Brown, C., Costa, P., & Nestadt, G. (2002). Prevalence and correlates of personality disorders in a community sample [Prevalencia y correlatos de los trastornos de personalidad en una muestra comunitaria]. *British Journal of Psychiatry*, 180(6), 536-542.

<http://doi.org/10.1192/bjp.180.6.536>

Silverstein, M. L. (2007). Descriptive Psychopathology and Theoretical Viewpoints: Schizoid, Schizotypal, and Avoidant Personality Disorders [Psicopatología descriptiva y puntos de vista teóricos: trastornos esquizoides, esquizotípicos y evitativos de la personalidad]. En *Disorders of the self: A personality-guided approach*. (pp. 61–72). American Psychological Association.

<https://ezproxy.uninorte.edu.co:2093/10.1037/11490-00>

Snir, A., Bar-Kalifa, E., Berenson, K., Downey, G., & Rafaeli, E. (2017). Affective Instability as a Clinical Feature of Avoidant Personality Disorder [Inestabilidad

afectiva como característica clínica del trastorno evitativo de la personalidad].

Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 8(4), 389-395.

<https://doi.org/10.1037/per0000202>

Spinelli, E. (2005). *The interpreted world* [El mundo interpretado]. Sage.

Stake, R. E. (1999). *Investigación con estudios de caso* (2ª ed.). Morata.

Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2015). Foster the therapeutic Alliance [Fomentar la alianza terapéutica]. En *Premature termination in psychotherapy: Strategies for engaging clients and improving outcomes*. (pp. 137–147). American Psychological Association.

<https://ezproxy.uninorte.edu.co:2093/10.1037/14469-010>

Torgersen, S., Kringlen, E., & Cramer, V. (2001). The Prevalence of Personality Disorders in a Community Sample [La prevalencia de los desordenes de personalidad en una muestra comunitaria]. *Arch Gen Psychiatry*, 58(6):590–596.

<http://doi.org/10.1001/archpsyc.58.6.590>

Velasco, A. & Gil, V. (2017). La adicción a la pornografía: causas y consecuencias.

Drugs and Addictive Behavior, 2(1), 228-237.

<http://dx.doi.org/10.21501/24631779.2265>

Wilson, S., Stroud, C. B., & Durbin, C. E. (2017). Interpersonal dysfunction in personality disorders: A meta-analytic review [Disfunción interpersonal en trastornos de la personalidad: una revisión metaanalítica]. *Psychological Bulletin*, 143(7), 677–734.

<https://ezproxy.uninorte.edu.co:2093/10.1037/bul0000101.supp> (Supplemental)

Yalom, I. D. (2008). *Mirar al Sol* (Agustín Pico Estrada, Trad.; Ed.). Emecé Editores S.A.. (Obra original publicada en 2008)

Yalom, I. D. (1984). *Picoterapia existencial* (Diorki, Trad.; Ed.). Herder. (Obra original publicada en 1980)

Zung, W. (1971). Rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379.

Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA VIVENCIA DEL MODO DE SER EVITATIVO Y LA RELACIÓN TERAPÉUTICA COMO HERRAMIENTA DE DESPLIEGUE DE LOS RECURSOS NOOLÓGICOS

Nombre del psicólogo investigador: PAULA ARANGO SALDARRIAGA

Señor _____ le estamos invitando a participar en un estudio de investigación perteneciente a la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Es primordial que primero usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Esto quiere decir que si usted lo desea pueden negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados serán grabados y analizados en la investigación; manteniéndose en absoluta reserva los datos personales de la persona entrevistada.
- Usted no recibirán beneficio económico alguno del estudio. 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. Para su realización, serán grabadas y analizadas las entrevistas que se realizarán entre el participante y la psicóloga

PAULA ARANGO SALDARRIAGA. La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender:

¿Cómo se vivencian las estrategias de primer y segundo nivel desde un modo de ser predominantemente evitativo?

¿De qué manera la relación terapéutica promueve el despliegue de los recursos noológicos en un caso de modo de ser predominantemente evitativo?

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. Usted recibirá retroalimentación sobre los resultados.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de investigación sobre la **“vivencia del modo de ser evitativo y la relación terapéutica como herramienta de despliegue de los recursos noológicos”** y de haber recibido de la psicóloga PAULA ARANGO SALDARRIAGA, explicaciones verbales sobre el estudio y respuestas claras y satisfactorias ante mis inquietudes. Al igual de haber sido informado de que este trabajo será supervisado por un experto en el tema: JORGE WILMER RODRÍGUEZ.

Habiendo reflexionado sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que yo _____ con C.C. No. _____ he resuelto participar en la investigación. Además, expresamente autorizo a PAULA ARANGO SALDARRIAGA para utilizar la información codificada en otras futuras investigaciones.

		que paró de dificultarse la escucha.
“El viernes me dio mucha ansiedad”	Andrés expresa haber tenido un episodio de ansiedad fuerte el viernes.	Que Andrés reconociera la ansiedad, y supiera explicar porque era
“Es ya el extremo, hace rato que no me pasaba así. Entonces como que el pulso se acelera, como que siento mucho el corazón: tas... tas... tas”.	Descripción de la ansiedad. Describe que no es la primera vez que le pasa así de fuerte.	ansiedad me hizo sentir orgullosa del proceso. Me hizo ver como Andrés pone atención a lo hablado en consulta.
T: “¿Qué será que impide que te conectes cien por ciento con eso?” A: “Eso, como algo que va a pasar o estar preocupado por algo o algo que pasó”.	La mayoría de las veces Andrés está pensando en el futuro o en formas en las que pudo haber actuado, creando inseguridad y una constante sensación de ansiedad al pensar en el futuro.	Logré conectarme con la vivencia de Andrés, y sentí la cabeza completamente llena de pensamientos y cansancio mental de todo lo que uno puede llegar a pensar. Sentí empatía y entendimiento por Andrés.
“Sí como en el cuello. Como que me sentía inmóvil, o sea ¿sí? como inmóvil como que literalmente no podía... digamos estaba en clase, digamos intentaba hacer eso como	Andrés describe su ansiedad, al igual que reconoce donde la siente. Manifiesta que fue un episodio de ansiedad fuerte y que las estrategias implementadas en consulta no le funcionaron.	A pesar de que la estrategia dada en consulta no funcionó, Andrés la tuvo en cuenta y asumió la responsabilidad de tener ansiedad, es decir sabía que la ansiedad no lo iba a matar y que había formas sanas de

Miedo a la burla o humillación

	reconocer el cuerpo como estaba. Pero igual no me podía concentrar en nuevas cosas.”		afrontarla. Esto es un gran avance.
	“Pues del tipo de fiesta, del tipo de reunión, de la gente que va a ir, o sea...”	Andrés genera una certeza de sentirse cómodo y que la gente y el lugar a donde va no sea amenazante para él.	La carga emocional y las oportunidades perdidas por querer controlar el entorno debe ser muy abrumador para Andrés. Cuando me dice esto, me gustaría quitarle esas cargas.
	“No sé o sea me sentí mal por eso ¿sí? como que y de pronto también ver gente como que bailar muy bien y es como...”	Andrés expresa compararse con las personas a su alrededor, creando mucha consciencia sobre la forma en la que él baila, haciéndolo sentir incómodo.	Esta situación de Andrés me conmovió y me impresionó al mismo tiempo. Me conmovió, pues logré ponerme en sus zapatos y sentí como debió sentirse pequeño y humillado. Sin embargo, me impresionó como sostuvo el malestar.
	“Pues es que también como que la novia de un amigo le dijo algo a mi amigo y me estaba viendo, como diciéndole: “ese man no sabe bailar” ¿sí? o sea de pronto en mi cabeza, de pronto, sólo estaban hablando y ya”	Al salir a bailar y sentir que no baila igual que los demás, Andrés empieza a sentir que es el centro de burla de las personas.	
	“Sí, sí, sí. Creo que hay veces también me	Por miedo a caerse y verse en una situación de	La mente de Andrés vive controlando,

B ija autoesti na

pasa cuando camino. Que estoy pensando mucho en como estoy caminando”.	humillación, Andrés reporta ser excesivamente consciente a la hora de caminar.	controlando todo su entorno pues no soporta ni siquiera pensar en que podría pasar una situación donde se sienta humillado. Esto me hizo pensar en lo exhausto que se debe sentir.
“Muchas veces y como siempre esperar a que sea el momento indicado”.	Muestra la necesidad de certeza absoluta de un modo de ser predominantemente evitativo.	Pienso en todas las veces que Andrés se pudo haber perdido de vivir algo valioso por estar esperando el momento indicado.
“Como que la gente decía que cosas buenas tenía ¿sí? y para mí es como... yo me quedo pensando y es como no sé”.	A Andrés se le dificulta encontrar sus fortalezas.	Es difícil ver la potencia de un consultante, ver que es una persona inteligente y simpática y que él no crea eso de él. Genera cierto sentimiento de tristeza.
“Aun así me da vaina presentarlo y como que me vaya mal ¿sí? como... hay veces siento eso como que de pronto me falta más confianza en mí.”.	Andrés expresa que a pesar de que sabe inglés siente temor a que no le vaya bien en el examen internacional. Como él mismo dice: le falta confianza en sus habilidades.	La autocomprensión de Andrés me sorprendió y me sentí muy orgullosa del proceso.
T: “Como que siento que para ti no es suficiente	A Andrés le cuenta reconocer sus méritos, siente que lo que él hace	Andrés es muy exigente con el mismo llevándolo a

muchas veces. Como lo que hablábamos de que te falta ese centavo para el peso”.
A: "Aja".

nunca es lo suficientemente bueno.

desmeritar todo lo que hace. Me genera impotencia no poder hacer que él vea lo que yo veo.

T: “¿Me siento cómodo cuando los demás toman decisiones importantes por mi?”

A: “Siete ¿qué es?”

T: “Totalmente característico de mí.”

A: “Pues sí, siete.”

Puede ser visto como una característica de una baja autoestima, pues no confía lo suficiente en sus decisiones o no está dispuesto a asumir la responsabilidad de sus decisiones.

Me identifiqué con Andrés pues la toma de decisiones no se me facilita, pues el qué dirán respecto a mi decisión me austa.

“Yo siento que conozco mucha gente pues muchas veces como que... Digamos yo he llegado a conocer mucha gente ¿sí? pero tampoco es como que establezca una relación muy fuerte con las personas.”

“Es que es como si quisiera de pronto interesarle a más gente ¿sí? como tener más gente con la cual hablar, no sé, o sea no siempre con mi

Andrés manifiesta soledad a pesar de estar rodeado de las personas, expresa tener vínculos superficiales.

El sentimiento de Andrés de tener relaciones superficiales lo ha llevado a sentir que muy poca gente se interesa realmente por él. Esto para él es frustrante y doloroso.

Sentirse solo cuando se está rodeado de personas, siento que es la soledad más dolorosa. Me conecté con el dolor de Andrés, pues entiendo lo doloroso que puede ser.

<p>mamá y con mi hermana”.</p>	<p>“Bueno salgo de la rutina, pero igual estoy como solo. Lo hago, pero solo. Digamos no sé, tengo que ir a hacer una vuelta a Unicentro entonces lo hago, pero estoy solo entonces es como...”.</p>	<p>Andrés se queja de la soledad. De sentir de que todo lo que tiene que hacer lo hace solo. Habla de estar solo con una connotación negativa.</p>	<p>En el discurso de Andrés sentí frustración y rabia por estar solo. Realmente entiendo cómo se puede estar sintiendo.</p>
<p>“No pues digamos yo ayer, llegué y le dije como un día de estos deberíamos ir a la Cabaña de Alpina que queda ahí como en Sopó, como con todos y me dijo como si le voy a decir a Cristian para que hagamos un asado algo así y siempre se queda así. De hecho, ya ni le digo, porque yo antes le decía como: Dani es que voy a ir con unos amigos a cine quieres ir y fue como que a la final me dijo que no. Me dijo que, si y la final me dijo que no, que no</p>	<p>Andrés muestra poca actividad social, al igual que una baja capacidad para manifestar lo que siente, sobretodo si es algo que le molesta.</p>	<p>Siento un poco de rabia cuando Andrés me cuenta sobre los desplantes que le hace Daniela. Sin embargo, procuro ponerlo entre paréntesis.</p>	

podía ese mismo día. Y así ha sido casi siempre.”

“Como que llego y me mostró una historia y esa historia no me aparece a mí, entonces es como, no sé, muy raro. O sea, igual ya no es que me guste tanto...”

Es común que Andrés renuncie a personas y cosas que son importantes para él cuando piensa que no podrá lograr lo que se propone. Se anticipa al malestar de no lograr las cosas y por eso renuncia a ellas.

Ver como Andrés está renunciando a cosas valiosas para él con tal de no sentir malestar, me muestra un nivel de restricción importante. Quisiera que se diera cuenta que es posible sobreponerse al malestar.

T: “¿Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás?”

A: “Pues relaciones como... o sea como... a poco plazo si como gente que recién conozco, pero a un largo plazo ya soy como más...”

T: “Y ¿por qué dices que eres una persona tímida? por ejemplo.”

A: “Porque me da pena [Risas] no sé es como ¿sí? es como que no hablo mucho tampoco, hay

Nuevamente el tema de la pena es una forma en la que Andrés se asegura de no ser humillado, es una forma de control.

Siento que en el fondo a Andrés le gustaría ser más extrovertido y es una lucha interna por la que está pasando. Entiendo lo que es querer y no poder.

		cosas que me dan pena.”		
		“O digamos, cuando estoy esperando un bus me acuerdo del ejercicio. Pero no lo hago ahí porque o sea la gente, o sea es...”.	Andrés expresa que hacer el ejercicio de respiración en un bus es amenazante por lo que las otras personas puedan pensar de él.	Se me dificulta entender y comprender la pena que siente Andrés en esta situación, por el hecho de que son extraños que no volverá a ver. En estos casos me toca ser consciente de este prejuicio para lograr comprender su vivencia.
		T: “¿Ok y que está evitando la pena?” A: “Eso, la impresión que la otra persona tenga de mi”.	Por medio de la pena, Andrés evita que la otra persona tenga una impresión errada de él.	Me impresiona y me pone feliz la capacidad de autocomprensión.

Tabla 2*Estrategias disfuncionales en la personalidad evitativa*

Categoría	Subcategoría	Unidad de análisis	Transformación	Reacciones y/o prejuicios
Estrategias disfuncionales en la personalidad evitativa	Estrategias de afrontamiento de primer nivel	“Siento que me quita tiempo con lo social, porque me hace sentir además de cansado incomodo y en parte pasa eso que no disfruto el momento, me queda muy difícil disfrutar el momento así cansado”	Muestra de indicios patológicos de la conducta por aislamiento social.	En este punto comprendí, como las estrategias terminan alimentando un círculo vicioso.
		“Digamos durante esta semana si vi bastante, o sea diario. La semana	Conducta compulsiva después de	Esta afirmación de Andrés me ayudó a

	pasada y principios de esta”.	episodios de malestar emocional.	distinguir que era una conducta compulsiva y no una conducta natural de la sexualidad humana.
	“Pues es que si, si lo hice. Como después de toda la semana después de todo lo que pasó”	Después de la carga emocional de la semana, Andrés refiere la necesidad de ver pornografía para distencionarse.	De cierta manera yo estaba esperando que Andrés confesara que lo había hecho, pues así confirmaría que es una estrategia de él para afrontar el malestar psicofísico.
	“También como que por las mañanas me levanto con las ganas de ver pornografía”.	Cuando el malestar psicofísico es grande y se ha venido acumulando, Andrés refiere necesidad de empezar el día distencionando el malestar.	Esta afirmación me tomó por sorpresa, me impresionó la honestidad de Andrés y la apertura para hablar del tema en esta sesión.
Estrategias de afrontamiento de segundo nivel	“Entonces como que tenía pensado hacer un simulacro, pero como que lo aplacé, lo aplacé y lo aplacé”	Estrategia de postergación para evitar el malestar de vivencias de insuficiencia.	Me di cuenta de lo difícil que se vuelven las actividades cotidianas para él.
	“Yo ya tenía tu número desde hace rato ¿sí? y era como: “agh ¿será que la llamo?, ¿será qué no? y esperé una semana para llamarte”.	Estrategia de postergación para evitar o protegerse de vivencias de invalidación,	Entendí que está dispuesto a pagar un precio alto, con tal de no sentir

		menosprecio o insuficiencia. También protegerse de la vulnerabilidad.	incomodidad o malestar.
	“Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí?”.	Estrategia de excusas, para convencerse de que no hacer las cosas es válido.	Me dio tristeza ver como esta constante protección, lo ha llevado a aplicar estrategias hasta en las cosas más simples.
	“Pues es que muchas veces como que me invitan a varias cosas como... digamos ese viernes, como que estuvimos en la u un rato, normal, y después como que se iban a tomar. Como que yendo a Sopó queda como un puesto ahí, como en esas tienditas para la gente que va pasando compre algo. Entonces iban a tomar ahí, pero pues siempre son como ese tipo de planes y yo siempre les digo como que no”	Incomodidad al acercamiento social, evitando tipos de espacio donde pueda sentirse incómodo, invalidado o menospreciado.	Pensé en que se está perdiendo una época en la vida donde ir a tomar en una tienda de pueblo es válido. Sentí nostalgia pues más adelante seguramente se preguntará que es eso y ya será muy tarde.

Tabla 3*Recursos noológicos y relación terapéutica*

Categoría	Subcategoría	Unidad de análisis	Transformación	Reacciones y/o prejuicios
-----------	--------------	--------------------	----------------	---------------------------

La relación terapéutica para la promoción de los recursos noológicos

Recursos noológicos de autodistanciamiento

<p>“Hay momentos en los que yo siento que necesito estar solo porque, es como dar un respiro. El problema, es ya cuando ya pasó mucho tiempo solo, digamos no hablo con nadie me siento como ... o sea siento como si a nadie le interesara si como eso también hace parte de la soledad. Entonces es como...”.</p>	<p>Reconoce que en ocasiones necesita estar solo, pero identifica que esta conducta también incrementa el sentimiento de soledad. Despliegue del recurso de autocomprensión.</p>	<p>Me sentí orgullosa de que Andrés estuviera observando como ciertos comportamientos traen bienestar a corto plazo, pero a largo plazo generan mayor malestar. Sentí que era un punto clave para empezar a trabajar en el cambio de Andrés.</p>
<p>“Pues sí, pero también fue como impulso. Yo dije me siento así de todo lo que ha pasado hagámoslo ¿sí? Como...”.</p>	<p>Andrés ahora es consciente de para qué está viendo pornografía y se masturba. Despliegue del recurso de autocomprensión.</p>	<p>Este ha sido un tema muy importante en el proceso de Andrés, por lo que ver que ahora es consciente del uso de la estrategia como un mecanismo para disminuir el malestar psicofísico, me hizo sentir que el proceso va por el camino correcto.</p>
<p>“Digamos yo siento que el ejercicio de sentir como uno se siente, lo debería hacer muchas veces, con</p>	<p>Andrés manifiesta que, al sentir ansiedad, hace un ejercicio de autorreconocimiento del cuerpo, es decir hace consciente como se sienten las</p>	<p>Me sentí contenta y orgullosa, pues Andrés me demuestra que está adquiriendo herramientas de la consulta.</p>

<p>muchas emociones, en cambio yo lo hago siempre que tengo ansiedad”</p>	<p>distintas partes de su cuerpo y su respiración. No está evitando ni huyendo de la situación, sino sobreponiéndose al malestar. Despliegue del recurso de autorregulación.</p>	
<p>“O sea, después me acordé como de lo que hicimos la vez pasada, que era como, al final, que tú me dijiste como: cómo se siente el cuerpo y que yo no sé qué. Entonces me puse a pensar en eso y me quedé dormido”</p>	<p>En sesiones pasadas Andrés manifestaba que cuando no podía dormir debido a la ansiedad, acudía a la pornografía y la masturbación. En esta ocasión, Andrés abraza el malestar y se conecta con él,</p>	<p>Me sentí contenta y orgullosa, pues Andrés me demuestra que está adquiriendo herramientas de la consulta.</p>
<p>“No sé estar trabajando, las cosas que quiero ser a futuro y siento que eso es lo que de pronto me puede impulsar a vivir como a hacer las cosas”.</p>	<p>Andrés habla de que verse a futuro, trabajando como arquitecto y teniendo un apartamento es algo que lo impulsa a hacer las cosas. A futuro se ve como una persona exitosa. Despliegue del recurso de autoproyección.</p>	<p>Me alegra mucho ver como la visión positiva que tiene Andrés sobre el futuro. Siento que ya no está encerrado en una burbuja de negativismo.</p>
<p>“Encontrar como las fortalezas como explotar, saber explotarlas”.</p>	<p>Andrés reporta que quiere encontrar sus fortalezas para poder saber cómo explotarlas a futuro. En la conversación, él también manifiesta que no se quiere enfocar en lo negativo. Quiere</p>	<p>Lo que me llamó la atención de esta afirmación, es que sentí como Andrés ya estaba cansado de su mentalidad negativa. Sentí que por dentro Andrés me estaba</p>

Recursos noológicos de autotranscendencia

		seguir adelante concentrándose en lo positivo. Despliegue del recurso de autoproyección.	diciendo que quería renunciar a lo negativo y empezar a vivir de una manera positiva y esperanzadora.
	T: “¿Y a la otra persona que crees que le da tu pena?” A: “Pues a la otra persona como que pues lo mismo dirá: este man ¿qué? si de pronto como: no habla mucho, tampoco es como que se exprese mucho como...”	Con esta pregunta Andrés comprende que al igual que la reacción de las personas tiene un afecto en él, sus reacciones también tienen un efecto en el otro. Despliegue del recurso de diferenciación.	Me gustó mucho que Andrés haya podido salir de sí, para verse desde otra perspectiva. Me sentí orgullosa pues me demuestra que el proceso está funcionando y que los recursos de la autotranscendencia se están desplegando.
	“Pues es que a veces ella me ha contado como que a ella la molestan conmigo, entonces yo pienso que puede ser más por ese lado de que no sé si llegamos a salir, puede que ella piense que... como si ella de verdad se creyera lo que le dijeran”	Andrés comprende que no todo es personal, que las personas son diferentes a él y que cada quién lidia con sus problemas y preocupaciones. Andrés logra salirse	Siento que Andrés dio un gran paso, pues sentí que era la primera vez que escuchaba las palabras de Daniela, aunque ella se las hubiera dicho hace rato. Creo que comprendió que no todo es sobre él y dio un paso a la autotranscendencia.
	“Primero lo de la otra persona que muchas veces me centro mucho	de sí y comprender al otro. Muestra de despliegue del recurso noológico de la diferenciación.	Sentí mucha alegría pues siento que está viendo como al desplegar los

<p>en mí, en vez de ponerme, no sé, si en los zapatos o en la mirada de la otra persona e intentar pensar racionalmente ”</p>	<p>recursos noológicos logrará vivir mejor.</p>	
<p>“Navidad que estuve o sea estuve con mis papas mis hermanas estuvimos como compartiendo, pero o sea hace mucho como que no compartíamos así”</p>	<p>Andrés se abrió y se dejó tocar por los valores de la familia, manifestando un gran bienestar y felicidad. Despliegue del recurso de afectación.</p>	<p>Me alegró mucho, pues para Andrés la familia es de gran importancia. Que haya ocurrido esto en Navidad fue de gran importancia para él y pude observar que quería compartir esa felicidad conmigo.</p>
<p>“Cuando me gradué del Colegio. O sea, era como... es que no me acuerdo. Pero si fue diferente, fue como una alegría en la que, no sé cómo decirlo, en la que no me importaba nada más.”</p>	<p>Andrés se abre y logra dejarse tocar por los valores de experiencias. Al dejarse tocar por estos valores, narra estas experiencias como unas de las más felices de su vida. Despliegue del recurso de afectación.</p>	<p>Escuchar a Andrés hablar así sobre una experiencia fue inesperado pues nunca se había expresado con tanto entusiasmo por algo. Ahí entendí que este ha podido ser el evento más importante de la vida de Andrés hasta ahora.</p>
<p>“Bueno como compartir con gente ¿sí?, saber que la gente está bien”</p>	<p>Hablando de las pasiones de Andrés y de lo que le gusta hacer, responde que el bienestar de las personas le genera gran satisfacción por lo que compartir con ellas y asegurarse de que las personas están bien es un valor para él.</p>	<p>Compartir con las personas y tener conversaciones con las personas para Andrés no es fácil dado a su modo de ser, sin embargo, logra ser libre dentro de su modo de ser para asegurarse de que las personas</p>

		Despliegue del recurso de entrega.	estén bien. Me parece admirable
Relación terapéutica	“[Risas]. Esa pregunta. Emm... no sé... o sea emm...”.	Andrés siente confianza para expresar inconformidad, lo que también muestra autenticidad ante lo que él siente y la singularidad de que a él no le gusta hacer eso.	Siento que Andrés ya no me está viendo como una figura de autoridad, sino que por el contrario me ve como un par. Ya no es una relación de poder sino de autenticidad.
	T: “Haber, tratemos de identificar las emociones”. A: “No” [Risas].		Me gusta mucho que Andrés exprese su inconformidad, me da alegría, lo siento auténtico.
	“Y entonces me levaté, así como todo con ansiedad como... Pensé en hacer lo de la respiración, pero es que eso no [Risas] la verdad no siento que me funcione”.	A pesar de que le cuesta expresar que los ejercicios de respiración propuestos no lo ayudan, Andrés logra manifestarlo. Acción que no hubiera logrado realizar al principio de consulta.	Me encanta que exprese inconformidad porque no le está temiendo a el qué dirán. Lo veo como un avance.
	“Es que no entiendo. La verdad siento como que hemos hablado de muchas cosas ¿sí? y entonces como que, no sé, siento que no me voy a acordar. Pero digamos con esto de vivir el momento es como... Siento	Andrés logra no sólo expresar la dificultad ante los ejercicios, sino que logra exigir cosas en la consulta.	Comprendo lo difícil que es para Andrés compartir que algo no le funciona, sé que le costó trabajo y sé que logró hacerlo pues se siente en un espacio seguro en la consulta. Me pone feliz.

<p>que no sé cómo hacerlo ¿sí? Como que siento que no se hacerlo”.</p>	<p>A: “[Risas]” “Pues... no sé o sea igual como que tengo nervios por lo del TOEFL”. T: “Y es normal, muy normal”.</p>	<p>Se está validando la experiencia del paciente. Al validar la experiencia, se le dice a Andrés que no está solo y que lo entiendo.</p>	<p>Me he apropiado mucho del lenguaje de nosotros en consulta pues siento que es una forma sencilla de acompañar al otro e involucrarme más en el proceso.</p>
<p>A: “Hacer las cosas, pero no sé. Me da pereza. [Risas]” T: “Es válido que nos dé pereza.” A: “Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí?”</p>	<p>Validar la experiencia del consultante, es de suma importancia para que sientan confianza a hablar.</p>	<p>Siento que validar la experiencia permitió que Andrés se expresará con más confianza, indagara dentro de él lo que realmente sucedía.</p>	

Anexo 3*Transcripciones de las sesiones***Anexo 3.***Transcripciones de las sesiones***Sesión 1 (4 de marzo de 2018).**

T: Hola, Andrés, ¿cómo te fue de vacaciones?

A: Bien, la pase bien porque compartí con mis papás.

T: Cuéntame más sobre esto.

A: Pues fue como en navidad que estuve o sea estuve con mis papas mis hermanas estuvimos como compartiendo, pero o sea hace mucho como que no compartíamos así, no hablábamos así. Y es como si como que el hecho de que mi papá no tenga estar como trabajando ni nada. Entonces yo pienso como que de pronto o sea más adelante cuando venda el negocio pues de pronto las cosas sean así si como...

T: ok, entonces un evento importante para ti así sea reciente, es poder haber compartido con tu familia en navidad todos juntos viendo a tu papá relajado y estar como con una comunicación...

A: e... y hablando como de muchas cosas o sea como de cosas que digamos no sabía de mi papá o de mi mamá. ¿Sí? Cosas.

T: Que nota. ¿Y qué sentías en ese momento? Cómo era tu sensación física, si lo describes en una emoción...

A: No pues, felicidad como [Risas]

T: ¿Y cómo era esa felicidad?

A: Eee como... no sé o sea es que es como... también como interés ¿sí? como [Pausa] como estar interesado en mi papá, en mi mamá como preguntándoles cosas o como. ¿sí?

T: ¿Sentiste que te abrieron como un campo para conocerlos a ellos? ¿Cómo si hubieran quitado una barrera?

A: Si un poco.

T: Bueno, ¿y cómo era esa felicidad como era ese sentimiento que sentías?

A: Mm ¿Cómo así? O sea [Risas]

T: Te acuerdas el ejercicio que hicimos de ...

A: ¿O sea igual?

T: Si. Como en el cuerpo...

A: Emm no me acuerdo es que era como muy [Pausa] no sé cómo muy tranquilo, o sea es como muy ¿sí? como muy tranquilo me sentía como muy Relajado o sea...

T: ¿Y qué cambio de tu estado actual a eso? Por ejemplo, empezamos con los pensamientos. ¿En ese momento qué estabas pensando?

A: Lo que te digo como que de pronto cuando mi papá ya no tenga el negocio como que de pronto las cosas sean así más adelante.

T: ¿Entonces tenías pensamientos como esperanzadores?

A: Aja.

T: Listo. ¿Cómo sentías tu cuerpo? Me dices que relajado. ¿Cómo es estar relajado?

A: Como estar o sea es que es [Risas] no se es difícil. Es como eee [Pausa] como sin tensión, como ¿sí? como [Pausa] [Risas]

T: Los hombros, por ejemplo, que es donde acumulas mucha tensión

A: Estaban como abajo ¿sí? Como abajo. Como todo el cuerpo digamos estaba sentado entonces como todo el cuerpo estaba, así como descansando.

T: Ok. ¿Había sudoración?

A: Creo que no. no.

T: Ok. ¿el calor de tu cuerpo como estaba? Era caliente, frío, temperatura ideal...

A: Yo creo que no, o sea, como ni muy caliente, pero tampoco tan frío ¿sí? Como...

T: Como una temperatura ideal, te estabas sintiendo cómodo con la temperatura.

A: Si.

T: ¿Tus extremidades inferiores?

A: Igual, o sea, es...

T: Listo. Entonces quiero que veas ese estado en el que estabas y quiero que pensemos entre los dos, situaciones donde te has sentido igual.

A: De pronto cuando me gradué del colegio, o sea, ahí en el grado, creo que también fui, o sea, pues estaba contento, pero ya era como otro nivel ¿sí? estaba tranquilo, o sea, sentía era como como, como, no sé, ya era como mucha alegría, no era felicidad sino ya era mucha alegría o sea como...

T: Claro y cuando piensas en esa situación de graduarte del colegio sientes que es algo bueno que te ha pasado en la vida como: ¡sí, lo logré!

A: Si.

T: ¿Si ves qué hay otra huella de sentido?

A: Vale

T: Listo sigamos por el mismo camino. ¿Dónde más te has sentido así, feliz? ¿dónde más te has sentido como con esta sensación de relajación en tu cuerpo?

A: Ushh no me acuerdo. No sé o sea es como...

T: Tranquilo.

A: O sea, que yo me acuerde, no, nunca.

T: Puedo ponerte como situaciones que pueden ser significativas. Por ejemplo, un viaje que te haya marcado, algún concierto que digas que fue lo mejor del mundo.

A: Pues de pronto sí. De pronto sí, cuando. Pues una vez fui como a un concierto en Boyacá como con unos amigos del colegio.

T: ¡Ok!

A: Y pues si era como... pues no era como la misma sensación. O sea, es que la del grado fue diferente, o sea, porque es que ir allá se sentía como mucha energía. No era como tanta tranquilidad, pero si mucha energía. Y de pronto esa vez del concierto si era como, como salir, pero no queda como en el momento sino por mucho tiempo porque fue por casi dos días, porque también viajamos. O sea, fuimos al concierto y conocimos varios sitios y todo.

T: ¡Que nota! Entonces, esto fue con los amigos del colegio. ¿Y qué pueblitos conocieron?

A: Fue, ¿Cómo se dice la capital de Boyacá?

T: Tunja.

A: ¡Tunja! Estuvimos ahí en Tunja, después fuimos a villa de Leyva, aaa aaaa aghh, se me olvido como se llama. No me acuerdo. Pero si, estuvimos por ahí por Villa de Leyva y entramos fue como por Zipaquirá.

T: ¡Que nota! ¿Y qué sentías en ese viaje, qué fue lo que más te gustó?

A: Eso. Como conocer, yo creo

T: Nuevamente volvemos al tema de salirnos de la rutina. Esas son las cosas que te gustan.

A: Si

T: Entonces, ¿si vas viendo estas huellas de sentido que hemos venido descubriendo? nos dan ciertas pautas para ver que puedes hacer tu para no sentirte abrumado con la rutina.

A: Es que digamos, o sea hay veces siento que de pronto también es como: bueno salgo de la rutina, pero igual estoy como solo. Lo hago, pero solo. Digamos no sé, tengo que ir a hacer una vuelta a Unicentro entonces lo hago, pero estoy solo entonces es como...

T: Ok. ¿Entonces el sentimiento va más por la soledad que por la abrumación de la rutina? o ¿sientes qué son ambos? O ¿Cómo sientes?

A: Ambos.

T: Ok. Entonces en este momento te está afectando el hecho de estar solo y la rutina. ¿Qué es estar solo?

A: Estar solo es como, no sé, o sea como, es como, o sea para mi es como no estar compartiendo con alguien ¿sí? como hablando o cosas así.

T: Listo, ¿y en este momento con quién crees que podrías compartir ciertos momentos? Mejor dicho, mi pregunta va orientada a: ¿por qué solo? ¿Por qué haces las cosas solo?

A: No sé [Risas] No sé, o sea, es que en parte también me gusta. Es que hay momentos. Hay momentos en los que yo siento que necesito estar solo porque, es como dar un respiro. El problema, es ya cuando ya pasó mucho tiempo solo, digamos no hablo con nadie me siento como ... o sea siento como si a nadie le interesara si como eso también hace parte de la soledad. Entonces es como...

T: ¿Y seguro a nadie le interesa?

A: Pues yo no sé. [Pausa] Pues sí, obvio a mi familia, pero es como lo de siempre ¿sí? O sea, es que no sé cómo decirlo. Es que es como si quisiera de pronto interesarle a más gente ¿sí? como tener más gente con la cual hablar, no sé, o sea no siempre con mi mamá y con mi hermana.

T: Pero entonces veo que lo que está pasando es que no has encontrado el balance entre estar solo y estar acompañado. Como que cuando estás solo se te va la mano, y después dices “ahora quiero estar acompañado” y ya no sabes con quien quieres estar acompañado. Pero, si te pones a ver te preguntaba si estabas seguro de que a nadie le importaba y es porque también me dijiste que hace poquito saliste con los amigos de la universidad y te pudiste distencionar. Entonces, si hay planes para que hagas. Los amigos del colegio. ¿Has vuelto a hablar con ellos?

A: Pues sí, pero no salen con nada [Risas]. Pues digamos, unos están en práctica y así, entonces como que están ocupados. Habíamos quedado en ir el sábado a cine, pero pues

uno estaba ocupado y salía hasta las 730 de la noche. Ya era como muy tarde entonces como que no.

T: ¿Y cuando estás solo generalmente que haces?

A: Pues... últimamente estoy es jugando mucho en el celular. Ya no estoy viendo tanta película ni cosas así, pero si juego mucho pero también me gustaría leer o hacer cosas...

T: ¡Listo! Vámonos por ahí. ¿Qué cosas te gustaría hacer que no estás haciendo?

A: Eso, leer.

T: Leer.

A: O sea, tocar más la guitarra. Si yo creo que eso, leer cosas que me interesen. De pronto estudiar [Risas].

T: De pronto [Risas]. ¿Que sientes que te impide hacer estas cosas?

A: Agh, que no quiero hacerlas, que me da pereza

T: Ok. Entonces si te pones a ver, te pones a jugar en el celular, pero no es algo que realmente te genere alguna emoción, es solo como para pasar el rato del aburrimiento. Tienes dos opciones que dices, o tres, también incluyamos estudiar, que dices: “uy me gustaría hacer esto”, pero no las haces por pereza.

A: Me aburro.

T: ¿Y qué podríamos hacer para que empieces a hacer estas actividades sin que te aburras?

A: No sé. No sé la verdad.

T: Te voy a dar un ejemplo y me dices. Mucha gente cuando está deprimida dice como: “no yo voy a esperar a que se me pase la depresión, para hacer ejercicio”.

A: Esa es la otra, no he vuelto tampoco a hacer ejercicio ni nada. Me da pereza no sé qué hacer de ejercicio. Digamos antes tenía a mi primo y pues es entrenador en un Bodytech.

T: Aja

A: Y Entonces, pero pues ya no ya no como que él está haciendo ejercicio con mi mamá, pero pues me toca pagarle ¿sí? pero no tengo plata, entonces no sé que hacer...

T: No, y es que no hay nada gratis en internet (sarcasmo) [Risas]

A: Es que es diferente es diferente entrenar con alguien que sabe, a uno entrenar con un video de alguien que sabe en internet

T: ¿No te gusta como que sea alguien en la pantalla?

A: Es que durante mucho tiempo estuve. Yo creo que también es eso. Ahorita se me ocurrió. O sea, durante mucho tiempo yo estuve con el TRX y haciendo el video que traía el TRX con un video. Pero, pues no veía ningún cambio ni nada. Pero ya con mi primo, ya fue diferente, ya tenía más fuerza ya estaba creciendo músculo ¿sí? Yo creo que de pronto es eso.

T: Como que te desmotivaste porque no viste cambios con el video y con tu primo, que si estaba al lado, empezaste a ver cambios. Ok. Entonces tenemos varias cosas que podemos hacer en nuestro tiempo libre. Entonces la primera es la lectura, la segunda es el ejercicio la tercera es estudio y la guitarra. Listo. Me dices que no haces esto porque te da como pereza entonces estamos en un ciclo. Voy a esperar a que se me quite la pereza, para hacer estas actividades, pero te quedas ahí. De pronto, la pereza nunca se vaya, de pronto lo que necesitamos es completar ese círculo. Entonces, me da pereza por eso o hago ejercicio, pero de pronto lo que necesito hacer es hacer ejercicio para que se me quite la pereza.

¿Qué opinas?

A: Pues sí eso siempre pasa. Pero igual, es como... porque es que hay veces tampoco puedo. O sea, es como ¿sí? Entonces es como hago digamos ejercicio hoy y no voy a poder durante el resto de la semana entonces es como “hice ejercicio para nada”

T: ¿Seguro para nada?

A: Pues si porque... Pues para el momento para sí.

T: Cuando haces ejercicio, ¿qué motivación tienes para hacer ejercicio?

A: ¿Qué motivación tengo? De pronto, más fuerza o de pronto, no sé. O sea, sentirme bien ¿sí? como de pronto, no sé...

T: ¿Emocionalmente, cuando haces ejercicio, algo cambia?

A: Mmm, pues es que funciona también como distracción.

T: Exacto. ¿Crees qué es un ejercicio perdido, si cuando haces ejercicio te sientes mejor anímicamente con un poco más de energía y te ayuda a dormir mejor?

A: Pues sí, pero, o sea es lo que te digo, después uno como que no ve un cambio y tanto que me esfuerzo.

T: Entonces ahí lo que nos traba es: como no veo cambios entonces no me motiva.

A: Como que una frustración.

T: Ok. Respecto a la lectura, por ejemplo. Te acuerdas de que las primeras sesiones hablábamos de que te gustaba mucho la investigación de historia. ¿Qué podrías leer para pasar tus tiempos libres y relajarte?

A: No sé, o sea es que... Pues es que tengo varios libros de historia ¿sí? como...

T: Aja.

A: Pero muy de vez en cuando los leo. Y pues ahorita me toca presentar el TOEFL y entonces pues ahí tengo un libro en inglés, entonces pensaba como: pues ahí lo tengo encima de la mesita de noche, ahí lo tengo como que lo tengo pensado leer.

T: Ok. ¿Tienes pensado leerlo cuando?

A: [Risas] Antes de presentar el TOEFL.

T: [Risas] La noche anterior.

A: No, pues ya dentro de 15 días lo voy a presentar entonces ya, me tocaría ya.

T: Bueno y ¿cómo te sientes para el TOEFL hablando de eso?

A: Pues ... o sea, es que me da miedo perderlo, pero igual como que la directora de la carrera me dijo como... pues es que yo había quedado con ella de presentarlo como en enero y entonces me mandó un correo para saber cómo iba, porque si uno no pasa el TOEFL no puede salir a práctica. Entonces como que tenía pensado hacer un simulacro, pero como que lo aplace, lo aplace y lo aplace. Y digamos lo iba a presentar un lunes, porque los lunes los tengo libres, pero pues siempre lo aplazaba. Hasta que un día dije como: o sea o lo presento o lo sigo aplazando ¿sí? entonces aun así me dé pereza levantarme, me dé pereza ir y me dé vaina como me vaya en el simulacro, me va a tocar ir como a presentarlo. Entonces fui, fui con una amiga, se llama Daniela, pero pues es otra Daniela, y lo presentamos. O sea, es que también, yo creo que también, yo creo que fue eso: como que ella me dijo como que lo presentáramos, el simulacro juntos, y bueno fui y lo presenté y me fue bien, pero aun así como que... Y de hecho le dije a la directora como por un correo porque ella me preguntó y luego y me dijo como que debería tener más confianza en mis capacidades porque pues yo había salido de un colegio bilingüe y se supone que... y pues si tiene razón [Risas] pero pues o sea no se me da, aun así me da vaina presentarlo y como que me vaya mal ¿sí? como... hay veces siento eso como que de pronto me falta más confianza en mí.

T: Ok. Entonces acá veo dos cosas. La primera, ¿qué tan común es en ti esta estrategia de postergar las cosas?

A: Umm.. muy común [Risas]

T: Listo, no importa. Entonces ya sabemos que eso es una estrategia. Lo que queremos saber es que estas ganando con esta estrategia. ¿Te acuerdas de lo que hablábamos de que las estrategias nos sirven para evitar ciertas emociones, o, para lidiar con las cosas de una manera más amena para nosotros? ¿Qué puede estar pasando con la postergación?

A: De pronto como evitar sentirme frustrado conmigo.

T: Ok. Entonces usas la postergación para evitar sentirte frustrado contigo. ¿Qué otras ganancias puedes estar obteniendo de la postergación?

A: No sé, o sea, de pronto esos nervios como durante el examen y después ya de presentarlo. De pronto esos nervios de cómo me irá, y después cuando recibo el puntaje ¿sí?

T: Si. Esas son como las ganancias. ¿Qué estás perdiendo con esta estrategia? O sea. ¿cuáles son los pros y los contras de esta estrategia?

A: Que igual también me da como, de pronto, no sé si ansiedad, porque o sea igual lo voy a tener que presentar aun así no quiera, o sea, es como que siempre está como que ahí, como detrasito.

T: ¿Qué más pasa? Tarde o temprano vas a sentir la ansiedad, la postergación no dura toda la vida. ¿Qué otras cosas pueden estar pasando, que no sean positivas cuando estamos postergando?

A: Que de pronto, de pronto, es más intenso. O sea, como los nervios de pronto al final cuando reciba la respuesta van a hacer más intensos ¿no? Porque digamos, puede que yo haya seguido con postergarlo hasta que se acabe como, la de la convocatoria para entregar las hojas de vida, entonces puede que esté como sobre el nivel entonces va a hacer peor.

T: Listo. ¿En qué otras cosas has visto la postergación? y ¿Cuáles han sido los resultados de esta postergación?

A: Yo creo que en todo [Risas]. No sé, o sea es que hasta de pronto venir acá, de pronto la primera vez que vine; yo ya tenía tu número desde hace rato ¿sí? y era como: “agh ¿será que la llamo?, ¿será qué no? y esperé una semana para llamarte. O sea, es como de pronto eso y también muchas veces como que incluso para pedir una cita médica es como que digo: “no después, después” hasta que se me olvida entonces como...

T: Listo y entonces ahí qué ganas cuando dices: “tengo una cita médica, bueno después después, después” ¿Qué estas ganando ahí?

A: Tiempo... no sé

T: Ok. Tiempo ¿para qué?

A: No sé, o sea, tiempo como para no hacerlo.

T: O, de pronto tiempo para evitar cualquier cosa.

A: Si.

T: ¿Y qué estás perdiendo ahí?

A: Pues mucho, o sea como de pronto más seguridad, no sé, o sea igual estoy perdiendo tiempo, como que pude haber perdido un examen hace rato, pude haber salido de eso

hace rato y es algo de lo que tenía que salir ¿sí? Obligatoriamente, así no quiera, es algo que tengo que hacer.

T: Y si vemos estas ganancias y estas pérdidas en lo que estamos hablando, del TOEFL, ¿qué estas ganando y qué estas perdiendo?

A: No sé ¿qué?

T: Estábamos hablando del TOEFL.

A: Si.

T: Entonces me dices “No, yo tengo un libro de historia con el que voy a practicar inglés” y yo te digo “Bueno cuando” y ya ha pasado cierto tiempo y ya te quedan 15 días. Me imagino que has postergado esa estudiada.

A: Si. Y digamos ayer que iba a estudiar también, o sea como de pronto, es que eso es como más de estrategia, el TOEFL. Iba a estudiar para lo que me fue mal en el simulacro, eso iba a hacer este fin de semana, pero no lo hice

T: ¿Y cuáles sientes que son las ganancias de no haberlo hecho? ¿Para qué elegiste postergar?

A: Porque me da pereza.

T: Ok ¿Para qué más?

A: No sé, o sea. No sé.

T: No importa. ¿Y qué estas perdiendo ahí cuando estas postergando?

A: Pues eso. Como tiempo para prepararme mejor para estar más seguro cuando lo vaya a presentar.

T: Y ahora, ¿qué piensas de la postergación?

A: Que es mala [Risas].

T: [Risas] ¿Sientes qué te está afectando de alguna manera?

A: Si.

T: Y que te ha venido afectando, me imagino

A: Aja

T: Entonces, eso es lo que llamamos una estrategia. Entonces, ahí tienes una estrategia de la que ya ahora eres consciente. Entonces, te acuerdas qué hablábamos de los recursos psicológicos

A: Si.

T: No sé si te disté cuenta, pero usé muchas preguntas del qué, cómo y para qué. Esas son preguntas que te ayudan a ti a verte desde afuera y te ayudan a comprender que está pasando con Andrés desde acá. Entonces, si ves todavía te cuesta, te cuesta identificar para qué lo haces y cuáles son las pérdidas, pero no importa. Eso se puede desplegar y eso es lo que vamos a tratar de ir haciendo acá.

A: Bueno.

T: Listo. Esa es la estrategia de la postergación y creo que, con la lectura, el ejercicio, la guitarra está pasando esto. Que lo estas postergando. Y creo que de tanto postergar las cosas en este momento te estás quedando sin cosas para hacer. Entonces, ¿qué crees que podríamos empezar a hacer?

A: Hacer las cosas, pero no sé. Me da pereza. [Risas]

T: Es válido que nos dé pereza.

A: Muchas veces como que no sé, también estoy decidido a hacerlas, pero por decir algo almorcé y me sentí muy lleno ¿sí? entonces es como una excusa más, como algo que se suma entonces no, ya no lo hago ¿sí?

T: Si.

A: Eso...

T: ¿Y qué estás haciendo en el tiempo libre, juegas en el celular?

A: Y yo también siento que es malo jugar en el celular porque es que muchas veces como que también me afecta como mi genio, o sea es como me saca la piedra. Entonces estoy, así como todo irritado y con las personas también.

T: Entonces, no sé si te das cuenta, pero estas haciendo las cosas por hacerlas y no porque te gusten. O sea, estás haciendo como lo del juego en el celular, lo haces para pasar el tiempo, pero podrías pasar el tiempo haciendo cosas que te gusten. Necesariamente no son estas. Digamos si te gusta cocinar, no estás cocinando ¿si sabes? Entonces, como que lo que propongo es que encontremos cosas que nos guste hacer y que tratemos de pasar el tiempo. Que no se vuelva una obligación, pero ir tocando esas huellitas de sentido así poquito a poco. Porque, también creo que en este momento estás como: “¿Y qué me gusta realmente?”

A: Si [Risas]. Hay veces como que hay gente que yo veo que es como tan fácil para ellos decir que les gusta o digamos, creo que yo te conté, como algo de una entrevista, como que la gente decía que cosas buenas tenía ¿sí? y para mí es como... yo me quedo pensando y es como no sé.

T: Ok. También puede ser algún tema de autoestima. ¿Qué te parece? Lo que me contabas que te dijo tu profesora: confía más en tus habilidades. Eso es algo que

podemos ir trabajando. Pero por la sesión de hoy quiero que empieces a investigar. Que veas tu vida como un laboratorio.

A: Ok

T: Entonces, quiero que digas como: bueno voy a ver que me gusta y que te empieces a conectar con cosas que te gusten. Si digamos, vas a jugar en el celular, encontremos un juego que realmente te guste. Tratar de leer, si te aburres no importa, puede que eso no sea lo que más te guste, pero si hay que ir como tanteando el terreno de la vida, como preguntarnos ¿qué son esas cositas que me gustan? Te pongo la tarea de Conocer a Andrés , ¿Qué le gusta a Andrés ? Que sea un experimento. ¿Cómo te ha ido con los ejercicios de respiración?

A: Se me ha olvidado hacerlos.

T: [Risas] Postergando los ejercicios de respiración.

A: O sea, como que se me olvida hacerlos cuando los necesito ¿sí?, pero digamos viniendo acá, me acordé. O digamos, cuando estoy esperando un bus me acuerdo del ejercicio. Pero no lo hago ahí porque o sea la gente, o sea es...

T: Si te entiendo, como que van a decir: “y este man qué está haciendo? Pero digamos, cuando te frustras con el celular ¿has tratado de hacerlo?

A: No, pero pensé en eso.

T: Ok. Entonces ahí vamos. Quiero ver si la respiración te puede funcionar a ti para bajar todo lo fisiológico que nos genera la ansiedad. (Silencio) [Risas] Me perdí. Quiero ver si la respiración te ayuda a bajar un poco la ansiedad. Entonces es muy importante lo que estás haciendo en el bus y antes de venir, eso está perfecto. Porque queremos que se nos vuelva algo recurrente. Pero tratemos de ver si con el celular nos funciona. ¿Te parece?

A: Listo

T: ¿Qué te llevas hoy?

A: [Risas] Esa pregunta. Emm... no sé... o sea emm... no sé cómo de pronto hacer como de pronto para esta semana... no sé...

T: Listo. ¿y cómo te sientes que yo te haya expuesto a una de las estrategias que usas? Como al decirte: Andrés estás usando esta estrategia de postergación, estás dejando de lado cosas importantes. ¿Cómo te sentiste al respecto?

A: De pronto es como para estar más consciente ¿no? porque igual uno sabe cómo que uno va dejando las cosas para después. Pero igual, de pronto es como para hacer más consciente eso.

T: Eso es lo importante, crear conciencia de: “bueno será que estoy postergando y va a llegar el día antes del TOEFL y no lo voy a hacer”. Entonces, es darte cuenta de eso. Lo

que te decía, hay veces también es válido tener pereza, pero ser consciente, “Bueno tengo pereza no lo voy a hacer, pero no puedo dejar que me coja la noche para estudiar para el TOEFL.

A: Si.

T: ¿Cómo te sientes en este momento?

A: En este momento... no sé.... Es como... pues igual estoy como un poquito nervioso, no sé me siento...

T: ¿Te sientes nervioso?

A: Si un poquito.

T: ¿Qué te tiene nervioso?

A: No sé, o sea...

T: De pronto, sentiste que te ataque un poco esta sesión. Es válido que me lo digas.

A: No, o sea, pero no tanto atacar, sino es que no sé... o sea es como, es que no se...

T: Dilo, dilo, es válido

A: Es como no sé, no sé cómo explicártelo. De pronto como este círculo. O sea, es que he notado que ese círculo está como en muchas cosas ¿sí? de pronto es eso, que siempre se repita.

T: Ok. Entonces de pronto no estás nervioso, sino un poco frustrado de ver que el círculo se repite.

A: o sea sí, pero también un poquito nervioso de salir de esto ¿sí?

T: ¿Te sientes nervioso de que estemos dando un paso al cambio? ¿De pronto?

A: Si puede ser. o sea, y también hablar como del TOEFL y de la entrevista, de pronto eso también me puso como...

T: Listo. ¿Qué sientes que podemos hacer en este momento para que no te vayas nervioso, sino que te vayas un poco más tranquilo?

A: ¿La respiración?

T: No tengo la respuesta, sino que te digo a ti ¿qué haces cuando te sientes así y quieres estar más tranquilo?

A: Jugar en el celular.

T: Listo en este momento no tenemos esa opción ¿qué más podemos hacer?

A: Mmm no sé.

T: Ok. Te voy a ayudar un poquito. Nos vamos a descontextualizar. Entonces, en este espacio es donde estas sintiendo eso, entonces te propongo que te hagas en esa silla. Cambiemos un poco el ambiente. ¿Si sientes como que uno descansa?

A: Si si, es diferente.

T: Si. ¿Qué sientes ahorita?

A: No sé o sea... es qué. ¿Como así?

T: ¿Qué sientes? ¿Cómo sientes tus manos? ¿Cómo sientes tus pies?

A: Las manos, como de pronto, si un poco sudorosas. Los pies, si cambiaron haciéndome acá, ya no están como tan, ¿sí? como tan como... que ya no se mueven mucho. Si cambió un poco.

T: ¿Cómo sientes la respiración en este momento?

A: No sé, o sea de pronto como muy agitada.

T: ¿La sientes agitada?

A: Antes de que me dijeras como la sentía, la sentía agitada.

T: Ok. Ya estas más consciente de la respiración.

A: Si.

T: Listo. Quédate ahí. Vamos a descruzar los pies y nos vamos a poner así. Y las manitas también. Como va la sensación. ¿Mejor?

A: Si como que sí.

T: Entonces, estas son estrategias que puedes utilizar cuando te sientas abrumado, nervioso, frustrado o algo incómodo. Te descontextualizas de un lugar, te sientas de una manera más cómoda, te das cuenta de tu respiración. ¿Cómo estoy respirando?, la tratas de regular y te quedas. Y es darnos cuenta de que ese malestar no nos va a hacer daño. Si te diste cuenta qué hay veces uno siente que el malestar a uno lo va a matar, de verdad, y yo también lo he sentido, lo importante, es tomarlo con calma y él solito va a bajar. Y nos podemos ayudar así descontextualizándonos y ayudándonos con la respiración. ¿Como va el malestar?

A: Bajo mucho

T: Bueno, que nota que te haya funcionado. Esas son estrategias que vamos conociendo acá en consulta y que puedes ir aplicando ¿te parece?

A: Listo

T: Listo Andrés, ¿Cómo te vas? ¿Mejor? ¿Más tranquilo?

A: Si, más tranquilo, voy a ver si me pongo a estudiar eso.

T: Vale.

Sesión 2 (13 de marzo de 2018).

T: Hola Andrés, Cuéntame qué ha pasado esta semana.

A: Digamos la semana pasada se me dañó el computador, o sea entonces como no sé me da agh me aburre ¿sí? como es como no se es como y aparte ahí tenía mucha información y todo eso lo perdí, o sea ya no lo voy a recuperar y no sé cuándo lo pueda arreglar. Eso, por un lado.

T: ¿Y cómo se te dañó, o sea de la nada?

A: El disco duro se dañó.

T: Con razón perdiste todo.

A: Me toca mandarlo a arreglar no sé qué hacer o sea es como... Pues o sea ese día si estaba como no sé o sea estaba no sé cómo triste como, ¿sí? no sé...

T: Haber, tratemos de identificar las emociones.

A: No [Risas]

T: ¿Cómo estabas?

A: Como, es que no sé eso como se llame es como que triste y tener rabia y al mismo tiempo saber que no va a cambiar nada es como...

T: Como...

A: Frustrado de pronto.

T: Si, como un poco de tristeza, rabia y desesperanza de: se me dañó el computador ¿de pronto?

A: Aja y como ya qué puedo hacer, o sea ya la información la perdí, ya todo lo perdí.

T: Y ¿qué hiciste cuando se te dañó el computador? O sea, ¿Cómo reaccionaste conductualmente? por decirlo así.

A: ¿Conducta? Pues no fui a la clase, sino que fui a arreglarlo. O sea, fui como a preguntar a Apple y pregunté cómo: pues ¿qué pasó? o sea y pues ahí fue que me

dijeron que ya había perdido todo y tenía un trabajo entonces fue como ahí me toca irme ya para la casa para hacerlo y ya estaba tarde.

T: Y en la casa ¿qué pasó?

A: Nada, pues que me da rabia o sea es como... me saca la piedra, o sea digamos yo ahora uso digamos uno de mi hermana y me saca mucho la piedra ¿sí? Y eso es algo que me pasa mucho, con o sea con no sé, me pasó con el celular se me dañó.

T: ¿También?

A: Se me había dañado.

T: A ok

A: Y... era como utilizar un Samsung y además viejo y entonces era lento y eso no... o sea todo eso me desespera ¿sí? a mi ese tipo de cosas me desesperan. No saber usarlo, que no se mueva rápido, que como que uno mueva eso para allá y no se mueva y no saber cómo funciona y ¿sí?

T: Te estresa.

A: Si.

T: Te estresa que las cosas no funcionen como estabas acostumbrado. Y con el computador de tu hermana te está pasando, me imagino.

A: Si

T: Bueno... y ¿has podido hacer algo para recuperar el trabajo?

A: No pues ya lo presente, me tocó hacerlo esa noche.

T: A bueno, pero quiero que nos detengamos un minuto y miremos esto: estabas en una situación, que creo que a cualquier persona le estresa, le genera impotencia, rabia y todo este tipo de sentimientos que uno diría desagradables, pero, sin embargo, fuiste capaz de sobreponerte a esto y hacer un trabajo. ¿No te parece como algo para aplaudirte y decir como: que nota?

A: Pues si...

T: Bueno, y ¿cómo te sobrepusiste a este malestar?

A: Pues es que... o sea no se [Risas]

T: [Risas]

A: Pues es que igual me tocaba hacer el trabajo ¿sí? Es como responsabilidad y ya.

T: Ok. Entonces cuando tienes una responsabilidad te puedes sobreponer. ¿Qué más? porque bueno, yo puedo tener muchas responsabilidades, pero no siempre las personas deciden hacerlo, hay gente que simplemente bota la toalla.

A: Pues es que eso es como de cumplir, igual tengo que hacerlo, o sea nada gano si no lo hago ¿sí? pues si me quedo sin hacerlo, todo lo contrario, pierdo una nota que es más o menos importante

T: Mira a lo que estamos llegando. Yo siento que esto es un progreso. No sé si tú lo veas así, pero, en sesiones pasadas habíamos hablado de que una conducta tuya es botar la toalla. ¿Si te acuerdas?

A: Pues sí, pero, no... es como, es que yo creo que es más que todo cuando hay como algo de por medio ¿sí? como cuando eso, cuando hay digamos responsabilidad o que está como que algo más también se encuentra como de por medio.

T: ¿Ok y cuando botas la toalla?

A: Cuando ya es como.... Pues si hay algo de por medio, pero no es tanto la responsabilidad.

T: Ok, entonces en ese momento sientes tú que fue esa responsabilidad que tenías

A: Porque digamos, digamos antes puedo botar la toalla y como que si hay algo de por medio digamos mi estado de ánimo, pero igual yo digo agh en una semana voy a estar bien otra vez. En cambio, una nota que es más o menos importante, o sea, no es igual no es como en una semana la voy a recuperar, o sea obvio no.

T: Bueno voy a hacer un poco atrevida acá. Entonces ¿qué paso con la beca? porque ahí si tenías responsabilidad.

A: No sé o sea... pues es que no sé, o sea, no sé... porque yo la siento también diferente.

T: ¿Cómo la sientes?

A: Porque al comienzo me daban chance de perderla un semestre ¿sí? entonces es como yo la recupero y ya, o sea, y después el otro semestre no pues ya la perdí.

T: De pronto fue un proceso más largo.

A: Si

T: Un proceso en el que postergaste y dijiste “no el próximo semestre lo hago y el próximo semestre ya era muy tarde.

A: Aja

T: Ok entonces hay vamos viendo la diferencia que tienes en las conductas que tienes cuando botas la toalla. ¿Fue muy atrevido?

A: No

T: A bueno. Listo ¿qué más te pasó? se te dañó el computador...

A: Se me dañó el computador, a pues tenía razón con lo de Manuela o sea como... pues no sé si razón completa, pero creo, o sea como que el otro man es como el novio e igual ella me esconde las historias, o sea como que no.... ¿Sí? como eso de que... porque mi hermana también la tiene en Instagram.

T: Si...

A: Como que llego y me mostró una historia y esa historia no me aparece a mí, entonces es como, no sé, muy raro. O sea, igual ya no es que me guste tanto...

T: Si... pues eso es raro. Darse cuenta de que en un lado están estas historias y al otro lado tú estás viendo otras.

A: Si.

T: ¿Y qué pensaste respecto a Manuela cuando viste esto?

A: Nada, pues se me hacía raro ¿no? porque si lo llama el novio porque en la historia decía como algo así como relacionado con el novio, entonces como que ¿por qué lo esconde? ¿o sea sí?

T: ¿Y qué explicación te diste tú?

A: No se la verdad. No sé ¿será que solo me lo esconde a mí? No sé, o sea no entiendo. Y lo otro que pasó, no se, o sea, salí el sábado como con unos amigos, con los del colegio. Que el fin de semana cumple años un amigo...

T: Aja.

A: Y resulta que como que no sé, o sea es que me sentí como mal. como que porque es que yo no sé bailar entonces es como... y fuimos ahí como a la 116 donde queda plaza México y todo eso, que ahí hay más o menos lugares como de donde ponen música de todo...

T: Si.

A: No se o sea me sentí mal por eso ¿sí? como que y de pronto también ver gente como que bailar muy bien y es como...

T: ¿Te empezaste a comparar con la otra gente?

A: Si.

T: Y ¿qué sentiste en ese momento? O sea, primero me da la impresión de que te diste palo como: “agh yo no sé bailar” y si tu ánimo estaba acá arriba, se te empezó a bajar. ¿Qué más pudo haber pasado? El ánimo se empezó a bajar, te empezaste a comparar...

A: Pues es que también como que la novia de un amigo le dijo algo a mi amigo y me estaba viendo, como diciéndole: “ese man no sabe bailar” ¿sí? o sea de pronto en mi cabeza, de pronto, sólo estaban hablando y ya.

T: ¿Cuáles son las probabilidades de que esto que me dices sea un video tuyo? y ¿cuáles son las probabilidades de que no sea un video tuyo?

A: cincuenta, cincuenta.

T: ¡Exacto! Y ¿qué efecto tuvo eso en ti? porque ahorita lo vemos racionalmente, realmente no sabemos...

A: Pues yo o sea como que seguí bailando, pero no era igual ¿sí? Como...

T: Ya no te lo estabas disfrutando.

A: Aja

T: Ok.

A: Y después, me sentí o sea era como como... no sé ¿sí?

T: Y en ese tiempo ¿qué hiciste para bajar el malestar? Simplemente ¿te lo aguantaste? o ¿te fuiste? o ¿te tomaste algo?

A: No sólo me senté, o sea...

T: Ok. ¿Y después que pasó como terminó la noche?

A: Pues bien. Igual a mí siempre me quedó como ese...

T: Claro, pero hablemoslo así, ¿qué es tan grave de que no sepas bailar?

A: Que me gustaría hacerlo.

T: Ok, pero ¿será qué eres el único en el mundo que no sabe bailar?

A: A no, pues no

T: ¿Y qué piensas de eso? no sientes que te estás como: [mímica de litigiarse la espalda]

A: De pronto.

T: Listo, pero mira algo tan lindo que... (yo soy toda flores) [Risas]

A: [Risas] sí.

T: Pero mira esto, y es que yo te preguntaba hace poco como: bueno y qué quieres aprender a hacer, qué quieres hacer y tú me respondías: “no, no sé, no sé”. ¡Bailar! Pues de pronto no sea tu pasatiempo preferido, pero pues no sé ¿sería muy descabellado meterte a clases de rumba o algo así?

A: Pues siempre lo he querido, pero pues igual o sea es como... me toca tener plata ¿sí? Como para inscribirme o algo así.

T: Pero en Youtube...

A: No sé eso estaba pensando, pero no es igual ¿no? O sea.

T: Pues no, no es igual porque no vas a tener la pareja ahí. Pero siento que: primero es una forma de hacer ejercicio, segundo, pues algo vas a aprender, a soltarte.

A: Pues si

T: Y no perdemos nada ¿si sabes? y una de las cosas buenas que puede pasar de hacerlo en tu casa es que no te vas a comparar, vas a estar tu solo.

A: [Risas] pero me toca es eso estar solo en la casa.

T: ¡Si! y en tu cuarto ¿no?

A: No porque o sea es más o menos pequeño y aparte que también uno se tiene que ver como baila...

T: ¡A claro! al espejo. Si, si, tienes razón. Pero me gusta mucho que hayan salido estas cosas, cosas que podemos hacer porque es que si tú dices: no pues no sé bailar, pero no me llama la atención aprender a bailar es una cosa, pero tu si quieres aprender a bailar entonces pues que nota. ¿Y qué ganarías si aprendes a bailar?

A: De pronto más confianza como ¿sí? Como más confianza yo creo.

T: Ok que nota. ¿Pasó algo más esta semana?

A: Pues sí, o sea es que tengo muchos nervios como por el TOEFL, entonces creo que como que antiayer como que había soñado con eso, como que como que no me acordaba... o sea ¿sí? Como que, en el sueño, o sea para mí ese día era ya sábado y como que en el sueño o sea como que estaba entre dormido y despierto.

T: Si...

A: Y como que o sea soñé como que no llegaba a tiempo entonces como que uno pierde.

T: Si, pierdes la inscripción, pierdes todo.

A: Todo. Y entonces me levanté, así como todo con ansiedad como... Pensé en hacer lo de la respiración, pero es que eso no [Risas] la verdad no siento que me funcione.

T: Ok, ¡no importa! busquemos otras estrategias.

A: Pero, o sea después me acordé como de lo que hicimos la vez pasada, que era como, al final, que tú me dijiste como: cómo se siente el cuerpo y que yo no sé que. Entonces me puse a pensar en eso y me quedé dormido.

T: Pero ¡que nota!

A: Como que bajo ¿Sí?

T: Como que lo que seguramente pasó ahí fue que concentraste tu atención en otra cosa completamente distinta. Entonces, que nota que te haya funcionado. Si la respiración no te funciona, de verdad no importa, yo solo acá te boto toda la información que tengo y que te ayude. Entonces que nota, te felicito. Me pone muy feliz.

A: [Risas]

T: Listo y te quedaste dormido.

A: Si

T: Ok perfecto. Entonces vamos a seguir usando esa técnica cuando te sientas así.

A: Ahí en un examen [Risas]

T: [Risas]. No pues en el examen hay que concentrarse, pero si como en esos momentos que te ayudo. Que nota, me pone muy feliz. Listo, ahora te quería preguntar. Ya hemos estado en varias sesiones, siento que te has podido abrir un poco más que has podido comprender un poco más qué está pasando dentro de ti. y ¿te acuerdas de que hace un rato yo te pregunté como: “Bueno ¿cuáles son tus expectativas con este proceso?” y quedaste como...

A: Si

T: Ahora quisiera volverte a preguntar ¿cuáles son tus expectativas con este proceso, ¿qué quieres que realmente trabajemos a qué le metemos la ficha?

A: O sea no sé cómo decírtelo, de pronto más como en la confianza, en la personalidad.

T: Ok perfecto. Entonces, podemos decir autoconcepto y autoestima.

A: Si

T: Perfecto. Tú lo llamas confianza. ¿En el tema de la personalidad que te gustaría trabajar? ¿Qué sientes que no te gusta de tu personalidad o qué si te gusta, pero quieres...

A: De pronto más como... no sé cómo decirlo... como encontrar fortalezas, si como de pronto no tanto enfocarme en las debilidades sino más encontrar como las fortalezas como explotar, saber explotarlas...

T: Ok listo perfecto, lo podemos hacer. Se puede hacer como cuáles son esas fortalezas que tienes y me parece una nota que no nos enfoquemos sólo en lo malo. Lo que pasa según la logoterapia es: supón que nosotros tenemos el modo de ser, ¿te acuerdas de que te hablaba de esto?

A: Si.

T: Y el modo de ser puede ser libre o restringido. Cuando estamos muy restringidos se nos dificulta ver esas cosas buenas, se nos dificulta actuar. Entonces nos tenemos que abrir un poco más y empezamos a ver esas cosas buenas. Pero, al mismo tiempo, siento que te estás dando muy duro porque realmente siento que si han salido cosas muy buenas. Por ejemplo, el hecho de que me contabas de que hay veces te sentías incómodo e igual te quedabas con tus amigos. Claro, la incomodidad no es placentera, pero le hiciste frente a esa incomodidad y no te afectó en tu vida social. Y lo mismo con lo que pasó el sábado. Pues sí, si esta vieja se estaba burlando de ti, pues que hiciste te sentaste. La idea es que digas: “vieja boba” y sigas bailando ¿si sabes? Y Cosas así. Pero siento que has ido haciéndolo. Si, has aprendido durante 20 años a ser de tal manera, nos tenemos que bajar el acelerador un poquito, porque estamos aprendiendo nuevas cosas. Pero me parece una nota que trabajemos en todas esas fortalezas ¡me gusta mucho! ¿Qué más expectativas tienes del proceso?

A: De pronto darle un sentido a la vida, o sea lo que también hemos hablado.

T: Que nota. Eso sería lo último que haríamos porque primero hay que desrestringirnos, trabajar en todo, en que te conozcas muy bien. Pero ese es el fin, el fin de esta terapia, el sentido de vida.

A: Yo creo que ya

T: Todo ya, “Yo estoy perfecto” [Risas]

A: [Risas]

T: Listo. Perfecto. Entonces yo como objetivos terapéuticos tenía cosas muy parecidas. Lo de la confianza yo lo tenía como autoconcepto y autoestima que es como mejorar esa creencia que uno tiene de uno mismo y no solo tenerla en la cabeza sino sentirlas. Lo de la personalidad yo lo veo más como lo del modo de ser y eso es lo que vamos a ir trabajando, eso nos va a ayudar a ser libres dentro de nuestro modo de ser, porque nuestro modo de ser es bueno, solo que puede estar restringido o libre entonces ahí vamos. El sentido de vida, también lo había puesto como objetivo terapéutico y también había puesto como objetivo terapéutico tolerancia al malestar que siento que lo hemos ido trabajando, como el tema de la ansiedad y todo eso. ¿Qué te parece?

A: Listo

T: Tenemos para hacer una prueba. ¿Así fue el computador que se te dañó?

A: Algo así, pero era Macbook pro

T: Si

A: Era más pesado

T: Si son más pesados, pero son una nota. Yo tenía uno y también se me dañó el disco duro. ¿Se te quedó la manzanita dando vueltas?

A: No, como que prendía y aparecía ahí un mensaje.

T: Lastima, y por ahora te vas a quedar con...

A: Pues es que yo había hablado con mi mamá y me dice cambiar el computador, o sea y pues ella dice que también me acostumbre a utilizar otro computador. Pero, pues es que también un buen computador vale ya mucho.

T: ¡Son carísimos!

A: Y pues ¿para qué comprar uno que salga peor? o sea más malo, porque este me duró mucho casi como 4 años y medio.

T: Te duró mucho.

A: Entonces me papá dice como que comprarle el disco duro y como que allá también se lo arreglan, pues igual es caro, pero tampoco es tan caro.

T: Eso sería una buena opción.

A: Y pensaba como preguntar allá como: ¿cuál es la expectativa del computador? como ¿por ahí cuanto puede llegar a durar? porque si dura otros tres o cuatro años, lo arreglo y ya.

T: ¡Listo! entonces la escala va: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Siete es totalmente característico en mí y uno es nada característico en mí. De pronto nos demoremos en esta prueba porque no lo quiero hacer como un cuestionario, sino detenernos y observar que es lo que realmente está pasando. Entonces: Creo que hay personas que intentan aprovecharse de mis ideas o de lo que hago para su propio beneficio.

A: ¿cuatro qué sería?

T: Moderadamente característico de mí, Y el cinco es bastante característico de mí.

A: ¿Me la repites?

T: Creo que hay personas que intentan aprovecharse de mis ideas o de lo que hago para su propio beneficio.

A: No sé. Yo creo que cuatro. ¿Si porque el cinco seria como más frecuente no?

T: Si. A mí lo que me acuerda, fue esa vez que me contaste que estabas haciendo un trabajo y esta niña como que te hecho toda la carga académica a ti y se recostó en ti para la nota. Pues eso fue una vez.

A: Pero no, sí, también algunas veces puede ser como moderadamente característico en mí.

T: Entonces, eso quiere decir que eres bien pilo en la universidad ¿o no?

A: Pues sí y no. o sea, es como...

T: ¿Qué es sí y qué es no?

A: O sea es que no sé cómo explicarlo es como ... hay algunas cosas que se me pueden dar muy bien ¿sí?, pero igual yo siento que soy como muy vago soy de dejar todo al final.

T: ¿Pero te ha funcionado dejar todo para el final?

A: Pues si y no, o sea por lo que te digo al final lo termino haciendo, pero igual de pronto lo pude haber hecho mejor ¿sí? Como....

T: Ok.

A: Siempre he sentido eso, como que de pronto pude haber hecho mejor las cosas ¿sí?

T: Ok, ¿como si te faltara un centavo para el peso cada vez que haces las cosas?

A: Jmj

T: No me atraen las fiestas ni las reuniones sociales.

A: ¿El tres qué es?

T: El tres es: poco característico de mi.

A: Pues es que aggg es que depende [Risas].

T: ¡Bueno! si ¿de qué?

A: Pues del tipo de fiesta, del tipo de reunión, de la gente que va a ir, o sea...

T: Ok

A: Seria por ahí un cuatro.

T: ¿Sí? ¿Cómo moderadamente característico en mí?

A: Si, porque digamos fui a ese lugar con mis amigos del colegio, pero yo me ponía a pensar y yo no iría como con los de la universidad porque no sería igual, o sea, es como sería diferente

T: Entonces podríamos decir que lo que te atrae no es como la rumba en sí, sino compartir tiempo con tus amigos.

A: Jmj.

T: No importa así sea cine, rumba, casa. ¿Sólo es como el grupo de gente?

A: Si

T: Listo. Con frecuencia tengo pensamientos extraños de los que me gustaría poder liberarme.

A: ¿Extraños en cuanto a qué? como...

T: Yo creo que a lo que se refiere acá es extraños para ti.

A: Pero... ¿cómo así extraños? O sea...

T: Te voy a dar un ejemplo.

A: Si.

T: Hay personas que les puede pasar que empiezan a rumiar y es como: “uy tengo las manos super sucias” y van y se las lavan. Pero siguen con la idea de que sus manos están contaminadas. Y es una idea que pues es extraña porque realmente no tiene mucho sentido. Pero que realmente la piensan la piensan, no quieren pensarlo, pero la piensan la piensan...

A: Cinco ¿qué es?

T: Cinco es bastante característico en mí.

A: Yo creo que cinco.

T: Listo. ¿Qué tipo de pensamientos crees tú que como qué te enganchas? ¿Con qué tipo de pensamientos te enganchas?

A: Con todo... me ha pasado lo de las manos, sentir que las tengo sucias.

T: ¡Ok! Que nota que lo identifiques.

A: Como así no se o sea estar en un Transmilenio, digamos hoy cogí Transmilenio, entonces como que ¿sí?, como que las siento sudadas, como si quisiera lavármelas...

T: Ok. ¿Y si te las lavas?

A: Pues si me las lavo pues no sé, después voy a la universidad y vuelvo y me las lavo y si vuelvo a salir en algún momento al baño vuelvo y me las lavo.

T: Ok. Pero eso puede ser higiene si sabes. Pero en el pensamiento ¿cómo es?

A: ¿Como así?

T: En el pensamiento, ¿es un pensamiento qué puedes llamar intrusivo? ¿que sea un pensamiento que de verdad quieres no tener, pero que no se va?

A: ¿Pues no sería como parecido a lo que hablábamos como de los pensamientos, como que algo que se me quedaba y se me quedaba y yo no quería?

T: Exactamente.

A: Que ya no quería más pensar en eso.

T: Exactamente. Entonces lo de las manos simplemente es higiene. Yo no te voy a decir Andrés no te laves las manos [Risas]. Eso está super bien. Pero si digamos cuando te quedas enganchado con esos pensamientos de: “agh es que yo no le conté a la doctora Paula esto, esto y esto, me hubiera ido mejor si...”

A: Si, si, sí. Creo que hay veces también me pasa cuando camino. Que estoy pensando mucho en como estoy caminando.

T: Ok.

A: Yo sé es raro

T: ¿Por qué raro?

A: Es que no sé cómo explicártelo. No sé es que hay veces uno como que camina sin pensar que está caminando o en cómo está caminando.

T: Si...

A: Es eso.

T: ¿Y para qué estás tan concentrado en la forma en la que caminas?

A: De pronto no caerme como ¿sí?

T: Ok. ¿Entonces si ves que empieza a ser parte de la misma estrategia? Entonces te acuerdas de que hablábamos del dolor, las amenazas y las estrategias.

A: Si

T: Entonces una parte de tu dolor que me contabas era el de ser humillado.

A: jmj

T: Y ¿esto te lo da cuando te caes?

A: Si.

T: Y una estrategia que tienes, que sería una estrategia de segundo nivel, que son estrategias que son bastante estructuradas es esa. Por medio del pensamiento evitar que te pase esto.

A: aja.

T: Muy chévere cómo funciona el humano ¿no?

A: Muy complicado [Risas]

T: [Risas]. Pero ya vamos entendiendo un poco ¿si vez? Todo lo que empezamos a hacer tiene un para qué.

A: Si.

T: Listo. ¿Cuándo quiero algo intento conseguirlo como sea, sin importar si alguien sale perjudicado?

A: Yo creo que un dos, o sea...

T: Listo. ¿Hay veces tengo explosiones de ira o de cólera que no puedo controlar?

A: Un cuatro. O sea, es que no es siempre, o sea algunas veces cuando también estoy estresado, cuando hay otros factores.

T: ¿Sientes que eso ha mejorado desde que empezamos la consulta?

A: [Silencio]

T: Puedes decir no tranquilo.

A: No sé o sea, toca esperar a ver que pase algo.

T: Ok. Porque yo lo pensaba más como: realmente que a uno se le dañe el computador sería una razón de ira suprema, en mi caso, por ejemplo. Entonces, por eso te pregunto. Esta semana me parece que estuviste super cargado, que pasaron muchas cosas y veo que las manejaste. Entonces, por eso te pregunto. ¿O sientes que no fueron lo suficientemente estresantes para dispararte?

A: Si, no fueron lo suficientemente estresantes.

T: Ok perfecto. ¿Qué situaciones serían lo suficientemente estresantes?

A: Más que todo, o sea casi siempre me pongo así es como cuando peleo con mis papás.

T: Ok

A: Si y de paso también tengo muchas cosas en la cabeza como de trabajos y tengo que hacer esto y lo otro...

T: Entonces se puede decir que lo que más te estresa a ti y te lleva a la explosión es...

A: Parte también, si mi mama comienza a gritar y como que todo el mundo empieza a hablar duro eso pfffff... eso sí que...

T: ¿Eso si te molesta? ¿qué hablen duro?

A: Si.

T: Ok listo. Cuando estoy en reuniones sociales me gusta llamar la atención que la gente se fije en mí.

A: [Risas].

T: [Risas].

A: Uno.

T: Si.

A: Pero....

T: Si, es válido pregunta.

A: O sea no me gusta que se fijen en mí, pero, si me gustaría en algún momento sobresalir ¿sí? como que no siempre.

T: Pero mira, la pregunta dice: me gusta llamar la atención, entonces a lo que se refiere es digamos: estás en la rumba y empiezas a bailar así super extravagante para que todos te miren.

A: No.

T: Ok. Pero ahorita si hablemos de eso que me dices. ¿Te gustaría sobresalir en algo?

A: O sea, si siempre lo he pensado.

T: Y ¿qué has pensado? así sea imaginativo.

A: No sé, pues digamos bailar bien, o sea como que la gente diga: “el man baila bien” no se algo así...

T: Ok que nota. Lo bueno es que hay clases de baile.

A: [Risas]

T: Me considero con inteligencia superior a la de la mayoría.

A: El tres ¿qué es?

T: El tres es: poco característico de mí.

A: Ushh pues es que no se, o sea, es difícil, porque digamos yo no me considero la persona más inteligente, pero muchas veces como que por x o y motivo, como que hago algo bien y pienso como: “por qué el resto de la gente no piensa igual” ¿sí? es como...

T: Si.

A: Entonces no sé.

T: Pero si lo pones a ver, no lo veamos con una connotación moral, hay veces uno si siente que es más inteligente que ciertas personas, igual que uno siente que hay alguien más inteligente que uno ¿si sabes?

A: Pues ahí dice que la mayoría de las personas.

T: Exacto. Como que digamos estas en una clase y dices manada de tarados no saben nada, y es recurrente. Porque, digamos si estás en una clase donde todos son psicólogos en una clase de ingeniería civil pues....

A: A sí.

T: Pues manada de tarados.

A: [Risas]. Es que es raro o sea no sé, creo que es lo que te digo o sea es como, o sea muchas veces si me pasa que pienso: “mucho bruto como va a decir eso” ¿sí? Como, pero igual también siento que hay gente que es más inteligente que uno y digamos hay muchas cosas en las que también me siento [Risas] en las que yo soy el bruto.

T: Pues tienes la opción de que sea: nada característico, muy poco característico, poco característico, moderadamente característico...

A: Moderadamente característico.

T: Listo. Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás.

A: ¿El seis qué es?

T: Muy característico en mí.

A: Pues yo creo que el seis, o sea ¿me la repites?

T: Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás.

A: pues relaciones como... o sea como... a poco plazo si como gente que recién conozco, pero a un largo plazo ya soy como más...

T: Y ¿por qué dices que eres una persona tímida? por ejemplo.

A: Porque me da pena [Risas] no sé es como ¿sí? es como que no hablo mucho tampoco, hay cosas que me dan pena.

T: ¿Ok y que está evitando la pena?

A: Eso, la impresión que la otra persona tenga de mí.

T: Ok. Y la pena está evitando eso y ¿qué te está dando la pena en realidad?

A: No sé o sea... qué me da la pena no sé [Risas] pues es como no sé o sea [Risas]

T: Cuando estás evitando ser humillado cuando estás evitando que la gente tenga una mala impresión de ti ¿qué estás haciendo?

A: Pues como protegiéndome.

T: Exactamente. Eso es lo que la pena te está dando a ti protección ¿y a la otra persona que crees que le da tu pena?

A: Pues no se, o sea, pues puede ser el caso de que alguien me quiera conocer si como [Suspiro] esto es muy difícil.

T: Tranquilo. No es un examen, es de verdad excavando ahí adentro.

A: Pues a la otra persona como que pues lo mismo dirá: este man, que si de pronto como: no habla mucho, tampoco es como que se exprese mucho como...

T: Ok. Entonces, ¿si ves que hay unas ganancias para ti y unas ganancias para los otros? Lo podemos llamar ganancias o pérdidas no importa es como una balanza, es lo que te da la timidez a ti y lo que les da la timidez a los otros. ¿Cuándo lo miras de esta manera sientes que estás ganando mucho con tu timidez, O sientes que no es tan buena?

A: No, no es tan buena pues si o sea que no es tan buena o sea...

T: Que de pronto nos sirve a corto plazo para protegernos, pero a largo plazo nos empieza a afectar.

A: Como que me estoy perdido de muchas cosas ¿sí? como

T: Sin embargo, uno puede ser tímido ¿si sabes? pero puedes sacar esa espontaneidad en ciertas ocasiones y eso es lo que vamos a empezar a trabajar. Listo, pero no me dijiste el número.

A: ¿Me la repites?

T: Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás.

A: Agh es que no sé, porque o sea si soy tímido, pero tampoco es que me cueste así. O sea digamos muchas veces si yo quiero establecer una relación con alguien como que lo puedo llegar a hacer ¿sí?

T: No te detiene.

A: Si o sea, es como...

T: pero que nota. ¿no te das cuenta como tú has logrado sobreponerte a muchas cosas?

A: Si [Risas]

T: Como que siento que para ti no es suficiente muchas veces. Como lo que hablábamos de que te falta ese centavo para el peso.

A: Aja.

T: Pero desde mi perspectiva yo digo como: hombre es alguien muy tímido, pero no deja que esa timidez...

A: Aun así, conozco. Yo siento que conozco mucha gente pues muchas veces como que. Digamos yo he llegado a conocer mucha gente ¿sí? pero tampoco es como que establezca una relación muy fuerte con las personas. De pronto cinco ¿qué es?

T: Cinco es bastante característico de mi

A: Aghh es que responder tantas veces moderado. Yo creo que moderado.

T: Moderado.

A: Si.

T: Listo. Pero que nota, realmente que nota. Hay gente tímida que no logra hacer amigos de verdad por pena. Tú tienes dos grupos de amigos y además te hablas con personas afuera, te hablas con Manuela, conociste a Daniela, conociste a Laura.

A: [Silencio]

T: Me siento cómodo cuando los demás toman decisiones importantes por mi.

A: Siete ¿qué es?

T: Totalmente característico de mí.

A: Pues si siete.

T: ¿Cómo en qué ocasiones sientes que pudieron haber tomado decisiones por ti?

A: ¿En qué ocasiones?

T: Si. Por qué pensaste de una: “uy esto es siete”.

A: De pronto como por el computador ¿no? Como o sea en vez de mis papás si como. O sea, me preocupa que hacer, pero digamos que mi papá me dijera: “no pues mándelo a arreglar” y ya o si me dijera: no le compro uno y ya. Sería como más...

T: Como más fácil como: [Sonido de alivio].

A: Si.

T: En cambio uno tomar la decisión de mamá, papá me ayudan a...

A: Si si y si digamos lo mando a arreglar y se llega a dañar la responsabilidad es mía.

T: En cambio si los otros toman decisiones por ti, la responsabilidad es de ellos.

A: Si.

T: Listo. Lo más importante para mí es seguir un procedimiento y un orden estricto a la hora de hacer las cosas.

A: Creo que cinco.

T: ¿Cómo funciona esto?

A: Pues ¿sí? como siempre tener planeado que hacer. O sea, como ahorita hago esto, después esto, después esto hasta para los trabajos es como voy a hacer primero esto y después voy a hacer esto y así.

T: Y...

A: Y siempre como que dejo todo organizado si entonces es como... Pues últimamente ya no, pero antes dejaba los cuadernos como en el orden en el que lo iba a hacer.

T: Ok ¿y qué pasaba cuando se te dañaba ese orden? ¿Qué ocurría en ti?

A: Nada me daba piedra, o sea. Como que mi mamá me decía como vamos a hacer tal cosa y aghh.

T: Eso no estaba en mis planes...

A: Si.

T: Te has visto The Bing Bang Theory?

A: Antes

T: Sheldon, ¿te identificas con Sheldon? Perdón se me vino a la mente [Risas].

A: [Risas].

T: [Risas] perdón si es muy atrevido.

A: [Risas] no se de pronto un poco no...

T: No pues obviamente no de sobremanera, porque el sí tiene sus cosas ¿si sabes? no te digo que eres Sheldon.

A: [Risas].

T: Pero me acordé como: Penny, Penny, Penny, y Penny abre y el Penny. ¿Si sabes? como que tiene que hacer las cosas en cierto orden porque eso le da tranquilidad.

A: Si creo que sí.

T: Fui muy atrevida con lo de Sheldon.

A: No.

T: Ok. Es que yo hay veces hago chistes pesados entonces ...

A: no mentiras si si si...

T: ¿Qué?

A: Es que es como una mezcla entre Sheldon y el otro man.

T: Y ¿Leonard?

A: Si es algo así, no sé

T: ¿Cómo te identificas con Sheldon y como te identificas con Leonard?

A: Pues con Sheldon pues de pronto es como ese lado como de que las cosas tienen que ser así como en que.... Pero aun así no es que la gente... yo tampoco es que piense que la gente tiene que pensar como yo ¿sí?

T: Si.

A: O sea hasta ya tampoco. Y con el otro de pronto, agh es que hace rato no me la veo, pero el man era como todo, como todo serio, como todo no sé cómo decirlo ¿sí? pero que era como todo pues las primeras temporadas que esas eran las que me veía si yo creo que eso.

T: Como una mezcla entre ambos y bueno Leonard termino con Penny que es divina.

A: [Risas]

T: Y Sheldon también termino con su pareja entonces super bien.

A: Que es modelo en la vida real.

T: ¿Sí? ¿Penny o la otra?

A: La otra, la de gafitas la que es como toda ñoña. Creo que es modelo.

T: La vida está llena de ¿Bueno cómo te vas hoy?

A: [Risas] Pues... no sé o sea igual como que tengo nervios por lo del TOEFL.

T: Y es normal, muy normal.

A: Pero pues creo que me voy tranquilo, de pronto.

T: ¿Sientes que te has empezado a ver un poco más?

A: Si y yo creo que también me he abierto como más.

T: Si y es el lugar seguro para hacerlo. Pero bueno con lo del TOEFL es muy importante que tengas en cuenta que se te van a subir los nervios, la ansiedad, las cosas, entonces quiero que seamos conscientes de las dos estrategias que tenemos que es la pornografía y el alcohol, pero el alcohol tú lo utilizas es como cuando tienes pena.

A: Pues sí.

T: Igual me sorprendió mucho que no lo hicieras esta vez.

A: No pues igual si estuve tomando.

T: A bueno.

A: O sea tome arto, pero igual tampoco fue como...

T: Como que tu si sabes controlar el alcohol me da la impresión.

A: Si aja. Yo tomo es cuando otra gente está tomando, si no entonces yo no diría como no comparamos algo, no.

T: A ok. ¿Pero si sientes que el alcohol te ayuda a bajar la pena?

A: Pensé que sí, pero no tanto. Yo pensaba que con el alcohol si podía pasar eso, pero igual no tanto. No veo diferencia en algunas veces que no he tomado o sea que solo me tomo una cerveza y pues ahorita.

T: Que nota, entonces eso nos dice que el alcohol para ti no es una estrategia, como que no causa en ti diferencia. Pero lo que sí sabemos es que la pornografía para ti si es una estrategia.

A: Si.

T: Entonces tener cuidado con eso, como si lo vas a hacer, ser consciente de: si lo estoy haciendo para evitar un malestar, para evitar el estrés.

A: Pues es que si, si lo hice. Como después de toda la semana después de todo lo que pasó.

T: ok no importa. ¿Y sientes que fuiste consciente de porque lo hiciste?

A: Pues si, o sea.

T: ¿Te ayudo a bajar el malestar o fue simplemente como...?

A: Pues sí, pero también fue como impulso. Yo dije me siento así de todo lo que ha pasado hagámoslo ¿sí? Como...

T: ok. Listo, entonces ser más consciente respecto a eso y ya vamos a ver más estrategias respecto a eso, porque estábamos hablando en clase el otro día y es: yo no te puedo pedir a ti que cambies una conducta si no te doy algo para remplazarla y si tú no eres consciente de que esa conducta te puede estar haciendo daño. Pero lo vamos a ir trabajando.

A: Vale.

T: Entonces si llega a pasar o lo que sea, me gustaría que fueras consciente de por qué lo haces y si puedes decir como: "bueno no lo estoy haciendo con la motivación correcta, entonces voy a ver una serie en vez de esto, voy a meterme a Youtube a clases de baile. Como distraernos sería ideal.

A: Si. Lo que hice después de eso fue ver un video de un man que solo se estaba bañando con agua fría y eso lo hace como para salir de la zona de confort e igual yo pensé... y me acorde que tu dijiste: pues si llegas a pensar en eso coge hielos o báñate en agua helada, entonces me acorde de eso y pues que también como que por las mañanas me levanto con las ganas de ver pornografía entonces como que pensé en hacerlo o sea como pero igual no salió tan fría como yo pensaba.

T: Bueno, pero con tal de que sientas el cambio está bien. Pero nuevamente, de pronto soy la psicóloga más intensa del mundo, pero juemadre de verdad siento que has progresado demasiado.

A: No y...

T: Cuando llegaste no eras capaz de decir: puedo hacer esto para evitar esto.

A: De hecho, si siento lo mismo porque digamos, antes yo hubiera visto pornografía digamos el domingo y hubiera quedado como una semana o más sintiéndome mal ¿sí? pero ahorita no es tan así.

T: La próxima sesión yo quiero que indagemos porque ha cambiado, pero es que ya nos cogió la noche. Pero que nota.

Sesión 3 (18 de marzo de 2018).

T: Hola Andrés, ¿Cómo estuvo tu semana?

A: El viernes me dio mucha ansiedad.

T: ¿Cómo era esa ansiedad?

A: ... ni siquiera poder hablar, o sea como que se me notaba o sea me sentía, no sé cómo decírtelo como mmm como pasmado...o sea como...

T: Esto es el viernes... ¿no? Vámonos al ejercicio que estábamos haciendo para reconocer nuestras emociones. ¿Cómo era tu cuerpo en ese momento? Si yo estuviera dentro del Andrés...

A: Bueno de lo que más me acordaba ... es ya el extremo, hace rato que no me pasaba así. Entonces como que el pulso se acelera, como que siento mucho el corazón: tas... tas... tas.

T: Ok... ¿Y dónde sientes en corazón, por ejemplo? Hay veces que uno, por una razón, siente el pulso acá o en el pecho.

A: Aquí y en el cuello.

T: Ok.

A: Sí como en el cuello. Como que me sentía inmóvil, o sea ¿sí? como inmóvil como que literalmente no podía... digamos estaba en clase, digamos intentaba hacer eso como reconocer el cuerpo como estaba. Pero igual no me podía concentrar en nuevas cosas ... También intentaba a respirar como profundo, o sea igual tampoco logré que me pasara así mucho. Así duré como gran parte de la tarde. Y después como que ...a no, había quedado como de acompañar a Daniela a hacer algo, pero me sentía así y aparte como que mmm... a pero es que es una historia muy larga.

T: Nos estamos desviando. Sigamos en el reconocimiento de las emociones. Tenías el pulso acelerado, lo sentías en el cuello, lo sentías en el pecho.

A: Lo que te digo, como que sentía los pies fríos.

T: OK. Pies fríos

A: Y no saber qué hacer con las manos, no saber dónde ponerlas...

T: Me parece que estabas incomodo dentro de tu propio cuerpo.

A: Sí, esa incomodidad.

T: Ok. Perfecto. ¿Pensamientos? ¿identificaste algún pensamiento?

A: ¿Los pensamientos cómo de qué?

T: Unas veces cuando uno está así de ansioso como que empieza. ¿Te acuerdas? esa rumiación constante...

A: Siempre, pensando en el examen, como qué preguntas aparecerán. Siempre así pensando en el examen, y a parte como que mmm... Yo me ponía a pensar y como que a mí siempre me dicen como, a usted le va a ir bien, porque usted desde siempre ha aprendido inglés, usted sabe inglés, entonces le va a ir bien... entonces como mmm... eso yo lo sé. Eso yo lo sé. Yo sé que sé inglés, pero o sea es como esa expectativa de qué va a aparecer en el examen.

T: Me da la impresión de que ese comentario que te hacen es como cuando uno se cae y a uno le preguntan ¿te caíste? y uno no... no diga. Ya, no me diga algo que yo sé.

A: ¡Sí, si si! Eso era lo que siempre pensaba.

T: Ok. ¿Pensaste en los resultados del examen como tal?

A: Cómo así ah, sí lo llego a perder, entonces decepciono a mis papás.

T: Ok. y esos pensamientos eran más negativos que positivos, me imagino.

A: Sí

T: Ok. No sé si te das cuenta, pero empezamos otra vez con el tema de que la cabeza nos activa la ansiedad.

A: Sabes cuál fue el problema, como que no me pude concentrar, cien por ciento, porque igual estaba en la clase y también había más gente, o sea es como... En cambio, digamos después como que le escribí a mi hermana para que fuéramos a cine. No ya ella me había escrito antes... entonces me dijo que sí, que nos viéramos en el Santafé, pero ya mirando entre películas, o qué horario ir a ver o qué hacer. Estaba Capitana Marvel, pero a mí no me gusta...

T: ¿Los comics?

A: ...doblada

T: ok. Te gusta en el idioma original...

A: Si. Entonces era ver qué horario a vamos a ver, y siempre era así, ya estábamos en el bus. Y cuando me di cuenta, como que ya se me pasó.

T: ¡Qué nota! ¿Yo te he hecho la tablita de la ansiedad?

A: No creo.

T: La ansiedad es una cosa loca que va a así.

A: ¡A sí!, Ya me la hiciste

T: Eso, tú estabas acá...y que sientes ¿qué no dejó que bajara la ansiedad?

A: Pensar, como...

T: Listo, pensar, pensar, pensar y pensar. ¿Qué te funcionó sin darte cuenta para parar de pensar en eso?

A: Pensar en otra cosa.

T: Exacto, y pensar en otra cosa que no te generará ansiedad. Hay una cosa, una nota, que se llama Intención Paradójica. Cuando estemos acá e identifiques que hay muchos pensamientos que nos quitan la tranquilidad, te vas a proponer a pensar lo más que puedas conscientemente sobre eso. Entonces, por ejemplo...

A: O sea, digamos pensar lo más que pueda en el examen.

T: Sí, pero obligarte. Entonces dices listo: ¿usted quiere jugar así mente mía? ¡pensemos! no quiero darte la explicación, quiero que lo tratemos a ver si te funciona o no.

A: Creo que ya lo hemos hecho ¿no?

T: Bueno y ¿te ha funcionado?

A: Pues sí.

T: Entonces propongamos eso cuando haya esos pensamientos tan intrusivos.

A: Pero, no entiendo, como...

T: Te voy a dar un ejemplo.

A: o sea pienso mucho en que voy a perder el examen. o sea ¿Qué pienso, pienso en las cosas positivas?

T: No. déjate fluir los pensamientos, pero obligarte a tenerlos. Va a ser un poco incomodo porque tú en tu interior estás luchando: no quiero más estos pensamientos. Pero intentemos darles pie a esos pensamientos. Juguemos con esos pensamientos. Entonces yo soy Andrés en clase y estoy ansioso y digo bueno: mañana es el examen y me va a ir supermal...

A: No he estudiado nada

T: No he estudiado nada, qué voy a hacer, todo el mundo me dice esto y al mismo tiempo estás diciendo: concéntrate en clase, concéntrate en clase...

Entonces lo que va a hacer Andrés es listo mente, vamos pensemos en todo lo que queramos. Entonces empiezas, pero conscientemente, no te me vas... listo. Empecemos y te voy a hacer como el spoiler. Se supone que la intención paradójica va a funcionar en que cuando le des permiso a esos pensamientos y no luches contra ellos, vas a llegar a un punto en que va a decir: no sé qué más pensar. Si sabes cómo: se me acabaron mis pensamientos, ¿qué hago?

A: Y ahí es cuando uno ya... no sé otra cosa...no sé, o sea

T: Y lo que podemos hacer es que te empieces a empoderar de esos pensamientos. Entonces piensa en un elefante rosado. ¿Lo tienes?

A: Sí

T: Ahora no pienses en el elefante rosado...

A: [Risas] no puedo.

T: Eso es lo que nos pasa con los pensamientos, de una manera muy abstracta. Te voy a dar un ejemplo de cómo funciona la cosa para que empieces a... Hay gente que dice tengo una disfunción eréctil, y uno dice bueno, pero que pasa antes y la persona está pensando antes muy preocupada: no se me va a parar, no se me va a parar, que voy a hacer, que voy a hacer... y uno le dice listo: luche para que no se le pare, y por alguna razón, la intención paradójica funciona así, termina pasando todo lo contrario de que... ¿si me hago entender?

A: Sí

T: Entonces eso es lo que vamos a aplicar con los pensamientos. ¿Te parece?

A: Vale.

T: Listo: sigamos con el día. ¿Cuándo te viste con Daniela qué pasó? No importa que la historia sea larga.

A: Tenía clase con ella, y pues resulta que como que ella dejó, pues así de salir con el que estaba saliendo, y ella estaba allá.

T: ¿Con Cristian?

A: No con otro, Cristian es amigos no más. Como que dejó de salir con el otro man y llegó Cristian, y ahí como que me di cuenta de que me genera incomodidad también Cristian, porque digamos cuando ella estaba saliendo con el otro man como que Cristian ni le hablaba ni nada, ¿sí?, es como...y de la nada se volvió así bien lambón. Entonces como que no sé, a mi como que me da desconfianza.

T: Sobre todo, yo me he dado cuenta de que tú detestas a las personas desleales.

A: Aja.

T: Entonces como que está incertidumbre de Cristian como de que solo es amigo de Daniela cuando está soltera y cuando está con el man, si no, Me imagino que te genera como [sonido de frustración].

A: Ajá. y ya. Y pues sí, veía clase como con los dos, y eso que ayuda un poquito a esa incomodidad.

T: ¿Claro! Fue otro disparador, no te ayudó a bajar la incomodidad, sino que seguía.

A: Entonces por eso como que también le escribí a mi hermana porque... después como que él también nos iba a acompañar a una vuelta que Daniela tenía que hacer. O sea, si voy, voy a seguir así

T: Malgeniado

A: No Malgeniado, sino incomodo como mucho tiempo y puede que llegue hasta la noche llegar a mi casa y sentirme igual de incómodo y después no poder dormir y después o sea sentirme mal al día siguiente para levantarme y después presentar eso. Entonces ahí fue que le escribí a mi hermana, ¿al fin si vamos a ir? Y entonces, eh, me dijo como que sí que, de una, y entonces como que entramos a la universidad y después como que Daniela se encontró con otra gente y como que iban a Tablitas...

T: ¿Qué es eso?

A: A es el tomadero

T: Yo si dije ¿Qué es eso? [Risas]

A: Y ahí si dije definitivamente no voy a eso, ya me voy...o sea yo creo que el alcohol... primero el lugar, el lugar me incomoda un resto.

T: ¿El de música popular?

A: ¡Si! Y aparte que a mi tomar no me ayuda a tranquilizarme ni nada, todo lo contrario... Y ya, entonces me fui a cine, y ya como que también necesitaba con quién hablar y entonces como que hablé con mi hermana, y entonces le contaba todo lo que habíamos hablado acá, de cómo se sentía el cuerpo, y todo eso le estaba contando, y ya mucho mejor.

T: ¿Qué nota! Si lo vemos de esta manera, te pudiste sobreponer al malestar. De pronto nos demoramos en sobreponernos al malestar, pero quiero que mires que fuiste capaz de decir: si actuó de esta manera no sirve para nada, identifico que Cristian me genera malestar, identifico que Tablitas me genera malestar, ¿qué puedo hacer para parar mi malestar? y buscaste a alguien, que para ti es importante, con la que puedas hablar, con la que puedes desahogarte y se te pasó el malestar. Quiero felicitarte por eso. No te quedaste inmerso en el malestar, sino que saliste de ahí. ¿Después de cine, qué hiciste, qué pasó?

A: Emm. A pues es que Daniela como que estaba de viaje en Estados Unidos. Entonces como que mmm, llegó y me dijo como que mmm que ella no iba a volver a Tablitas,

que no sé qué, que ella no quería más eso y que digamos allá no había extrañado esa música. Aparte de que allá está el hermano, y allá también vio, o sea es que el hermano era también así igual como de esa música en cambio ahorita lo vió completamente diferente, más como un ejemplo a seguir y no estar así tan, ir a tomar tan... y como que ella ya vio eso y supongo que habrá dicho en su cabeza: yo quiero eso también. Entonces, llegué le escribí como ¿qué había hecho al fin? Entonces como que se había ido a arreglar las uñas. Y después cogimos un Uber... eso fue en el Uber, ¿te cuento todo?

T: Sí, yo quiero escuchar

A: Como que o sea antes habíamos quedado con unos amigos del colegio de ir a ver Capitana Marvel ... como que le escribí a uno qué tal nos había parecido. No nos parecía tan buena como en el tráiler como que le escribí y ya me fui a mi casa. Y como que estaba mi mamá, o sea ya estaba acostada, y como que llegué y entonces me quedé ahí un rato abrazándola. Con puros nervios, un poquito de nervios y ya me fui a acostar. Después, me levanté y mi mamá me hizo desayuno, estaba rico. Y ya me fui.

T: ¿Y cómo te fue en el TOEFL?

A: No sé. O sea, o sea, yo había hecho un simulacro antes, siento como que lo hice mejor esta vez que en el simulacro porque en el simulacro le dan una hoja con unas cosas para mejorar y yo muchas de esas cosas las tuve en cuenta, para presentarlo. Aparte que también me fui ...o sea llegué muy temprano allá, eran como... era en Chía. Era a las ocho y llegué como a las siete, me fui caminando hasta el lugar. Y mientras eso, también venía escuchando cosas de YouTube, como de esos tips para presentarlo porque o sea casi todas las pruebas son iguales, Entonces decía que uno debía tener algo ya... como un esquema y entonces era como escuchando eso y repasando hasta que llegué, y aparte me fui caminando y porque caminar me relaja, me fui caminando por eso y llegué allá. Estaba más difícil, o sea siento que lo hice mejor que en el simulacro, pero siento también que lo pude hacer mejor, haber tomado en cuenta más cosas. Porque muchas veces se me acababa el tiempo o cosas así, pero siento que me fue bien.

T: Listo, lo hiciste bien. ¿Si quisieras felicitar a Andrés, qué le dirías en voz alta? ¿Qué te dirías a ti mismo?

A: Hay, no [risas] [pausa] No sé, o sea.

T: Te puedes morir de la pena... pero en voz alta como: Andrés te felicito por... todo positivo...

A: Es que no sé, o sea ... ¿tengo que decirlo en voz alta? [risas]

T: Sí [risas]

A: No [risas] tengo que decir Andrés, te felicito, [risa] porque no se siento que lo hiciste muy bien.

T: OK...

A: Siento que lo hiciste muy bien. no sé ...Creo que te va a ir muy bien, vas a alcanzar... de pronto. Vas a alcanzar...[risas]

T: No ... ¿Por qué de pronto?

A: Vas a alcanzar [risas]... no sé cómo decirlo. Como... [pausa]. Nada: vas a sacar un buen puntaje, más de lo que te esperabas.

T: Muy bien... ¿qué más le quieres decirle a Andrés?

A: y ya

T: ¿Cómo te sentiste?

A: No sé raro [risas] o sea, sí raro. Nunca digo eso.

T: ¿Es raro decirse cosas positivas?

A: No decir cosas positivas, pero si hablar conmigo.

T: Hice este ejercicio porque siento que en el discurso siempre hay un: pero. Siempre hay un: "no es que lo pude haber hecho mejor", pero se nos olvida la parte donde nos felicitamos y nos abrazarnos a nosotros mismos. ¿Qué tan seguido te dices cosas a ti cosas positivas?

A: umm, o sea... [pausa larga] es que es como ... no sé

T: ¿Qué no sabes?

A: ...muy pocas veces, o sea, creo.

T: Listo. Nos vamos a poner una tarea, ¿recuerdas que dentro de tus expectativas una cosa era tener más confianza en ti? Nos vamos a poner una tarea y es darte cuenta de las cosas buenas que hagas durante el día. ¿Te parece?

A: Pero, o sea...

T: Solo hasta ahí. Es la primera parte de la tarea.

A: o sea, pero si digo... Digamos ahorita me doy cuenta de, digamos no sé... hice algo bien y le pongo un pero...

T: Listo, entonces lo que podemos hacer es darte cuenta de ese pero, y lo vamos a dejar a un ladito. Entonces lo que yo haría en mi cabecita sería como "Paula: te felicito por esta sesión, usaste dialogo socrático, pero... no Paula: pero nada". Sí sabes como ese diálogo no lo tienes que hacer en voz alta. [risas]

A: [risas] si...

T: o sea la voz alta son los de para acá, pero sí como darnos cuenta de esas cosas. ¿Te parece? y ahí vamos como fortaleciendo esa imagen, que no haya tantos peros, ni tanto negativismo sino Andrés puede. Te quería preguntar, por cuestiones de tiempo no vamos a poder hacer eso. ¿te lo llevas a la casa, tienes tiempo?

A: Creo que sí

T: Bueno llévatelo, si tienes tiempo lo haces y lo traes. Si te coge la tarde, no importa. Pero, quería preguntarte ¿cómo manejaste la ansiedad durante el examen?

A: Pues fue como... pues es que al comienzo estaba la parte de leer. Entonces [pausa] o sea como que al comienzo como que era demasiado largo, o sea leer todo eso y pues como que solo lo estaba leyendo para saber de qué hablaban, ni siquiera para entrar en profundidad. Ahí aparece el tiempo y lo que hice fue como esconderlo al comienzo y después dije: si lo escondo me van a quedar como 10 minutos y lo dejé ahí. No, no sé, la verdad no sé. Es que también, algunas veces hablaban de cosas interesantes, entonces como que no sé, como que, no sé cómo que uno se centra en el tema. No sé, me enfocaba mucho en eso. Entonces como que ¿sí? era más fácil. Entonces digamos había una pregunta, entonces yo decía no fácil, es esta ta ta ta.

T: Listo. ¿Y que ves en común, de lo que hablábamos, de ir a cine con tu hermana y que las lecturas sean interesantes?

A: Que de pronto es algo que llama la atención. No sé.

T: Y ¿qué hizo en tu cabeza?

A: Como mmm distraerme, mmm como pensar en otra cosa.

T: Que nota...vemos que una estrategia que te funciona bien es la distracción. Entonces, sabiendo esto, cuando en clase estés ansioso o cuando haya mucha gente y se te dispare la ansiedad, ¿Qué estrategias podrías usar para disminuir esta ansiedad?

A: No sé. Yo diría que el celular, pero yo sé que el celular no va a ser eso. De pronto no sé, o sea...de pronto como alejarme o sea no sé, ir al baño o ir a comprar algo de comer.

T: Y en esa idea que tienes de ir al baño o de comprar algo de comer, ¿planeas el regreso a la situación? ¿o estás escapando de la situación?

A: El regreso. Digamos estoy en clase, y como que me voy a lavar las manos y me siento más limpio. Nada, volver a clase o sea o si algo caminar por ahí un rato, y después vuelvo... igual tengo que volver.

T: Sí que nota. Esa es la idea. Como hicimos acá ese día, te descontextualizaste, pero después volvimos. Porque qué pasa si no volvemos. ¿Qué crees que pasa?

A: Es como un, como las salidas esas, como lo mismo que pasa con la pornografía así. Se va, pero es como... ¿sí?

T: Te entiendo perfecto. Alimentamos ese círculo.

¿Cómo te vas hoy?

A: Pues un poquito... o sea. Me sentí mal por llegar tarde ... como por el tiempo, pero pues creo que bien. De pronto hacer más lo de pensar más en cosas positivas es con lo que más me voy.

T: Me gusta mucho que te vayas con eso y realmente, nuevamente te quiero felicitar porque estás de verdad enfrentando tu ansiedad de una manera muy positiva.

¿Has visto pornografía?

A: Sí

T: Pero para salir de...

A: No, creo que no.

T: Ok

A: Fue más como...(pausa). No sé cómo decirlo, como no sé cómo decírtelo, como un estímulo, como para sentir placer, de pronto.

T: ¿Lo hiciste el viernes?

A: No

T: ¿Y cómo te sientes respecto a la culpa?

A: No me acordaba

T: ¿Viste? viste que cuando hacemos cosas con motivaciones correctas es distinto. No sé si te acuerdas de esa primera sesión que hablábamos de esa culpa tan fuerte que sentías relacionada a la pornografía y a la masturbación y hoy estás en un punto en que lo puedes hacer con una motivación que es el placer y no te acordabas y no sentiste culpa, es más como que...

A: De pronto...a mí sí me hace sentir mal como pensar en alguien como mientras lo hago como pensar en alguien. Muchas veces pienso es como en... te acuerdas lo que te conté con Laura, en lo qué hubiera pasado y como que pienso como en escribirle, pero o sea, no

T: ... pero si hablamos en términos concretos: ¿sentiste culpa por ver pornografía? o ¿sentiste culpa por el pensamiento de alguien?

A: Más por el pensamiento de alguien.

T: Ok, ya vamos viendo como funciona la culpa. No tenemos tiempo ahorita, pero vamos a hablar de esa culpa en la próxima sesión, pero te felicito porque el viernes que tuviste ese pico de ansiedad no usaste las estrategias usuales, sino que hiciste algo que te generaba tranquilidad, sentido, estuviste con tu hermana y eso está super bien.

A: Vale

T: Chao Andrés, me encantó verte. Y si te mando de tarea que te felicites.

A: Yo creo que de pronto el lunes, pero a las 10.

T: Listo perfecto.

Sesión 4 (3 de abril de 2018)

T: Hola Andrés, ¿Cómo estás?

A: Bien.

T: ¿Qué es bien?

A: [Risas] No sé, como que está semana he estado como, o sea no sé sintiéndome raro, con la universidad.

T: Cuéntame un poco más de esto, ¿Qué sientes? ¿Cómo es?

A: Como de pronto, yo creo que más que todo me da es como nostalgia, o sea yo creo que cuando salí del colegio como que tenía esta visión de la universidad de que ¿sí? Y como ver que se acaba, y no se cumplió como esa expectativa que yo tenía.

T: Ok

A: Y eso también me pone a pensar

T: Claro, te afecta que esas expectativas que tenías no fueran así

A: Aja

T: Sin embargo, pues muchas veces las expectativas en nuestra vida nos dan como ese golpe en la espalda. Pero si recogemos todo lo que has vivido en la universidad ¿qué resaltarías que sí te ha gustado?

A: [Risas]de la universidad. O sea, ¿qué me gusta de la universidad como tal?

T: ¡Si! Que vivencias has tenido en la universidad que te hayan gustado

A: Silencio. No sé, o sea no, no sé o sea, en este momento no se me ocurre

T: De verdad no hay nada

A: Pues no se me ocurre o sea no se aghh yo creo que [Silencio] pero vivencias como que, algo que me acuerde mucho

T: Como cosas que te haya echo feliz en la universidad, no importa si son chiquitas, no importa si ya no es, pero cosas que recalques como recuerdos bonitos

A: No sé o sea aghh pues algo que... pues un recuerdo así que sea bonito... aghh

T: Si yo puedo pensar en cosas bonitas que me has contado...

A: [Risas]

T: Pensemos como digamos en personas que en su momento te haya hecho como tener un rato agradable, por ejemplo

A: Pues Daniela. También como los primeros semestres como estar con mi hermana porque, ósea uno es como todo, pues uno anda solo, en cambio yo siempre tenía a mi hermana y si algo le decía como vamos a comer o íbamos por postre

T: Viste, eso son cosas bonitas que pasaste en la universidad. De pronto no eran tus expectativas, pero la vida no te desamparó te dejó con cosas bonitas. Tenías el tiempo con tu hermana en la universidad y me imagino que eso también los unió mucho. Con Daniela.

A: Pues en parte ella hay veces se preocupa por mí.

T: Exacto. También se me ocurre que los momentos con Alejandra debieron ser chéveres así fueran corticos, fueron chéveres esos momentos. Qué más, con el grupo de amigos cosas que recuerdes que te han hecho reír

A: Pues sí, o sea los huecos que uno se la pasaba ahí hablando, como molestando

T: Listo. Que más sientes que puedes recordar de la universidad y que ha sido chévere

A: [Risas]. No sé, el haber terminado como ya no sé

T: Bueno, pero todavía no se ha acabado del todo la universidad, entonces lo chévere es que podemos todavía hacer cosas

A: Pues es que digamos la próxima semana me operan de lo de la nariz, entonces como que ¿sí? Como que me va a tocar estar en reposo. Casi que ni salir, o sea, si de salir pues salgo, pero calmado.

T: Si no puedes tomar trago ni nada por los antibióticos

A: Si exacto

T: Toca estar juicioso

A: Y es como un mes así

T: Bueno. Antes de hablar de eso, me gustaría que me contaras como siguieron las cosas con Daniela.

A: Pues ya pasó tiempo y a parte que ese día no llegué a la clase y ese día no teníamos como tiempo para hablar casi. Pues ya empezaban parciales y eso...

T: Y cuantas veces has dejado pasar oportunidades así para hablar con las personas

A: Muchas veces y como siempre esperar a que sea el momento indicado

T: Exacto, y el momento indicado no llega porque me imagino que dentro de tu mente el momento indicado es un momento perfecto, es un momento donde haya mucho tiempo un momento donde te puedas reunir con ella, pero realmente no podemos vivir de expectativas, sino que tenemos que vivir con lo que hay. Que sientes que has ganado con dejar las cosas pasar porque no has encontrado el momento indicado

A: Pues... ¿Qué siento que he ganado? Pues no sé, muchas veces siento que, es que no sé cómo decirlo. Como que, de pronto como que las cosas se queden así como están.

T: Claro. Te evitas el malestar

A: Aja

T: ¿Y qué has perdido?

A: Pues no hablar las cosas

T: Y digamos, en este momento dejaste pasar las cosas con Daniela. ¿Y qué sientes respecto a eso? Sientes el confort de: Bueno ya lo dejé pasar no me voy a preocupar por eso, pero que más sientes respecto a eso

A: De dejar las cosas pasar

T: Con Daniela específicamente

A: Qué siento... no pues si igual, de pronto como pensar mejor las cosas ¿sí? Porque pues o sea ella llegó y me dijo que iba a salir más, que iba a empezar como si a ... entonces como pensar también bien por ella.

T: ¿Y qué pasa con Andrés?

A: Nada, pues quedarme en mi casa, esperando a recuperarme de eso [Risas]

T: Pero te acuerdas las primeras sesiones que hablábamos de como tú te anulabas. De qué es más importante que el otro esté bien

A: Pues igual no sé, siento que de pronto me va a tocar, no sé qué hacer

T: ¿Sobre qué?

A: Sobre eso de, o sea, siento que de pronto me voy a sentir triste estando en mi casa

T: ¿Y por qué sientes que te puedes sentir triste?

A: Pues de pronto como... es que en parte es la monotonía de siempre estar haciendo lo mismo, sobre todo durante semana santa. O sea, como esa monotonía ¿sí? como de siempre estar haciendo lo mismo, pero estar aburrido, no hacer nada diferente

T: ¿Y lo que estás haciendo es lo único que se puede hacer durante una estadía en casa?

A: Pues... si o sea como, no sé o sea pues si lo que siempre hago. Si algo me pongo a leer o a tocar la guitarra y después ya me canso

T: ¿Y solo puedes hacer esas cosas? ¿No hay más cosas para explorar? ¿No hay más cosas para hacer?

A: Trabajos, de resto no sé, lo que siempre hago

T: Bueno y me dijiste que te daba angustia el hecho de estar triste, y hablando como en términos emocionales la tristeza se nos da cuando algo valioso se nos está siendo quitado. Entonces ¿en esta estadía que sientes que te están quitando que es valioso? ¿Qué te puede hacer sentir triste?

A: mmm de pronto tiempo, pero es que también como... [Risas] es que no sé cómo decirlo. Como que siento que también voy a estar también triste de que todo el mundo está viajando y uno en la casa

T: Claro. ¿Cuándo es semana santa?

A: La próxima, próxima semana

T: En dos semanas. ¿Y ahorita estamos? En este momento aquí y ahora. Si logras ver como el pensamiento sobre el futuro, a dos semanas, te está afectando. ¿Cuántas veces te ha pasado eso?

A: Muchas

T: ¿Y que es lo que te cuesta de estar en el aquí y en el ahora?

A: Estar pensando en el futuro ¿sí? como...

T: ¿Y qué nos trae pensar en el futuro?

A: No sé

T: ¿Qué ganancias o pérdidas?

A: Es que yo siempre he pensado es en el futuro, no sé estar trabajando, las cosas que quiero ser a futuro y siento que eso es lo que de pronto me puede impulsar a vivir como a hacer las cosas

T: Claro, pero acá lo que veo es que hay una confusión entre metas y expectativas. Entonces una meta es quiero trabajar, ¿Cuáles más?

A: Comprarme un apartamento

T: eso, entonces trabajar y comprarte un apartamento. Y Eso son metas, entonces uno puede trabajar para llegar a esas metas. Pero en este caso, no sé si ves la diferencia, pero el pensamiento que tienes sobre semana santa ya no es una meta, sino una proyección. Es ¿Cómo voy a vivir en ese momento? Y lo que pasa cuando vivimos en el futuro es que el futuro nunca llega...

A: Nunca va a hacer así

T: Exacto, siempre estamos viviendo es en el presente, aunque ya estemos en el futuro que te planteaste, no sé si me hago entender. Entonces, cuando estés en las dos semanas, seguramente ya no estarás pensando en las dos semanas, sino en qué voy a hacer cuando entre a la universidad y te estás perdiendo el aquí y el ahora. Y una suposición mía es que de pronto no estás disfrutando tanto lo que pasa porque no estás viviendo en el presente sino en el futuro. Qué crees que podemos hacer para que vivas un poquito más en el presente.

A: no sé, es lo que te digo, es que yo siento que, si tuviera algo así como una pasión que me moviera, como que, sería mucho más fácil vivir en el presente

T: Si

A: pero como no es así, ósea es como...

T: ¿Y cómo crees que podemos descubrir esa pasión?

A: No sé [Risas] se me ocurre como intentando muchas cosas, cosas diferentes

T: Como un ensayo y error

A: Aja

T: Listo, que cosas te llaman la atención. Habíamos hablado como de la investigación, que te gusta ver cosas de historia, te gusta leer, te gusta tocar la guitarra ¿Qué otras cosas te llaman la atención?

A: No sé... emm no sé pues en parte, o sea, no sé la verdad aparte de eso no... bueno como compartir con gente ¿sí?, saber que la gente está bien

T: Listo. Entonces la gente para ti es importante. ¿Y sientes que tu aportas para reunirte con gente y hacer planes y salir?

A: Pues muy pocas veces, muy rara vez

T: Bueno eso puede ser una tarea

A: Bueno, es que las veces que lo intento hacer no pasa nada, no sale nada y eso también me cansa

T: Claro, como que sientes que: a bueno ya hice el intento no salió nada entonces para que lo vuelvo a hacer

A: no no no, bueno si en parte, porque digamos a Manuela le he dicho como vamos a cine y yo no sé qué, y nunca salimos con nada. Con Daniela igual, y muchas veces con los del colegio

T: Ok. ¿Y cuantas veces ha pasado esto?

A: Muchas

T: Muchas

A: Si

T: Ok. ¿Cómo sientes que podríamos cambiar esta situación?

A: No sé

T: Me pregunto, supongamos que estás hablando con Daniela, ¿cómo es esa charla para quedar en algo?

A: No pues digamos yo ayer, llegué y le dije como un día de estos deberíamos ir a la Cabaña de Alpina que queda ahí como en Sopó, como con todos y me dijo como si le voy a decir a Cristian para que hagamos un asado algo así y siempre se queda así. De hecho, ya ni le digo, porque yo antes le decía como: Dani es que voy a ir con unos amigos a cine quieres ir y fue como que a la final me dijo que no. Me dijo que, si y la final me dijo que no, que no podía ese mismo día. Y así ha sido casi siempre.

T: Lo que se me ocurre que podemos cambiar, es no decir las cosas muy efímeras, porque es como cuando uno se encuentra a alguien, no sé si te ha pasado, y uno dice: si un día de estos nos tomamos un café y ese un día de estos no va a pasar. Entonces como cambiar un día de estos deberíamos ir a la cabaña de Alpina, sino ser más concreto como: Dani que te parece si mañana vamos a la cabaña de Alpina. De pronto eso puede cambiar la dinámica, porque nosotros podemos poner de nuestra parte, pero entiendo que los otros también tienen que poner de su parte. Si esto no funciona pues buscamos más cosas para hacer. Pero qué te parece si empezamos a poner un poco de nosotros y hacemos planes más concretos a ver si la gente se pega

A: Aja

T: Entonces una tarea para tu semana de recuperación puede ser esa idearte un plan tranquilo que puedas hacer pero que seas tú el que organice los planes, como salir de esa zona de confort.

A: Aja.

T: Listo. Supongamos, yo soy Daniela. Invítame a algo.

A: No sé así como te dije. O sea ¿Cómo debería hacerlo?

T: Si, ya con esta estrategia invítame a algo.

A: [Risas]

T: [Risas] Sin pena

A: Pero es que me da pena, porque no eres Daniela

T: Pero es un ejercicio de imaginación

A: Me da mucha risa... ¿Dani qué vas a hacer mañana?

T: emm nada, espera, ¿cómo te dice ella?

A: Dani

T: Nada Dani, me voy a quedar en mi casa

A: ee amm, pero digamos yo hay veces

T: Sin pena no evadas

A: pero digamos yo hay veces le he dicho como; Dani vámonos a tomar un café, así y es como no. Siempre todo el mundo tiene una excusa, o eso siento yo

T: Ok Ok, a eso iba con el ejercicio. No nada, me iba a quedar en mi casa

A: No sé estaba pensando si íbamos a comer algo, un helado

T: ee listo. ¿Dónde?

A: en Unicentro en crepes ¿te parece bien?

T: Listo perfecto. Entonces ya es de noche y Daniela dice: Dani qué pena me salió un plan con Cristian, ¿lo dejamos para otro día?

A: Si dale

T: Ok ¿Qué sientes?

A: Muy mal

T: ¿Cómo es ese malestar?

A: Como un vacío en el pecho

T: Un vacío en el pecho. ¿Qué piensas?

A: Literal como que me dan ganas de vomitar, es un malestar así como de después de que pasa un tiempo o sino muchas veces es como si tuviera una tormenta dentro de mi ¿sí?

T: Si, como demasiadas emociones a dentro, un malestar grande. Si pusiéramos una escala de uno a diez siendo 10 el mayor malestar en cuanto estás con este ejercicio. Con solo imaginarte que Daniela te hizo eso...

A: No sé, estoy es pensando en cuando lo ha hecho

T: ¡Ok, listo! Conéctate con eso, de 1 a 10

A: Como 9, yo creo, o sea ...

T: Ok es un malestar muy alto ¿cómo lo bajas?

A: Pues me acuerdo de una vez que quedamos en ir a almorzar e hizo eso, me dijo como no Dani, Cristian me dijo que me invitaba a Mcdonalds, entonces yo le dije a bueno dale entonces me fui con otro a amigo a comer y ahí se me pasó un poquito

T: Ok te distrajiste. Lo que hablábamos de la distracción te funciona. Ahora, quiero que me digas que te hubiera gustado decirle a Daniela realmente, dejando afuera que uno pues es respetuoso con las personas. Dejando afuera eso, ¿qué te gustaría decirle realmente a Daniela?

A: Nada, pues que no me gusto, que fue como feo, pues porque en parte habíamos quedado en una cosa. Y ósea es, que yo digamos con nadie hablo de cómo me siento, pero pues igual si lo pienso, o sea como que siento que me dejo a un lado, lo que hablábamos de que muchas veces siento que me dejan a un lado.

T: Listo y la posición pasiva que tu tomas de decirle a las personas: A bueno. ¿Qué sientes que le estas comunicado a las personas con el: a bueno?

A: Que está bien. O sea...

T: ¿Y eso es lo que sientes?

A: No

T: Exacto. Tú no te sientes así, pero le comunicas a la persona que está bien, pues ¿qué hace la persona?

A: Pues...

T: Se despreocupa ¿si sabes? y nuevamente ¿dónde queda el bienestar de Andrés?

A: [Silencio]

T: Queda a un lado, pero ahora ¿qué te gustaría realmente decirle a Daniela? Después lo maquillamos, pero quiero que realmente me digas sin escrúpulos

A: Nada pues eso, o sea para este caso eso. O sea, que me siento mal, porque siempre me deja a un lado, porque siento que me está cambiando o algo así.

T: Listo y ¿qué te detiene de decirle las cosas a Daniela?

A: Lo que hablamos. Es que una vez yo si le dije las cosas, pero se las dije ya muy, o sea como, había guardado muchas cosas ¿sí? Entonces se las dije ya muy explosivo. Nada pues yo llegue, a parte también le dije que debía separarme alejarme un poco de ella porque o sea no me siento bien por eso y pues nada ella dijo que lo mismo, que ella tenía derecho a eso. Y pues después de una semana pues hablamos y pues yo también había sido como en parte duro con ella

T: Ok. Pero, si dejamos de lado que te tragas las cosas, en este preciso ejemplo que te detiene de decirle las cosas

A: [Silencio] de pronto no sé cómo de pronto como generarle malestar ella o que yo me vea como no se ósea, de pronto yo, ósea como hacerme ver como si me pusiera bravo por eso

T: Ok, lo que pensará el otro, la mirada del otro y ¿vale más lo que vea el otro que lo que tu sientes?

A: No

T: es igual ¿no cierto? y ¿por qué te costará tanto ponerte el lugar que realmente Andrés vale?

A: No sé

T: pero si ves cómo, no se si te vengas dando cuenta pero es como la mirada del otro es más importante que como yo me sienta. Entonces, por complacer al otro, por no hacerlo sufrir yo si me pordebajeo y no pongo mis límites. Pero al mismo tiempo hay que ver la participación que uno tiene en que las personas no respeten como tú te sientes. Tú dices: A bueno no pasa nada y la otra persona queda tranquila. Qué pasaría en el caso de que le dijeras, bueno Dani no te preocupes, pero para la próxima ...

A: Emm de pronto también como comprometerla a ella, como para mañana seguro

T: Si como que por ti está bien, pero manifestar el malestar que no te gusta que te digan una cosa y no la cumplan. Como ser más claro en la comunicación, sin necesidad de ser grosero. Uno puede poner los límites con amor. ¿Te acuerdas lo que hablábamos?

A: Si

T: Entonces, le podrías decir como: bueno Dani ve con Cristian, pero para la próxima si me dices que sí, que así sea. Sin tono de pelea, pero si expresando que también cuentas. Porque estoy segura de que no es solo con Daniela que ha pasado eso. Que te hacen sentir mal y tú te dejas acá abajo por no sentir mal al otro

A: Aja

T: Entonces, quiero que Andrés empiece a subir, Andrés importa, Andrés tiene una voz y voto. Y no se trata de pordebajar al otro, pero si se trata de estar al mismo nivel

A: Vale

T: Quiero que en esta semana que tienes lo de la nariz, procures hacer planes porque sé que para ti es importante la vida social, y si llega a pasar un no, si es necesario poner tu límite o si no enfrentar el malestar de una manera sana. ¿Qué estas leyendo en este momento?

A: Nada

T: ¿Y tienes un libro que te llame la atención?

A: Si tengo cuatro, pero he estado ocupado, así como que con muchos trabajos

T: Pero para esta semana leámonos un libro que digamos como que nota me lo quiero leer

A: ¿Terminar? o sea ¿tenerlo como meta?

T: Si, pero disfrutándote el momento. No quiero que vivas para completar el futuro, sino que digas bueno voy a leer para pasar este rato, voy a estar en el aquí y en el ahora y me voy a gozar el libro

A: Vale

T: También, tenemos la guitarra, una meta puede ser aprendernos una canción. Entonces, ir como de verdad es que tú dices como: no es que no tengo nada para hacer, pero en verdad si tienes mucho por hacer, lo que pasa es que tenemos que disfrutar lo que hacemos

A: Ok

T: ¿Cómo te vas hoy?

A: Pues bien [Risas]

T: [Risas]

A: Por qué [Risas] ee no pues bien. Es que digamos también me di cuenta durante esta semana que aghh se me olvido, pero se me olvido. Yo ayer lo había pensado pero no me acuerdo, aghh

T: Bueno como es ese malestar de no acordarte de algo que querías decir

A: [Risas] no sé como que en parte quiero olvidarlo, olvidar que no me acuerdo de eso, pero igual, o sea...

T: Sigue

A: Si como [Risas] igual sigo pensando en eso. Hasta que llega el momento en que no estoy pensando para nada en eso y se me viene a la cabeza

T: Exacto. Entonces, es lo que hablábamos de esa intención paradójica quiero recordar no viene no lo busque viene. No quiero pensar no quiero pensar, ahí está pensemos y se va

A: Y pues no se no me acuerdo, pero o sea como que no no me acuerdo ya. Tenía que ver con lo de la pornografía. Digamos durante esta semana si vi bastante, o sea diario. La semana pasada y principios de esta, pero fue como ese sentimiento que tengo un vacío, de pronto sentirme solo. Yo creo que me ayudo identificar eso de la universidad, haber tenido esas expectativas y como la nostalgia

T: ¿Y cómo te sientes respecto a ver visto pornografía?

A: Pues mal, puede que yo no me acuerde, pero igual mi cuerpo se siente cansado, yo siento que mi cuerpo se siente cansado como si y estoy en algún lado no quiero estar ahí sino en mi cama por esa misma fatiga que siento

T: Aquí vemos que eso trae beneficios a corto plazo, pero vemos que a largo plazo nos empieza a afectar. ¿Qué cosas no estás haciendo por ver pornografía?

A: ¿Qué, qué? Otra vez

T: El tiempo que inviertes pornografía, en que lo deberías estar invirtiendo

A: De pronto estudiando o haciendo esta semana estudiando o sino, además también siento que me quita tiempo con lo social, porque me hace sentir además de cansado incómodo y en parte pasa eso que no disfruto el momento, me queda muy difícil disfrutar el momento así cansado

T: Claro estas ahí en cuerpo, pero realmente estas en otro lugar

A: Entonces si ese tiempo

T: Quiero que empecemos a trabajar como en esa motivación para el cambio de la pornografía y quiero que empieces a hacer una lista de los pros y contras de la pornografía. Y está bien que me digas los pros, y los contras teniendo en cuenta lo del tiempo y lo social para ir viendo la báscula te parece

A: Vale

T: Listo entonces acá terminamos. La próxima semana te veo

A: Si, el lunes.

T: Bueno. Me encanta verte

Sesión 5 (8 de abril de 2018)

T: Cuéntame

A: o sea no sé, no sé es que no me acuerdo la verdad. Pues igual estamos bien, o sea, pero pues, o sea, como que ella está interesada como en otros planes ¿sí? Entonces ¿yo qué? y ya.

T: ¿Y cómo te sientes respecto a eso? Te veo como resignado, como aburrido...

A: Pues sí, porque, o sea, pues ¿qué puedo hacer?

T: ¿E hiciste la tarea de tratar de invitarla a algo?

A: No [Risas]. No porque... no sé.

T: ¿Y trataste de invitar a otra persona?

A: Tampoco. [Risas].

T: [Risas]. ¿Y qué ha pasado esta semana de nuevo?

A: Esta semana, emm nada. Pues, por ejemplo, el jueves y el viernes si estuve medio triste, pero fue porque no sé. No sé o sea es que si estaba medio triste.

T: ¿Qué pasó? ¿Qué sientes que te pudo poner así?

A: Pues es que en parte fue como... Me acuerdo, digamos el viernes que acabábamos de salir de un parcial y estábamos Daniela, Cristian y yo y pues como que Daniela se puso a decirle a Cristian como, es que Cristian está saliendo con una vieja, entonces, Daniela se puso a decirle a Cristian que fueran los tres a cine, y yo estaba ahí. ¿Sí? como dejándome afuera. Pero, pues igual me llamaron para lo del computador que se me había dañado, entonces fui. Hablé con mi hermana, que ella ya me había dicho a ver si hacíamos algo, y nos vimos en el Santafé, comimos algo y ya nos fuimos para la casa. Pero digamos, con Manuela como que creo, pues no sé, creo que no sé qué había peleado con el man, porque revisé el Instagram y como que ella eliminó todos los comentarios.

T: Ok

A: Pero eso fue hace dos semanas, y como que esta semana, no sé si habrán vuelto o qué, pero volvieron los comentarios y es que ella cambia. O sea, yo hay veces me doy cuenta de que la gente cambia es cuando, digamos por Whatsapp, como cuando hablan con uno. Antes, ella me contestaba super rápido, antes hablaba mucho más y era como menos tosca y en cambio ahorita es todo lo contrario.

T: ¿Y qué crees que pudo haber pasado?

A: Pues eso, que volvió con el man. No sé

T: Bueno, pues respecto a lo de Daniela me doy cuenta de que volvemos nuevamente al dolor del reemplazo ¿si te das cuenta? Y es válido porque es muy incómodo estar ahí y que a uno lo excluyan de los planes, pero si te pones a ver, ¿crees que es más el dolor hablando o la racionalidad?

A: [Silencio].

T: Te lo pongo de otra manera. ¿Te hubieras sentido cómodo saliendo con Cristian y Daniela?

A: No, yo creo que no. Pero es que también es como que han sido muchas veces que le he dicho a ella como hagamos algo ¿sí? pero pues ya estoy en un punto como resignado...

T: ¿Y qué sientes cuando le dices que hagan algo y ella te dice que no?

A: Pues, eso como no sé y es que no entiendo porque no, no sé.

T: Y si nos pusiéramos en los zapatos de ella ¿Qué podría ser?

A: Pues es que muchas veces como que me invitan a varias cosas como... digamos ese viernes, como que estuvimos en la u un rato, normal, y después como que se iban a tomar. Como que yendo a Sopó queda como un puesto ahí, como en esas tienditas para la gente que va pasando compre algo. Entonces iban a tomar ahí, pero pues siempre son como ese tipo de planes y yo siempre les digo como que no.

T: A ok. Entonces lo que vemos es que si te invitan.

A: Pues a veces. Pues si me invitan, pero son cosas a las que yo no voy a ir y ellos saben que no. En cambio, hay otras cosas que digamos me gustan y si me dejan por fuera.

T: ¿Y qué cosas te gustan y te han dejado por fuera?

A: Digamos como así, como planes a cine o planes de ir a comer o hasta de pronto tomar en la casa de alguien.

T: Y si hacemos un balance ¿qué sientes?

A: Pues, obviamente uno siente que pesa más el no.

T: Claro. Pero si lo miramos como: me voy a alejar un poco de lo que siento y lo voy a mirar objetivamente...

A: Pues deben ser como igual ¿no?

T: Seguramente. También tenemos que ver que las personas piensan distinto a nosotros, entonces seguramente Daniela puede pensar que te sientes más cómodo yendo a esos

planes, o que no te ibas a sentir cómodo yendo a cine con la novia de Cristian, Cristian y ella. También, puede ser que nos estemos tomando las cosas muy personal y puede que no lo sea. Entonces, si tu pensaras como Daniela ¿qué podrías pensar que pasó ahí?

A: [Risas]. No tengo ni idea.

T: Especulemos.

A: No sé, o sea [Silencio]. no sé. Pues es que a veces ella me ha contado como que a ella la molestan conmigo, entonces yo pienso que puede ser más por ese lado de que no sé si llegamos a salir, puede que ella piense que... como si ella de verdad se creyera lo que le dijeran.

T: Entonces si nos ponemos en los zapatos de Daniela, podríamos especular que a ella le da muy duro lo que la otra gente piense de ella y por eso ella se está cuidando de esos comentarios. No sé, no conozco a Daniela, pero a lo que voy es que las personas muchas veces tienen sus propios royos, y uno hay veces piensa que esos royos son con uno, pero ahí es donde uno se tiene que alejar y decir: “bueno, ella tendrá sus propios royos, ella verá lo que hace” Pero si es importante no hacerle caso a esos pensamientos, pues a uno le gusta latiguiarse y decirse a uno mismo: “es con migo, no le gusta salir conmigo, yo no le llamo la atención, es que no le gusta salir conmigo” y puede que en realidad sea una razón totalmente distinta.

A: [Silencio].

T: Bueno, hagamos el mismo ejercicio con Manuela. Pongámonos en los zapatos de ella.

A: Pues no sé, pero la verdad se me hace feo. Pues es que yo en un momento si llegué a pensar que podría pasar algo con ella, pues ya después de todo esto ya es como...

T: Entonces ¿hay ahí algo como de desilusión hacia Manuela?

A: Sí.

T: Supongamos que tú y Manuela tienen esa historia y tu encuentras a alguien más y estás con ese alguien más y Manuela te habla, y tú le quieres ser fiel a tu pareja. ¿Cómo tratarías a Manuela?

A: Pues como amiga, o sea como...

T: ¿Y hablarle como amiga implicaría que le hables de la misma manera que como le hablabas cuando estabas interesado en ella?

A: De la misma manera no.

T: Entonces ¿de ahí que puedes concluir?

A: Pues es que no es igual. Porque ella muchas veces, como que coqueteaba ¿sí? y después fue que me enteré lo de los estados, que a mí como que me bloqueaba los estados.

T: Si, si me acuerdo de que me contaste, que a ti no te salían las historias de ella.

A: Entonces sí, no siento que sea igual porque ya se a dónde quieres ir, que ella está actuando igual que como yo actuaría

T: Exacto, que ella quiere respetar a la persona con la que está saliendo y por eso se alejó un poco

A: Pero no, lo que te digo no es igual porque muchas veces como que coqueteaba y así

T: ¿Y qué sientes que pudo haber pasado en Manuela para que haya echo ese cambio?

A: No sé [Silencio].

T: ¿Y cuándo fue la última vez que hablaron con Manuela?

A: Ayer

T: Ok. ¿Y cómo fue esa conversación?

A: No pues normal. Como que hablamos así de cosas normal. Pero hay veces llega a un punto en el que ya se pone así a coquetear...

T: Ok. Espera que me enrede. Me dices que estabas triste porque Manuela...

A: No si o sea sí. Porque eso fue durante esos días ¿sí?

T: Ok

A: Y sí. Y eso fue como que también fue que tenía muchas cosas que hacer para la universidad y pudo haber sido el estrés de eso.

T: Ok. ¿Sientes que cuando tienes estrés te pones más sensible emocionalmente?

A: Si.

T: Ok, entonces ahí vamos viendo que de pronto le estás atribuyendo a las personas cosas que son tuyas ¿podría ser?

A: De pronto

T: De pronto

A: De pronto, más que eso de pronto uno esta como o sea uno piensa como cien por ciento en lo que está pasando, entonces es como eso que uno lo toma como personal porque es lo primero que se me viene a la cabeza.

T: ¡Exacto! y es más fácil atribuirles a las personas el estado de ánimo, que uno responsabilizarse de su estado de ánimo. Porque si lo vemos, desde esta perspectiva, o como yo lo veo, es que los días en los que estuviste triste, Manuela estaba rara y distante, pero ayer no.

A: Pues sí, ayer si estaba como siempre

T: Exacto

A: O sea si, como que no me importa tanto, digamos ayer no me importaba tanto como hace unos días.

T: ¿Y en que otras situaciones de tu vida le das más importancia a lo positivo que a lo negativo?

A: Siempre

T: ¿Y qué crees que pasa ahí?

A: Pues no sé, o sea que son cosas que pasan, digamos esta mañana [Silencio].

T: Si, si cuéntame qué pasó esta mañana.

A: Salí temprano de mi casa, como a las 8 pues tenía esta cita a las 9. Pensaba pasar a la Shaio como 5 minutos a recoger unos exámenes, pero o sea yo dije cojo cualquier bus, cualquier Transmilenio que me lleve hasta la Shaio y ya. Pero pues había uno que cogí... cogí uno que me llevaba a puente largo y ahí en puente largo miré una aplicación y dije: no pues cualquiera me sirve, entonces cogí el primero que pasó. Cogí el que me devolvía o sea cogí el mismo que me traía y pues la parada era en Gratamira, o sea estaba en Puentelargo que es como una parada antes de la 100 y la parada donde paraba después era en Gratamira. O sea me fui desde Puentelargo estando ahí en pie de la Shaio hasta después de la Boyacá con Suba.

T: Uy...

A: Y entonces pues fue otra vez devolverme, coger un siete y devolverme hasta la Shaio. Pensaba comprarme algo de comer ahí afuera, porque venden pandebonos y cosas así ricas, pero pues no tenía tiempo ya y después fue devolverme y llegar acá tarde. Entonces durante todo ese camino estaba pensando que... en realidad yo siento que a mí me pasan cosas como, yo siento que yo tengo mala suerte para muchas cosas.

T: Ok, si te entiendo

A: Entonces, eso era lo que te quería contar. O sea, de pronto si veo las cosas así negativas como: mucho guevon.

T: ¿Pero será tema de suerte o será que se lo podemos atribuir a otra cosa?

A: Pues aghh, pues de pronto si como... ¿yo?

T: Te pregunto

A: No pues si o sea como a mí, por estar muy distraído. A parte, durante todo ese camino como que me acorde de cosas que me pasaron así parecido.

T: Entonces vuelvo a la preguntar ¿será tema de suerte o de distracción?

A: Distracción [Risas].

T: Entonces, nuevamente volvemos al tema de pasar la responsabilidad a lo externo. Recuerda lo que hablamos de la libertad; que uno tiene es la libertad de elegir, elegir que camino tomo y responsabilizarnos de ese camino, cuando atribuimos a lo externo lo que pasa es que no nos hacemos responsables.

A: Y es que o sea yo también muchas veces, lo que pasa, o sea es que me comparó como con el resto de gente ¿no? Entonces digamos muchas veces me ha pasado en clase que digamos estoy en clase con mis amigos y están ahí hablando normal, y yo llego a hablar y de una vez el profesor, digamos me pasó una vez, el profesor se fue hasta donde yo estaba y me dijo, o sea y solo dije una cosa, y fue hasta donde yo estaba, y me dijo que hiciera silencio o sino que me saliera de clase ¿sí? Pero pues el resto siempre habla todas las clases y no les dicen nada. Entonces como que me comparo.

T: Claro, y me imagino que te preguntas como ¿por qué a ellos no les pasa y a mí sí?

A: Aja

T: Pero también puede ser un tema de atención. Entonces supongamos que por cuestiones de la vida tú no te das cuenta de que el profesor cuando tu habla justo está mirando y claro como tus amigos venían haciendo ruido y el profesor te vio a ti, tú te ganaste el regaño. Pero lo que veo es que andas más centrado en ti mismo y no estamos prestando atención a lo externo.

A: Si

T: ¿Qué podríamos hacer para mantener la atención? ¿Qué podríamos hacer para recordarnos estar en el aquí y en el ahora?

A: No sé, no sé porque siempre es igual. Digamos voy caminando en la calle y estoy pensando es en otras cosas...

T: Y no estás pensando en el entorno... y ahí es cuando vienen los pensamientos de ¿cómo estoy caminando?, me voy a tropezar. Y por estar concentrado en eso, seguramente es cuando pisas erróneamente

A: Sí, sí.

T: Entonces ¿Qué crees que podríamos hacer?

A: No sé. Se me ocurre como fijarme en los detalles, no sé si como fijarme en los detalles de las cosas o algo así

T: Has escuchado “Mindfulness”.

A: Si

T: Lo que podemos empezar a hacer para vivir en el momento es: cuando vayas caminando, presta atención a todos los estímulos que encuentres, como prestar atención al olor, la temperatura, fijarte en el cielo, los edificios, los árboles. Como realmente disfrutar lo que estás haciendo y salirnos de nosotros. ¿Alguna vez lo has intentado?

A: No, creo que no. Pues digamos como cuando algo me recuerda a mi infancia pues sí. Digamos cuando huelo algo que me recuerda a mi infancia sí.

T: Exacto y eso te atrae a el momento. ¡Ay! es que no tengo un chocolate para hacer un ejercicio. Lo que pasa es que hay un ejercicio de comerse un chocolate con el mindfulness y experimentar el chocolate con todos los sentidos. Cuando yo lo hice fue una experiencia una nota

A: ¿Sí? ¿fue diferente?

T: Si, es el chocolate más rico que me he comido en toda mi vida. Entonces, si quieres lo hacemos la próxima sesión para que experimentes como se puede vivir con consciencia plena. Mientras tanto, tú siempre te pones esa pulsera ¿no cierto?

A: ¿Esta? Si

T: Ok. Entonces de ahora en adelante, cada vez que mires esa pulsera quiero que recuerdes estar en el aquí y en al ahora.

A: ok.

T: Entonces, que sea como un recordatorio de: “voy a prestar atención a mi entorno” y quiero que hagas lo mismo cuando estés en clase o con tus amigos. Poner atención a lo que está pasando y me cuentas como te va.

A: Vale, voy a intentar [Risas].

T: Listo. ¿Cómo te ha ido con las autoafirmaciones?

A: ¿Eso era lo de felicitar me por algo?

T: Si

A: Pues ahí veces lo hago [Risas].

T: [Risas].

A: O sea, cuando siento que hice algo bien lo hago

T: Ok

A: Pero otras veces que estoy, así como afanado, como así, no sé no lo hago. Es que pasa algo. Siento que como que hay cosas que hago, o sea como cuando estoy mal que como que no hago cuando me siento bien. Entonces digamos en ese momento me siento bien, y no me acuerdo de muchas cosas como que pensaba o sentía mientras estaba triste y así pasa si o estoy mal y ahí si busco a Dios. En cambio, cuando estoy bien no lo hago. Entonces lo mismo pasa con los ejercicios, cuando estoy mal es que lo hago y siento que está mal.

T: Explícame eso

A: No sé digamos un ejemplo. Digamos yo siento que el ejercicio de sentir como uno se siente, lo debería hacer muchas veces, con muchas emociones, en cambio yo lo hago siempre que tengo ansiedad.

T: ok. Pero te ayuda para la ansiedad. Entonces démonos un aplauso por eso. Felicítate porque has encontrado algo que te está ayudando con la ansiedad. Cuando uno está bien se le dificulta porque uno siente que no hay nada para trabajar, pero sería muy lindo y piénsalo de esta manera: que lindo conectarme con la felicidad, que lindo darme el espacio para sentir plenamente la felicidad, míralo como una búsqueda de felicidad.

A: Pero es que no la siento, no es como un hábito.

T: Ok. Entonces como es el hábito. Cuando estás bien ¿Cómo sientes qué es estar bien?

A: No se ósea como que pienso en otras cosas, menos en cómo se siente o sea es...

T: Ok. Entonces hagamos este ejercicio. Quiero que recuerdes una vez que hayas sentido un bienestar grande

A: ¿Muy grande?

T: Si

A: Pues es que me acuerdo digamos el grado. Cuando me gradué del Colegio. O sea, era como... es que no me acuerdo. Pero si fue diferente, fue como una alegría en la que, no sé cómo decirlo, en la que no me importaba nada más. Fue como... no sé.

T: Ok. Quiero que te vayas a ese momento y recuerdes todo lo que puedas y empieces otra vez a escanear tu cuerpo recordando ese momento. Trata de recordar cómo se sentía tu cuerpo. Empecemos por ahí, donde estaba la emoción.

A: Creo que sentía, según lo que me acuerdo se sentía como, no sé de pronto como muy caliente en el corazón.

T: Ok. Sentías calor en el corazón.

A: mmm como mucha energía. Como tener mucha energía en el cuerpo ¿sí? Y como que, o sea en realidad no me sentía para nada incómodo con nada, o sea muchas veces como que esa incomodidad siento que se pasa a los brazos o a las manos, o sea ese momento no lo sentía.

T: Estabas relajado.

A: Sí.

T: Bueno, el corazón estaba caliente. Como estaba la temperatura de las extremidades, tus pies, tus manos, tu cabeza, tus orejas...

A: No sé, no me acuerdo. O sea... o sea yo creo que sentía que estaba en el ambiente ¿sí? Como...

T: ¡Sí! como que no sentías ninguna temperatura, estabas en una temperatura perfecta.

A: Sí.

T: Listo. ¿Tus pensamientos como los describirías? Bueno, no exactamente los pensamientos, sino lo que te hacían sentir esos pensamientos. No sé si te ha pasado, pero uno hay veces que con ciertos pensamientos uno siente la cabeza como embobada, como harta.

A: Sí.

T: ¿Cómo sentías tu cabeza respecto a los pensamientos?

A: No sé [Risas]. No sé de pronto como no sé, como de pronto tal vez, o sea, como si no estuviera, como si estuviera más allá.

T: Se me viene a la mente que no le estabas dando tanta importancia a lo que estaba pasando adentro, sino que estabas tranquilo.

A: Si, o sea, como si hubiera salido de mí, como si me sintiera, o sea, es como si fuera eso del mindfulness.

T: Estabas en el momento, estabas viviendo.

A: ¡Sí!

T: Si le dieras un color a lo que estabas sintiendo, un color en tu cuerpo ¿qué color sería?

A: Rojo

T: Rojo. ¿Cómo era ese rojo? quiero que me lo describas para tener la imagen.

A: Rojo, como no sé cómo. ¿Cómo así que te lo describa? [Risas].

T: Pues es que hay rojo Vinotinto, hay rojo carmín, hay rojo fosforescente...

A: Yo creo que también fue más por los colores que había en el momento. Entonces era como un rojo anaranjado, las luces eran amarillas, digamos del lugar donde estábamos, era como un rojo, así como, no sé, un color bonito.

T: ¿Y adentro sentías qué esa emoción era de ese color?

A: Si

T: Es decir que si miras para adentro era como un color rojo, con amarillo, con naranja.

A: Si.

T: Listo. Quiero que te conectes con todo lo que hemos hablado de la temperatura, del sentimiento de calor en el corazón, de estar fuera de tu cabeza, de ese color rojo. ¿Dónde más sientes que has podido sentir eso?

A: ¿Lo mismo?

T: O parecido.

A: Pues parecido, lo que yo te conté de la navidad pasada, pero eso fue más como un azul o sea...

T: ¡Ok! y ¿cómo era ese azul?

A: Como azul, no sé de pronto como un azul mar, pero como mar, un mar como que el agua está limpia.

T: Como mar clarito, no mar Cartagena [Risas].

A: Si, pero más oscuro.

T: ¿Y qué sentías en todo tu cuerpo?

A: Pues fue más como estar relajado como más...

T: ¿Y tu cabeza como estaba?

A: No sé [Risas]. Mi cabeza, no sé, de pronto yo creo que si o sea igual como que le prestaba atención a lo que mi papá hablaba lo que mi mamá decía lo que las otras personas hacían.

T: O sea ¿estabas en el momento? ¿La temperatura en tu cuerpo como estaba?

A: Pues yo la sentía como calor.

T: ¿Cómo calor rabia o calor calidez?

A: Calor calidez.

T: Entonces ya vamos dos situaciones en la que has sentido un bienestar. Entonces, ¿será qué esa felicidad es tan rara como dices?

A: Pues es que muchas veces, como que, es mayor otra cosa ¿sí? de pronto como que es mayor la preocupación.

T: Ok. Y nuevamente volvemos al inicio ¿Realmente será mayor o le damos más importancia?

A: [Risas]. Le damos más importancia.

T: ¡Exacto! Entonces nos falta es conectarnos más con los momentos de felicidad. Cuando estás feliz, cuando estas con esa plenitud de la que hablábamos, ¿qué será que impide que te conectes cien por ciento con eso?

A: Eso, como algo que va a pasar o estar preocupado por algo o algo que pasó.

T: ¿Te acuerdas de que en el test que hicimos de ansiedad, te salió alta la ansiedad?

A: Sí

T: ¿Qué es la ansiedad?

A: ¿Me estás preguntando qué es o como yo...?

T: ¿cómo qué es? ¿Por qué crees que se genera la ansiedad?

A: No sé, o sea, de pronto por eso como por [Silencio]. No sé. Como de pronto por estar pensando en otras cosas, como preocupado.

T: ¿Y esas cosas en las que piensas están en el pasado o en el futuro?

A: En el futuro.

T: Exacto. Ahí le diste al punto. La ansiedad se nos genera por pensamientos relacionados al futuro. La depresión, en cambio, se genera por pensamientos relacionados al pasado. Entonces, ahí vamos viendo que una de las razones por las que tu ansiedad es tan alta, es porque se nos dificulta estar en el aquí y en el ahora. Entonces en este momento preciso, a Andrés qué le está preocupando del futuro.

A: ¿Qué me está preocupando? Emm no se pues de pronto la cirugía, también las entrevistas, como ya terminar el semestre.

T: ¡Ok!

A: Puede que por ahí en tres semanas me esté preocupando de los parciales o los trabajos que tenga que hacer. Emm es que empiezo a pensar en lo que me voy a preocupar después. Ni siquiera estoy en ese momento.

T: ¡Listo! y ahora veamos cada una de las preocupaciones y la relevancia que le damos. Entonces, la cirugía. ¿Qué día te van a operar?

A: El miércoles.

T: Listo. O sea, faltan dos días. ¿Objetivamente es algo que amerita una preocupación?

A: Pues no mucho.

T: ¿Por qué?

A: o sea si me preocupa, pero tampoco es que, o sea me preocupa es más como que todo salga bien a largo plazo. De por sí la cirugía como tal, o sea que me estén operando no me ...

T: ok entonces ahí ya vemos. Si ves cómo te vas al futuro. Yo creería que es normal estar nervioso por una cirugía, por el tema de la anestesia, eso le pasa a cualquier persona, pero cuando nos vamos a largo plazo a pensar ¿Qué tan relevante es quedarnos rumiando en ese pensamiento de días, meses o semanas allá en el futuro?

A: Nada o sea como...

T: ¿Y para qué crees que tu mente se va al futuro? ¿Qué crees que es lo que quiere hacer tu mente ahí?

A: O sea como no sé, tener planeado todo ¿no? Tener una expectativa.

T: Y me da la impresión de que también puede ser tener el control de la situación.

A: Aja ¡sí!

T: Sientes que cuando planeas todo en el futuro, puedes controlar la situación. ¿Qué ganancias has encontrado de tratar de controlar las situaciones?

A: emm no sé. De pronto sentirme bien conmigo o sea como, no, no sé la verdad. Pues es que digamos si está el control de las cosas, ósea como de tener todo planeado, como querer que las cosas sean...

T: ¿Y será que realmente podemos controlar el resultado de las cosas a meses?

A: No.

T: ¿Y cuáles han sido las pérdidas de tratar de controlar?

A: Pues, eso o sea que me genera ansiedad o no estar en el momento.

T: Y hay una cosa que hablábamos la sesión pasada que es lo que realmente lo que genera en ti una tristeza. ¿Te acuerdas cual era?

A: [Silencio].

T: Las expectativas. Entonces, siento que acá tenemos que hablar de un control sano y un control insano. Entonces, con el tema de la cirugía que puedes controlar, por ejemplo, ¿qué está en tus manos?

A: Pues la parte, no sé cómo se llama eso, como ¿la postquirúrgica? Como de estar en la casa y no sé o sea como que creo que uno tiene que seguir unos procedimientos, o sea como seguir las indicaciones que uno le dicen. Acostarse de tal manera, comer solo cosas blandas. Ese tipo de cosas que uno puede hacer.

T: ¡Exacto! Esas cosas si están bajo tu control. ¿Qué cosas crees que quieres controlar pero que no es sano, porque no podemos?

A: Pues eso, o sea como que ya después que pase todo, pueda respirar mejor y que no se empeore como la vez pasada.

T: Pero... eso no lo puedes controlar, no sabemos controlar el resultado de la cirugía. Puedo controlar el cómo me voy a cuidar, en seguir las indicaciones del médico, en hacer todo lo que puedo bien, pero el resultado que está a meses se sale de mis manos.

A: Aja

T: ¿En qué otras cosas sientes que llevas el control sano a un control insano?

A: Digamos, muchas veces para una presentación o pensando en las entrevistas como que ¿sí? como que me pongo a pensar en cómo sería ese momento, en las cosas que me preguntarían o como sería la presentación, que voy a decir. Pero llega el momento y no sé, ósea es como que no pasa igual.

T: Entonces ¿qué puedes controlar realmente en esa situación?

A: Emm no sé, de pronto aprenderme o prepararme para la presentación.

T: ¡Exacto! Eso está bajo tu control, como la responsabilidad que tienes de prepararte. Entonces prepararte para una entrevista. Parte de prepararse para la entrevista es: No sé dime una compañía en la que te gustaría trabajar.

A: No sé en cualquier constructora.

T: Bueno se me ocurre Amarilo.

A: Ok.

T: Entonces qué puedes controlar antes de ir a una entrevista. Buscar en la página web que es Amarilo, qué les interesa, cuáles son sus objetivos e instruirte en la constructora. Puedes trabajar en controlar tus nervios y tu ansiedad y eso son cosas que tú puedes controlar. ¿Qué cosas no están bajo tu control y te gustaría controlar?

A: Pues ya que me contraten, que me vaya bien o sea como las preguntas que me hagan y sí que me vaya bien.

T: Ok y cuando tenemos en mente durante un momento ese control ¿qué queremos que pasé?

A: [Silencio]. ¿O sea en ese momento?

T: Supongamos...

A: O sea en la entrevista ya.

T: Sí.

A: Pues que, en realidad, o sea no me acuerdo de eso, o sea es como, no sé, ósea las cosas no están pasando así

T: Y teniendo en cuenta lo que hemos hablado, de la tendencia que tienes de estar más en ti y no afuera. Si nos ponemos en esa situación y ves que estás muy adentro de ti y con ganas de controlar todo para que salga exactamente como lo había planeado. ¿Qué crees que puede pasar en ese momento?

A: Me repites

T: Ok. Estas en la entrevista ¿no?

A: Si

T: Y estás muy concentrado en lo que está pasando dentro de ti y no en lo que está pasando afuera. Y, además, tienes todas estas ideas de cómo vas a controlar, el resultado de esa reunión. ¿Qué crees que puede ser el resultado de eso?

A: Pues hacerlo mal, o sea como no sé cómo que te vean nervioso y eso

T: Y si sientes que estás en ese momento, miras tu cadenita y dices: “bueno voy a poner atención, yo estudié, ya hice todo lo que estaba en mis manos. Voy a estar en este momento y que salga lo que tenga que salir”. ¿Qué crees que pueda pasar?

A: Pues voy a estar más concentrado en ese momento ¿sí? como que de pronto las cosas que estudié se me van a venir más rápido, van a hacer más fluido y todo.

T: Nunca te ha pasado que estás en alguna situación y tú sabes hacer las cosas que te están pidiendo, pero por impresionar a alguien o porque te están mirando no te sale absolutamente nada. Eso es lo que pasa como que cuando estamos tan concentrados en hacer las cosas bien o en el control. Como que se nos escapa de las manos hacer las cosas. Digamos, te doy un ejemplo, a mi cuando me ponen a pasar a la cámara de Gessel, que es como un consultorio con un vidrio donde me pueden ver del otro lado

A: Ok

T: Y sé que me están evaluando y por eso mi desempeño es malo. Y es eso, identificar en qué momento ese control y esas ganas de que nos salga todo absolutamente bien nos juega en contra.

A: Ok

T: ¿Qué sientes respecto a eso?

A: Pues no sé, o sea, no sé, o sea, pero pues uno los identifica y ¿qué? porque pues digamos yo sé que me pasa en parciales en una presentación o al decir algo, ¿pero ahí que?

T: Eso te pregunto ¿qué crees que puedes hacer para salirte del control?

A: no sé [Risas]. mmm no sé o sea como pensar en ese momento como o sea Mindfulness.

T: Eso puede ayudar mucho. Estar en el momento y olvidarnos de lo externo. Entonces si ves ahí vamos uniendo cabos. Cuando estabas en esos momentos de felicidad, de tranquilidad era como si el mundo se apagara y estuvieras presente. O sea, el mundo no se apaga, pero si los pensamientos.

A: si, sí.

T: Y estabas presente en el momento. Entonces, tratar de hacer eso y convencernos a nosotros de que hay cosas que puedo controlar y hay cosas que no puedo controlar. Y empezar a hacer eso. Te pongo un ejemplo que me llamo mucho la atención la sesión pasada, llegaste tarde por la correa. ¿Qué pasa si no te pones la correa un día? Te vas a sentir incomodo ...

A: Todo el día...

T: Todo el día, ¿pero más allá de eso?

A: Pues, es saber que no me la puse que no está ahí.

T: Y más allá de eso ¿qué pasaría?

A: Pues nada o sea en realidad nada. Sentir los pantalones más sueltos y ya.

T: Entonces a eso me refiero por vivir el momento. Si sales de tu casa y se te olvido la correa, listo me aguanto la incomodidad. A eso me refiero a vivir el momento, aceptar que no puedo controlar todo, y que si no lo controlo mi mundo no se va a derrumbar.

A: [Silencio].

T: ¿Te parece?

A: Ok.

T: Te quiero poner una tarea.

A: Pero... o sea no sé.

T: ¿Qué sientes?

A: Es que no entiendo. La verdad siento como que hemos hablado de muchas cosas ¿sí? y entonces como que, no sé, siento que no me voy a acordar. Pero digamos con esto de vivir el momento es como... Siento que no sé cómo hacerlo ¿sí? Como que siento que no se hacerlo.

T: Claro. Es que si llevas veintiún años viviendo de una manera es muy difícil que de un día para otro lo hagas, y tampoco espero que lo hagas de un día para otro. Puedes empezar con cosas muy simples como la que hablamos de caminar y mirar a tu alrededor. Eso te puede ayudar. La próxima sesión traigo lo del chocolate para que empecemos con los ejercicios, porque es algo que requiere de práctica. Y no quiero que nos demos duro, sino que a lo que realmente quería llegar hoy no es a aplicarlo, sino a comprenderlo. Comprender como el control, muchas veces nos da más pérdidas que ganancias.

A: Ok

T: Te quiero poner una tarea

A: Bueno

T: Yo he visto que en Whatsapp no tienes foto

A: ¡Ay no!

T: ¿qué tiene? [Risas].

A: No me gusta.

T: ¿Cuál es la amenaza de qué pongas una foto?

A: No sé, no me gusta, a mí no me gusta subir fotos. No me gusta nada de eso.

T: ¿Cuál es la amenaza?

A: No sé.

T: [Risas]. ¿Qué nos amenaza?

A: No sé la verdad, no me siento bien como... [Risas]. No sé, siento que si pongo una foto tiene que ser una buena foto

T: ¿Y qué pasa si subes una mala foto?

A: [Risas]. No sé, es que me da pena tener como fotos y empezar a subir fotos y estados.

T: ¿Qué sientes que pasa ahí? Acuérdate de lo que hablamos del dolor, amenazas y estrategias.

A: Ok

T: ¿Cuál crees que puede ser la amenaza ahí?

A: De pronto dar mala impresión, de pronto salir en una mala foto o algo así

T: La mirada del otro nos amenaza. ¿Qué sientes que puede decir el otro si subes una mala foto?

A: Nada [Risas]. O sea que puede decir la otra persona

T: Si ¿cuál es el temor qué sientes de subir una mala foto?

A: No sé verme mal.

T: ¿Y qué pasa si te ves mal?

A: Pues nada o sea [Risas]. No sé, en realidad no pasa nada, pero pues...

T: Te da el malestar

A: Si.

T: Bueno vamos a seguir trabajando en eso. No te voy a echar al agua para que lo hagas, pero si siento que esto nos ayuda a ver ciertas estrategias que tienes. Te acuerdas de que te hablé de evitar ciertas situaciones donde haya burla o humillación y que eso tiene que ver con tu modo de ser

A: Si

T: Para llevar ese modo de ser a la libertad, tenemos que enfrentarnos a esas cosas.

A: Ok

T: Pero pues, como te dije, yo no te voy a echar al agua si no estar preparado, pero lo tendré en cuenta. [Risas].

A: Dale [Risas].

T: Entonces bueno, de tarea seguir con las autoafirmaciones y cuando vayas caminando empezar a hacer el ejercicio de estar en el aquí y en ahora. Pendiente de lo que pase en tu entorno.

A: Ok.

T: ¿Cómo te vas hoy?

A: Bien.

T: [Risas]. ¿Andrés cuantas sesiones vamos y me sigues diciendo que bien?

A: [Risas].

T: ¿Qué me querías preguntar?

A: Si de pronto a la final de la sesión podríamos hacer un recuento de lo que hablamos, porque hablamos de muchas cosas y se me olvidan.

T: Ok perfecto. ¿Y qué crees teniendo en cuenta lo que hablamos en esta sesión que puede estar influyendo en eso?

A: Lo que hablamos ¿sí? o sea

T: La atención...

A: A ok

T: Te hago el recuento.

A: Bueno.

T: Entonces, empezamos hablando del malestar que tenías respecto a Daniela y a Manuela y tratamos de ver como la posición de ellas y de entender que las personas tienen sus propios roys y que no siempre es personal. Después, empezamos a hablar un poco de esa balanza de la importancia que le das a lo negativo y a lo positivo y nos dimos cuenta de que a lo negativo le das más importancia que a lo positivo. También, vimos que fijas tu atención en lo negativo y dejas pasar lo positivo, como si nunca te pasara cuando en realidad si te pasa. Hablamos de la atención, y la importancia de estar en el aquí y en el ahora para que precisamente tu puedas vivir el momento y no estar centrado en los pensamientos a futuro. Después, hablamos de que esos pensamientos nos llevan a querer el control de las situaciones y de que ese mismo control nos lleva a tener expectativas que luego se caen y nos generan malestar. Y, por último, hablamos del malestar que te genera poner una foto de perfil por la amenaza que da la mirada del otro.

A: Ok.

T: ¿Te acuerdas de todo?

A: Creo que sí. Las cosas importantes. Primero la de la otra persona que muchas veces me centro mucho en mí, en vez de ponerme, no sé, si en los zapatos o en la mirada de la otra persona e intentar pensar racionalmente.

T: Si como objetivamente...

A: Aja eso

T: Como pensar que la otra persona no me quiere hacer daño

A: Después ¿de qué hablamos? de...

T: ¿es muy importante el orden?

A: No. También hablamos de la atención, igual salir de mí y ponerle más cuidado a las cosas de afuera, después hablamos del control y eso como que lo solucionamos como igual... o sea como pensando en lo que yo puedo hacer y las cosas externas

T: ¡Exacto!

A: Y después hablamos de la incomodidad [Risas] de la foto de perfil y eso

T: ¡Listo! Eso es todo. Nos vemos dentro de ocho días...

A: Listo. Chao.