

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Psicoterapia



La utilidad clínica de la connotación positiva y su relación con la agencia de un consultante con características de ansiedad en un proceso psicoterapéutico

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN PSICOTERAPIA

Presenta: **VALERIA VÁZQUEZ VELÁZQUEZ**

Tutor **Bernardo Enrique Roque Tovar**

Tlaquepaque, Jalisco. 01 de agosto de 2024

RESUMEN

El presente Trabajo de Obtención de Grado analiza uso de la connotación positiva en una persona con características de ansiedad y rumiación, a través del análisis de un caso en específico, en el que se parte del estudio teórico de la connotación positiva y sus posibles similitudes entre enfoques o teorías. Para el análisis se tomaron diez episodios donde se identifica tanto el uso de la connotación positiva como la negativa, el instrumento que se utilizó fue el Sistema de Codificación de la Actividad Terapéutica (SCAT). Los resultados muestran la importancia y utilidad clínica en uso de la connotación positiva en especial en casos como este, donde se presentan características de ansiedad y de falta de agencia personal. Finalmente se presenta el diálogo con los autores que defiende la importancia de la connotación positiva en contraste con la evidencia en el análisis del caso. El documento termina con ideas que pueden ser punta de lanza para otras investigaciones, además de recomendaciones que podrían ser de interés en el ámbito de la psicoterapia como formas de intervención desde otros ángulos.

Palabras clave: *Connotación positiva, connotación negativa, ansiedad, agencia personal, recursos personales, fortalezas personales.*

ABSTRACT

This master's thesis explores the application of positive connotation in an individual exhibiting traits of anxiety and rumination through a detailed case study. The research is grounded in the theoretical framework of positive connotation and investigates its connections with various psychological approaches and theories. For this study, ten episodes were selected where both positive and negative connotations were identified. The primary tool used was the Therapeutic Activity Coding System (SCAT). The findings stand out due to their clinical relevance and effectiveness in applying positive connotation, especially in cases marked by anxiety and reduced personal agency. Additionally, the discussion engages in a dialogue with theoretical authors who advocate for the use of positive connotation, supported by evidence from the case study. The paper concludes with insights that could stimulate further research and offers recommendations that may be valuable in psychotherapeutic practice, considering positive connotation as an alternative form of intervention from various perspectives.

Keywords: *Positive connotation, negative connotation, anxiety, personal agency, personal resources, personal strengths.*

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi hijo Sebastián que desde que supe de su existencia ha sido la mayor connotación positiva de mi vida, pues me ha permitido ver mis recursos, fortalezas y virtudes todas disponibles con todo mi amor para él. A Juan José mi querido esposo, que ha sido pilar para que pudiera desarrollar mi proyecto cuidando con gran amor a nuestro hijo. A mi madre Rosa María que en cada acto suyo veo su gran amor por mí y mis hermanos. A mi hermana Angélica gracias a su amor incondicional que me sostiene en cada punto crítico de mi vida. A mis hermanos Ángel, José, Noemí, Mateo y Emmanuel, que me motivan a seguir siendo un ejemplo para ellos. A mis tías Gloria y Francisca, a mi padre Lucio. A cada niña y niño que ha pasado por el programa Tejiendo Redes por los Niños en la que he podido utilizar la connotación positiva en cada activación para desarrollo de su autonomía.

A mis consultantes, especialmente al que me ha confiado su proceso psicoterapéutico para la obtención del grado.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi asesor, el Dr. Bernardo Roque que con su acompañamiento y retroalimentación se enriqueció mi trabajo. A si mismo agradezco a mi lectora la Dra. Elvira Orozco Gómez su tiempo y dedicación al leer mi TOG y su asistencia a la presentación en coloquio. Todos sus comentarios han sido de gran valor para mi crecimiento profesional.

Agradezco a la Dra. Eugenia Casillas que en plena pandemia y por medio de una pantalla me abrió la puerta para poder formarme como Psicoterapeuta. También quiero agradecer a la Dra. Tania Zohn que me dio la confianza para poder colaborar con ella como becaria, siendo esto pieza clave para poder continuar con esta formación.

Agradezco a Adriana mi psicoterapeuta, siendo esencial en mis momentos más críticos durante este tiempo, no sólo de la maestría si no de mi vida.

Agradezco a Gabriela Barba, quien me ayudo a forjar el sueño de una maestría en ITESO, que con este trabajo se está siendo posible. También quiero agradecer a mi amiga Aidé Caballero por esos momentos de charla antes, durante y después de las clases. Infinitas gracias a mi gran amiga de toda la vida, Yessica Hernández quien a ciegas me respaldó para poder lograr este gran sueño.

Y no podían faltar las fundadoras Blanca Quintero y Luzma Barreiro de Tejiendo Redes por los Niños, gracias por brindarme la confianza para coordinar el programa en su parte operativa, esta oportunidad fue un brinco abismal en mi madurez profesional.

Y finalmente agradezco Dios porque de su mano todo, sin él nada.

INDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTOS	4
INTRODUCCIÓN	8
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1 Justificación	20
1.2 Pregunta de investigación	23
1.3 Objetivo general	23
1.4 Objetivos específicos	23
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	24
2.1 La Psicología positiva	24
2.2 Enfoques terapéuticos y connotación positiva.....	32
2.3 Estructura del lenguaje, performatividad y connotación positiva	36
2.4 Generalidades de los trastornos de la ansiedad.....	39
3. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	43
3.1 Estrategia metodológica.....	43
3.2 Método.....	44
3.3 Instrumento	51
3.4 Procedimiento	55
3.4.1 Presentación del caso	57
3.4.2 Consideraciones éticas	58
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	59
4.1 Episodio 1	59

4.1.1	Análisis episodio 1.	61
4.2	Episodio 2	64
4.2.1	Análisis episodio 2.	66
4.3	Episodio 3	69
4.3.1	Análisis episodio 3	71
4.4	Episodio 4	72
4.4.1	Análisis episodio 4	75
4.5	Episodio 5	78
4.5.1	Análisis episodio 5.	82
4.6	Episodio 6	84
4.6.1	Análisis episodio 6.	87
4.7	Episodio 7	88
4.7.1	Análisis episodio 7	91
4.8	Episodio 8	93
4.8.1	Análisis episodio 8	97
4.9	Episodio 9	100
4.9.1	Análisis episodio 9	104
4.10	Episodio 10	106
4.10.1	Análisis episodio 10	110
5.	DIÁLOGO CON LOS AUTORES	113
6.	CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES	117
7.	REFERENCIAS	120
8.	ANEXOS	128
8.1	Anexo 1.....	128
8.2	Anexo 2.....	129

8.3	Anexo 3.....	130
8.4	Anexo 4.....	131

INTRODUCCIÓN

En psicoterapia pueden existir diversas formas de intervención para lograr los objetivos, o para atender las necesidades que al consultante aquejan y comparte como motivo de su consulta. Dependerán en cierta medida del enfoque en el que se formó el psicoterapeuta y de la situación del consultante. Además del enfoque y del motivo de consulta, también se puede intervenir centrándose en resolver o solucionar la patología; o bien, en los recursos, excepciones o cualidades que le han ayudado en cierta medida al consultante.

El presente trabajo pretende dar un recorrido en la historia y utilidad de la connotación positiva en la psicoterapia. Se inicia con el abordaje de la psicología positiva, destacando su avance histórico por diferentes posturas e investigaciones, además de hacer una diferenciación de la connotación positiva como técnica de intervención y como abordaje conceptual. Es en esta última donde se dará mayor profundidad y con ello relacionar la forma de intervenir con la agencia personal, para que el consultante pueda ir haciendo la autoría de sí mismo como parte en su vida.

Abordando de igual manera los diferentes enfoques que han retomado de los aspectos positivos o los recursos de cada persona que llega a psicoterapia. Además, dadas las características que presenta el consultante es importante hacer una descripción de la ansiedad y su sintomatología.

En la justificación se menciona la relevancia que tiene para México el tratamiento para las personas con características de ansiedad. Pues los estudios han mostrado que más de la mitad de la población presenta algún síntoma relacionado, siendo aquí donde radica la importancia de su atención.

En el marco teórico se describe cómo la psicología positiva ha evolucionado y se ha desarrollado dentro de la historia de la psicología en general. A pesar de esto, desde sus inicios ha habido personajes que alcanzan a vislumbrar cuestiones positivas del ser humano.

En la fundamentación metodológica se desarrolla el estudio de caso único como estrategia metodológica. Y de la misma forma detallaremos la propuesta de Mergenthaler (1992) como base para las transcripciones y el análisis del discurso. Se profundiza en el instrumento para la sistematización tomando como herramienta el Sistema de Codificación de la Actividad Terapéutica (SCAT). Continuando con el procedimiento, se mencionan los pasos que se requirieron para el análisis de los episodios donde se utilizó la connotación positiva y su comparativa con la connotación negativa.

Para una mayor comprensión de la parte metodológica, se describen las generalidades del caso y sus consideraciones éticas.

En la sección de análisis se abordan episodios sustraídos del caso, mediante la calificación por turnos que permite el SCAT. Se presenta la interpretación de cada episodio en las que se toma en cuenta la perspectiva clínica de las intervenciones, de las características del caso y efectos resultantes.

En el apartado del diálogo con los autores se muestran las respuestas a la pregunta de investigación, así como el logro de objetivos. De igual manera en esta sección se puede leer la correlación que surge entre la teoría de la connotación positiva y la práctica clínica.

Para finalizar en el apartado de conclusiones y recomendaciones se desarrollan las premisas a las que se llegan a partir de este trabajo, donde se detallarán sugerencias de

la utilidad de la connotación positiva, así como las limitantes de ésta en el hacer del psicoterapeuta.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Seligman (2005) menciona que, “las personas empobrecidas, deprimidas o con tendencias suicidas se preocupan por muchas más cosas que el mero alivio de su sufrimiento. A estas personas les preocupa a veces con desesperación, la virtud, el propósito, la integridad y el significado” (p. 7).

La psicología positiva tiene pilares fundamentales, entre los cuales está el estudio de los rasgos positivos o virtudes y habilidades como la inteligencia; también se encuentra el estudio de las “instituciones positivas” como lo son la unidad familiar y la libertad de información que forman las virtudes y sostienen las emociones positivas como, la seguridad, esperanza y la confianza, donde estas, pueden ser de mayor utilidad cuando las situaciones son más complicadas (Seligman, 2005).

A decir de Fredrickson (1998) en la psicología se ha prestado mayor atención a las conceptualizaciones negativas o procesos patológicos, debido a que esta categoría tiene mayor repertorio a diferencia de las emociones positivas y han cumplido con una función adaptativa a lo largo del tiempo. Además de que las emociones positivas no aparecen en momentos de adversidad o de supervivencia.

Fredrickson (2001) comenta en la teoría ampliada y construida de las emociones que dentro de las positivas se encuentran: “la alegría, el interés, la satisfacción, el orgullo y el amor”. En primera instancia diferentes; sin embargo; fomentan la capacidad de construir recursos personales duraderos, tanto a nivel cognitivo, como social y psicológico. Además, pueden funcionar como reservas en momentos emocionales futuros.

En el campo psicoterapéutico, una manera de aplicar la psicología positiva tiene que ver con el uso del lenguaje, que es promovido por el terapeuta en su conversación con el consultante mediante el uso de la connotación positiva, cuya definición se da al unir dos palabras, “*connotación*” que se refiere a “conllevar”, además de su significado propio o específico, otro de tipo expresivo o apelativo”, y *positiva*, que está relacionado con “expresar una afirmación o aceptación, útil, práctico o beneficioso, con inclinación a ver el aspecto favorable de las cosas” (RAE, 2001). Se puede decir que, la connotación positiva se refiere a utilizar expresiones positivas o apelando una aceptación, expresando una visión de aspectos favorables de las cosas, en este caso del consultante. Por ejemplo: “aunque fue difícil, reaccionaste de la mejor manera que pudiste”. A partir de esta definición, abordaremos un pequeño estado de arte respecto al objeto de estudio.

Wood y Tarrier (2010) sugieren desarrollar una psicología clínica positiva en la que tanto la comprensión como el tratamiento de la angustia, se basen en un equilibrio entre los aspectos positivos y negativos de la vida. Pues consideran que un enfoque positivo puede complementar y reforzar el enfoque negativo. Ya que los aspectos positivos pueden predecir el desorden, amortigua el impacto de los sucesos o perspectivas negativas, previniendo el desarrollo del trastorno de angustia, promueve la resiliencia y fomenta que los psicólogos clínicos utilicen sus habilidades de la vida.

Jordán, Froerder y Beavin (2013) realizaron un microanálisis centrado en el contenido positivo (recursos, soluciones, excepciones al problema, las buenas situaciones de su vida, la esperanza) y negativo (el problema, las quejas, la falta de recursos, sus malas situaciones o su incapacidad para ver la solución) referente a los temas de diálogo en relación con el contexto de la vida del cliente, es decir, que un tema es visto como

negativo o positivo basado en la perspectiva del cliente. Los datos demostraron que cuando un terapeuta había dicho algo positivo, el cliente respondió enunciando positivamente 180 veces y en negativo sólo 14 veces. En contraste, cuando el terapeuta dijo algo negativo, el cliente respondió 111 veces con un enunciado negativo y con un enunciado positivo sólo 21 veces. Con los resultados se puede concluir que independientemente del enfoque la elección del contenido ya sea positivo o negativo tiene un efecto inmediato en la conversación con el cliente.

En un estudio donde se utilizó un protocolo de intervención de amplificación positiva se encontró que personas con tendencia a la depresión o ansiedad pueden estar desconectadas socialmente o tener una baja conexión. Los hallazgos resultantes sobre una intervención de diez sesiones demostraron que el grupo al que se intervino con actividad positiva tuvo mejoría en un seguimiento hasta de seis meses, comparada con el grupo al que no se intervino con este enfoque (Taylor et al, 2020).

Por otro lado, García y Beyebach (2022) sostienen que ante hechos traumáticos parece difícil recuperarse, pues para que las personas tomen de sus recursos y superen el evento se requiere de gran resiliencia, definida como “la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (RAE, 2022). Aunque es difícil determinar qué puede hacer a una persona resiliente, ya que dependerá en gran medida de las experiencias previas y de los aprendizajes adquiridos; existen aspectos que pueden ayudar a que las personas a serlo, tales como: recordar los momentos positivos previos, aceptar que pueden haber hechos impredecibles, aceptar como normal el sentirse mal tras el evento traumático, verse a sí mismo como superviviente y finalmente plantearse metas.

Dentro del tema de la connotación positiva, en el caso de la atención psicoterapéutica de eventos traumáticos, García y Beyebach (2022) comentan que se debe tomar en cuenta que pueden ser complejos, ya que a los pacientes se les complica pedir ayuda, por tanto, dificultan una buena alianza terapéutica. Además, se debe cuidar no centrarse en el problema, ya que se puede caer en un hoyo negro, en el que sólo se esté dando vueltas; o, por lo contrario, al centrarse solo en lo positivo, se perdería la atención a situaciones que son importantes en torno al problema. por lo que se propone que debe ser una atención equilibrada, en donde se pueda resignificar el evento traumático y a su vez tomándose de recursos previos, desarrollando nuevos; poder crear proyectos al futuro (García y Beyebach, 2022).

Por su parte, el modelo sistémico (Selvini, Boscolo, Cecchin y Prata, 1991) define a la connotación positiva como una forma de intervenir paradójica en donde se prescribe el síntoma. Además, se connota de forma positiva, tanto el síntoma como los comportamientos sintomáticos; cuya primera finalidad es que a los miembros de la familia los pone en un mismo nivel evitando alianzas, pues en lugar de rechazar, confirma cómo el síntoma ha servido para conservar la homeostasis, “lo que de hecho connotamos como positivo es la tendencia homeostática del sistema y no de las personas” (Selvini, Boscolo, Cecchin y Prata, 1991, p. 52). Se utiliza en función de generar alianza terapéutica, ya que la familia no espera que el psicoterapeuta connote positivamente con la intención de definir la relación, sin el riesgo de que la familia descalifique este hecho. A su vez define la relación familia-terapeuta.

Por otro lado, y desde una perspectiva narrativa-construccionista, Epson y White (1993) comentan que puede ser de gran ayuda identificar los hechos destacados en la vida de

los pacientes, donde se incluyan momentos de cambio que inviten a crear significados en torno a ellos. Menciona que, aunque es difícil; con el sólo hecho de identificar un acontecimiento extraordinario, puede ser suficiente para crear nuevos significados. Además de poderse apoyar en acontecimientos pasados para crear nuevos significados en el presente, cabe señalar que resaltar los acontecimientos extraordinarios actuales, da gran peso a la creación de nuevos significados.

Por su parte la Terapia Centrada en Soluciones (TCS) se enfoca en tomar los recursos del consultante, enfatizando o connotando las propias soluciones que los consultantes ofrecen, esto a través de las excepciones, ya que esta teoría considera que el problema no está presente todo el tiempo, ya sea que tenga una menor intensidad o no aparezca; es aquí donde aparecen estas soluciones de las que ya está dotado en sí el consultante (Villanueva, 2007).

Además, Lipchick (2002) comenta que la Terapia Centrada en soluciones es un abordaje constructivista, que se establece bajo premisas como el hecho de que cada cliente es único, “los clientes poseen puntos fuertes” y recursos internos para apoyarse a sí mismos; de igual manera tiene la visión de que nada es totalmente negativo, de que no existen etiquetas, por este hecho para la TCS no existen clientes “resistentes”. También percibe que sólo el cliente se puede cambiar a sí mismo, es decir, los terapeutas no son la causa del cambio; el centrarse en las soluciones no va a ritmo rápido; de igual manera percibe que no hay causa ni efecto, además de que “las soluciones no tienen que ver necesariamente con el problema”. Se considera lo emocional como parte del problema y de la solución, se considera que el cambio es constante e inevitable y por último al no poder cambiar el pasado el foco se pone en el futuro.

Por su parte Taylor et al (2016) mencionan que el apoyo del equipo reflexivo al utilizar la connotación positiva influye en el proceso de psicoterapia familiar, ya que de cierta manera al ser sólo observadora la familia, permite que el equipo pueda hacer uso de la connotación positiva sin necesidad de que sea aceptada por la familia, esto da un enfoque más esperanzador al proceso.

Una de las distinciones que hacen varios autores con respecto a la connotación positiva es su capacidad para abrir la opción de la agencia personal, entendida como la facultad de una persona para lograr metas, tomar acciones o plantearse objetivos de manera deliberada, donde su proceder genere bienestar (Sen, 1984).

Al apoyarse en la connotación positiva se pueden observar ciertos beneficios como lo menciona White (1989), refiriendo que las prácticas terapéuticas deconstructivas apoyan a que el paciente experimente la sensación de ser capaz de tomar acción, de dejarse llevar y pase a tomar un papel activo, de ser capaz, de generar los propios hechos que influyan en su propia vida, además de que los apartan de formas y pensamientos que empobrecen su vida y abrirse a alternativas para sí mismos.

Pick et al (2007) mencionan que,

Para lograr cambios en el comportamiento de los individuos, es necesario adquirir habilidades relevantes, conocimiento y práctica. En la medida en la cual se integran las habilidades con conocimientos, se desarrolla la autorreflexión y la reducción de barreras psicológicas como la pena, el miedo y la culpa, y se van desarrollando competencias (p. 8).

Lo cual está estrechamente relacionado con la agencia personal, la cual se refiere al individuo como un actor que opera en un contexto social, con metas dirigidas a la acción, el significado, la motivación y el propósito que cada persona impregna a sus actividades.

“la agencia se construye con los recursos que los individuos o los grupos poseen” (Alsop & Heinsohn, 2005, citados en pick et al, 2007, p. 296).

La agencia está asociada a la autoría, a ver al ser humano como actor, como agente activo en la toma de decisiones, en su trascendencia; por el reconocimiento de sí mismo, de su marcaje personal, de su impacto en los demás; en el tiempo y en el espacio. “El cambio en psicoterapia, comprendido desde la noción de agencia, aparece como autonomía, empoderamiento, reposicionamiento en el mundo, como actoría” (Gómez y Zohn, 2013, p. 253).

Por su parte White (2007) refiere que,

Las conversaciones de re-autoría invitan a las personas a continuar desarrollando y narrando sus vidas, pero también las ayudan a incluir algunos de los acontecimientos y experiencias más desatendidos, pero potencialmente más significativos. Estos acontecimientos y experiencias están «desfasados» de las tramas de vida dominantes y pueden ser considerados “desenlaces extraordinarios” o «excepciones» (p. 57).

Esta nueva perspectiva es un punto de partida para intervenciones de “re-autoría”, donde se pueden enunciar historias alternas en la vida que en su narrativa anterior ni siquiera lo notaban. Es el papel del psicoterapeuta al que le corresponde facilitar, realizar preguntas que motiven a las personas a integrar estas experiencias, expandir su visión, imaginar o recrear aquello altamente significativo. Una vez que se adquiere una nueva sensación comienza esta “curiosidad” que los anima a abrirse a aspectos previamente vividos y que pasaron desapercibidos, conforme se desarrollan este tipo de conversaciones cobran mayor fuerza, “se enraízan de modo más significativo en la historia, a su vez ofrecen a las personas los fundamentos

para encarar de nuevo los problemas, las dificultades o dilemas de sus vidas (White, 2007, p. 57).

Por otro lado, en una investigación cualitativa sobre el abandono de las drogas. Con una duración de seis entrevistas, se realizó una intervención de re-autoría, donde se pudo apreciar un cambio significativo, al poder identificarse la persona como un “guerrero de paz”, a su vez se pudo identificar que la cultura está estrechamente ligada con la historia dominante de el entrevistado, a su vez se tuvo que “hacer a un lado” palabras que diagnosticaran o etiquetaran (Suarez, 2013).

Tomando en cuenta lo dicho sobre la connotación positiva, la agencia y la autoría podemos poner enfrente aspectos negativos en el caso de la depresión o la ansiedad, por ejemplo; Pereira-Perdomo y Zúñiga-Iturra (2020) abordan un estudio de testimonios en la literatura sobre el sentido de agencia en personas con depresión. En este estudio se identificaron y describen cuatro rasgos que apuntan a la disrupción; entre los cuales está la pérdida de control, la pasividad patológica, la objetivación (falta de consciencia) e inhibición. Debido a esto las personas dejan de ver el mundo y sus posibilidades pues se sienten incapaces e impotentes ante él.

Aunque pareciera polarizada la forma de intervenir ya que se centra en aspectos positivos (connotación positiva) en contraste con las características del trastorno de ansiedad, entendiendo que dentro de estas se encuentran según el DSM-5: ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva) en el ámbito escolar o laboral, preocupación descontrolada, inquietud o sensación de estar bloqueado, fatiga, con dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, problemas de sueño, deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes y que a su vez no se padece

alguna adicción a sustancias o se presente otro trastorno mental (American Psychiatric Association [APA], 2014) que se perciben como negativas. Es importante encontrar el matiz en esa gama de sintomatología.

La psicología clínica está en un momento único para integrar de los aspectos positivos y los patológicos, para una mejor comprensión y con ello, mejorar las intervenciones. Ya que, la psicología clínica contiene la infraestructura que le hacía falta a la psicología positiva (Wood y Tarrier, 2010).

1.1 Justificación

La Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2022) comenta que la pandemia de COVID-19 disparó el incremento a un 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en el mundo. Dicho aumento, señala el director de la OMS el Dr. Tedros Adhanom, es una llamada de atención para que se preste mayor atención a la salud mental y se intensifique el apoyo a la población en esta área. Entre los factores que explican el aumento, está el estrés causado por el aislamiento; añadido a esto, la limitación del trabajo, la distancia con sus seres queridos y comunidad. La soledad, el miedo a la infección, el sufrimiento y la muerte de uno mismo y de los seres queridos, el dolor después del duelo y las preocupaciones financieras, también se han enlistado como factores estresantes que conducen a la ansiedad y la depresión (OMS, 2022).

A decir por la OMS, a finales del 2021 la situación había mejorado. Sin embargo, actualmente continúan demasiadas personas sin obtener la atención que requieren. Además, al no poder acceder a una atención presencial se buscó ayuda de manera virtual, lo que remarca la necesidad de que las herramientas digitales sean confiables y efectivas, a su vez estén disponibles y sean fácilmente accesibles (OMS, 2021).

En México el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) compartió los resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021 que muestra la percepción de la población adulta en México. Cabe señalar que esta muestra el bienestar subjetivo, y no pretende sustituir la investigación estadística, sino contrastar los resultados estadísticos con la percepción de los mexicanos. En la encuesta sobre bienestar subjetivo se abordan tres aspectos: satisfacción con la vida en general y con ámbitos específicos de la misma; eudemonía (sentido de la vida) y balance anímico.

Por el tipo de preguntas se puede medir la ansiedad que está viviendo el país. Entre los resultados sobresale que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado. Sumando estas cifras, dan un total de 50.3 %, es decir, un poco más de la mitad de la población en nuestro país tiene síntomas de ansiedad (INEGI, 2021).

Las cifras anteriores muestran la actualidad, sin embargo, la manera en que se han ido solucionando las diferentes situaciones en el ámbito de la salud mental a lo largo del tiempo, muestra que en su mayoría son centrados en la problemática, lo cual es consecuencia de su misma historia, pues se ha ido desarrollando en torno a los problemas y de cómo la psicología trabaja para resolverlos (Fredrickson, 1998).

Si bien no se demeritan los logros obtenidos a través de este enfoque el centrarse en el análisis de la problemática, da cabida a que se pierda la posibilidad de tomar en cuenta los recursos que han posibilitado a las personas para enfrentar su vida, además de poder considerar y valorar aspectos que no involucren el problema en sí. Pues según Seligman (2005) los grandes terapeutas no sólo “curan” daños, sino que también ayudan a las personas a reconocer y potenciar sus habilidades.

Como lo dice Fredrickson (1998) las emociones positivas tienen un objetivo fabuloso en la evolución, pues magnifican nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, haciéndolos más durables, que podrían servir de amortiguador cuando se nos presenta una amenaza. Además, el hecho de rodearnos de personas cuando tenemos sentimientos positivos hace que quienes nos rodean mejoren, al igual que las relaciones de amistad, las relaciones amorosas, y éstas sean más durables.

Es importante recalcar que la psicología positiva no confía en fantasías, utopías o sueños dorados; si no que se hace parte del método científico, con esto no deja lugar a los métodos dudosos de autoayuda. Existe una gran relación entre el optimismo, el buen humor y las emociones positivas en el alza de los estados físicos de salud. Además, la psicología positiva no debe confundirse con ningún método dogmático, pues esta busca comprender a través de la investigación científica, el proceso de enfocarse en las emociones positivas y cualidades del ser humano (Vera, 2006).

La presente sistematización se enfocará en estudiar a través de un caso con características de ansiedad, rumiación o exceso de pensamiento, la utilidad clínica de la connotación positiva, pues la importancia de estudiar una perspectiva positiva radica en que, como bien lo dijo Korzybski “el mapa no es el territorio”. Pero profundizar en la connotación positiva, da la posibilidad de decidir cómo se quiere atravesar el territorio, si es de rodillas o es caminando.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuál es la utilidad clínica de la connotación positiva en la intervención psicoterapéutica de un caso que presenta características de ansiedad, rumiación y exceso de pensamiento?

1.3 Objetivo general

Analizar la utilidad clínica de la connotación positiva en la intervención psicoterapéutica de un caso que presenta características de ansiedad, rumiación y exceso de pensamiento.

1.4 Objetivos específicos

1. Identificar diferentes intervenciones donde se utilice la connotación positiva o el enfoque esté puesto en los recursos del consultante
2. Identificar diferentes intervenciones donde se utilice una connotación negativa o el enfoque esté centrado en la problemática
3. Contrastar la utilidad de los diferentes usos connotantes en las intervenciones identificadas

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 La Psicología positiva

Para encaminarnos en la psicología positiva es importante señalar las raíces de esta. Ya que no nació espontáneamente, sino que ciertos autores fueron la inspiración para que aquellos que estaban interesados en las fortalezas humanas, iniciaran la psicología positiva.

Parece un tanto novedoso que siendo contemporáneo de Freud, Alfred Alder sea precursor de la psicología positiva, con la “Psicología individual” entre las décadas de 1920 y 1930, donde comparte en su estado más maduro sus ideas sobre el ser humano, menciona que el ser humano sólo puede ser comprendido de acuerdo a su contexto, es decir, un hombre no puede ser malo o bueno; sano o enfermo, de forma absoluta; sino desde su marco social enfrentándose a exigencias de la vida en el ámbito laboral, el amor y su vida social, resaltando el “sentimiento de comunidad” que se va desarrollando desde la niñez, a más experiencias positivas en el niño, se va desarrollando más este sentimiento; que además de sentirse aceptado o parte de, también implica “contribuir activamente a la comunidad, la superación de los propios problemas de la vida nunca puede pasar por encima del bienestar de los demás” (Oberst et al, 2004, p.7). Adler agrega a su teoría que, el niño nace con un potencial intrínsecamente bueno, aunque pueden existir variables que impidan el desarrollo adecuado y por consiguiente un sentimiento de inferioridad, debido a esto; “el niño no aprende a valerse por sí mismo, no aprende cómo se superan los obstáculos naturales de la vida y no aprende cómo luchar para obtener lo que se quiere” (Oberst et al, 2004, p. 8). Ante la situación compensatoria por el sentimiento de inferioridad, puede surgir el sentimiento de superioridad con este

afán de poder. En su afinidad Brachfeld agrega a la teoría de Adler la expresión “psicosíntesis”, en la que se pretende movilizar la propia energía del consultante hacia su colaboración, Oberst et al (2004) mencionan que en los consultantes siempre “hay más de ellos”, que pueden llegar a más psicológicamente, es decir; tienen la capacidad del crecimiento personal (Oberst et al, 2004).

Maslow propuso el concepto de autoactualización, refiriéndose a este como un momento de “conciencia intensa” y de participación íntima, en esta hay “concentración”. Además, agregó que la autoactualización es un proceso constante donde cada opción se vuelve una “decisión de crecimiento”. Conforme vivimos el proceso de autoactualización vamos siendo más conscientes de nosotros mismos, requiriendo honestidad y responsabilidad ante este hecho de manera natural; además nuestra capacidad de juicio va mejorando para la toma de decisiones fomentando así un “autodesarrollo” o crecimiento personal. Maslow considera importante también la experiencia de momentos cumbre para el autodesarrollo, es decir; momentos donde se perciba mayor plenitud, esto conlleva una mejor claridad en la toma de decisiones y por último “la supresión de los mecanismos del yo”, es decir; tener la capacidad de observar aquello que está impidiendo que exista la autoactualización (Maslow, 1971, p. 71-77).

La visión de Rogers (1977) va hacia poder ver al ser humano con una tendencia actualizante y con la capacidad de la mejora, pues no considera que el hombre sea una tabula rasa si no una masa maleable que puede ser cualquier cosa; como un ser digno de confianza, con tendencia al crecimiento y a la autoactualización. No considera que sea un ser perfecto, desviado y corrompido por la sociedad. En cambio, considera que el hombre tiene como característica el desarrollo, la diferenciación, las relaciones

cooperativas, cuya vida tiende a moverse de la dependencia a la independencia, el hombre tiende a preservar y mejorar su especie.

Además de tomar en consideración el lado positivo de las personas, existen autores que profundizan en cuestiones de las emociones y bienestar como lo es Fredrickson (1998), quien menciona que las emociones positivas además de ampliar “el repertorio momentáneo de pensamiento y acción”, construyen los recursos personales del ser humano como lo son los físicos, los intelectuales y sociales, resaltando que por un lado los estados emocionales son transitorios, los recursos personales no lo son. De esta manera la autora concluye que el hecho de experimentar emociones positivas transitorias puede tener como consecuencia el fortalecimiento o desarrollo de los recursos personales duraderos, dando la posibilidad a ser aprovechados (Fredrickson,1998, p.8).

Y si bien en enfoque en los aspectos o las emociones positivos es el principal interés de la presente investigación, es imprescindible mencionar que las emociones negativas también son un recurso del hombre para su sobrevivencia, viéndolo de esta manera es una habilidad o una potencia que ayuda al ser humano a continuar existiendo. Sin embargo, estas pueden acarrear problemas para los individuos y para la sociedad al no gestionarse de manera saludable, por ejemplo, la ira que puede llevar a conductas destructivas, como agresiones físicas o verbales (Fredrickson,1998).

Fredrickson (1998) aborda cuatro emociones positivas y los recursos de los que podría dotar al hombre cuando se experimenta de una forma constante. La alegría, también asociada al término felicidad, que está ligada en cierta medida con diversión o júbilo. Por ende, el sentir alegría abre al campo de acción del juego. La autora refiere que implica

disposición, exploración o invención, con esto se puede decir, que la alegría amplía la posibilidad de pensamiento y acción del individuo.

Otra de las emociones abordadas por Fredrickson (1998) es el interés, mencionada como esta curiosidad o motivación intrínseca; se menciona que esta emoción surge en contextos que se perciben como seguros que ofrecen novedad, cambio y posibilidad. Esta emoción amplía el repertorio de pensamiento y acción, pues se tiende a explorar, investigar más allá, buscando satisfacer la curiosidad, Tomkins (1962, citado en Fredrickson, 1998) menciona que “el interés es el instigador principal del crecimiento personal, el esfuerzo creativo y el desarrollo de la inteligencia”.

Fredrickson (1998) también señala como emoción positiva “el contentamiento”; frecuentemente asociado a la serenidad o tranquilidad. La cual surge en contextos de confianza, de menor esfuerzo y un alto grado de certeza, a su vez el hecho de percibir contentamiento abona a la posibilidad de ampliar el campo de visión sobre la vida actual, ya que da cabida a poder percibir los logros recientes e integrarlos al autoconcepto general.

De igual manera la autora distingue “el amor”; si bien este término no está asociado a las emociones como tal, decide rescatarlo, ya que no se suele experimentar hacia todas las personas o relaciones, y pueden escalar en diferente medida. Una fusión de emociones positivas está relacionada con el amor, no sólo en una perspectiva de disfrute intrínseco; sino que también aporta a construir y fortalecer lazos sociales, además del apego, los cuales también son necesarios para construir los recursos personales (Fredrickson, 1998).

Por su parte, de manera formal siendo presidente de la APA (American Psychological Association) en 1998, Martín Seligman inicia este movimiento al que denominó Psicología Positiva, entendida como:

El estudio científico de las fortalezas que permiten que los individuos y las comunidades prosperen. El campo se basa en la creencia de que las personas quieren llevar vidas significativas y satisfactorias, cultivar lo mejor dentro de sí mismas y mejorar sus experiencias de amor, trabajo y diversión (Positive Psychology Center, 2023).

La psicología positiva promueve tres pilares fundamentales para lograr la felicidad. En el primero es el estudio de la emoción positiva, el segundo se refiere al estudio de los rasgos positivos como son las virtudes y las habilidades del ser humano; y el tercer pilar abarca el estudio de las instituciones positivas como “la democracia, las familias unidas y la libertad de información” (Seligman, 2005, p. 9).

De la misma manera el autor refiere que:

“Las emociones positivas como la seguridad, la esperanza y la confianza nos resultan más útiles en momentos difíciles que cuando la vida es fácil. En épocas de dificultades, comprender y reforzar instituciones positivas como la democracia, la unión familiar y la libertad de prensa cobran una importancia inmediata. En tiempos difíciles, comprender y desarrollar fortalezas y virtudes como el valor, la objetividad, la integridad, la equidad y la lealtad, puede resultar más urgente que en épocas prósperas” (Seligman, 2005, p. 9).

Seligman menciona que el sentir mayores emociones positivas no sólo es agradable en el sentirlas, si no que se genera una mejor relación con el mundo; pues desarrollamos más amistad, amor, salud física y mayores logros. El autor menciona que es un encuentro de “victoria-victoria”, por otro lado, el autor refiere que las emociones negativas activan

una alarma de huida, de alejamiento al peligro; mientras que las emociones positivas activan el foco de “hay crecimiento”. Seligman (2005) resalta que esta victoria-victoria produce “un talante expansivo, tolerante y creativo, los sentimientos positivos maximizan los beneficios sociales, intelectuales y físicos que se van acumulando” (p. 56).

Seligman (2005) menciona que existen diferentes tipos de emociones positivas de acuerdo con la temporalidad, es decir; sobre el pasado, el presente o el futuro. Que si bien éstas pueden sentirse en entre sí, también pueden ser independientes la una de la otra. Por ejemplo, podría sentirse satisfecho y orgulloso por el pasado, quizá amargado por el presente y pesimista por el futuro. Las emociones del pasado pueden ir desde la resignación, serenidad, orgullo y satisfacción, hasta la amargura absoluta y la ira vengativa; emociones que son definidas por los pensamientos del pasado. Como ejemplo, el autor menciona cuando una persona está deprimida, le resulta con mayor facilidad tener recuerdos tristes que felices; o en el caso de el vómito o las náuseas generan aversiones de sabor hacia lo que se ingirió antes de que tuviera esta experiencia.

Por su parte, la forma en la que la neuropsicología se ha ido desarrollando se ha formado a sí misma como una representación global, como una disciplina anclada en “el daño”, con la utilidad para quien está enfermo (Broche-Pérez, 2018). Con el nacimiento de la psicología positiva se ha tomado mayor consciencia de cómo la neuropsicología se ha enfocado en patologizar, perdiendo de vista la salud cognitiva. A raíz de esta toma de consciencia nace la “Neuropsicología positiva” cuyo principal interés ha sido definido hacia la orientación práctica y académica enfocada en el estudio y la promoción de la salud cognitiva (Randolph, 2018).

Randolph (2015) puntualiza algunos campos de acción de la neuropsicología positiva, entre los que se encuentran: estrategias compensatorias, participación en actividades cotidianas, prevención de disfunciones cognitivas y esfuerzos dedicados a la educación popular en temas de salud cognitiva. También están, pero en un ámbito más biológico: el estudio de personas y pacientes con rendimiento cognitivo óptimo y comprensión del funcionamiento cognitivo superior.

En la actualidad, existen resultados que demuestran la relación entre los procesos psicológicos positivos y el funcionamiento cerebral y cognitivo; aún en desarrollo y madurez, pero reconociendo su fertilidad en esa área y la necesidad sistemática de su estudio, dando señales de que la neuropsicología positiva puede tomar mayor fuerza. Los estudios con seres humanos también van dando señales alentadoras sobre la neuropsicología positiva pues ha resultado que “la experiencia de afectividad positiva está asociada con un mayor volumen de materia gris en la región parahipocampal del giro dentado, el precuneus y el cortex prefrontal ventromedial izquierdo” (Shi et al, 2018, P. 858-859).

Bisquerra (2011) menciona que los procesos cognitivos ante una decisión no podrían hacerlo sin que las emociones participen, pues esta dualidad anatómicamente no es posible sostener ya que no son la dualidad corteza cerebral- sistema límbico, sino que “los circuitos neuronales de las emociones están intrincados con los circuitos cognitivos y no se puede distinguir los unos de los otros” (Bisquerra, 2011, p. 64) es decir, están interconectados.

Hay procesos neuronales que se han ido formando a lo largo de la filogénesis. Pero que se pueden ver influidos por la ontogénesis. Se observa una compatibilidad entre ambos

procesos. Es la conjugación de ambos lo que provoca las emociones. Dicho de otra forma, la emoción y su impacto en la conducta son el resultado de asociaciones aprendidas durante la vida de la persona (ontogénesis), pero que se procesan con sistemas neuronales desarrollados a lo largo de la vida de la especie (filogénesis). Todos contamos con el mismo equipamiento neuronal, que en principio nos permite el mismo abanico de posibilidades de aprendizaje emocional. Pero la materialización de la potencialidad de aprender es el resultado de la experiencia vital de cada individuo. Es decir, la emoción concreta que uno experimenta en una situación concreta es el resultado del aprendizaje (Ríos y Sánchez, 2009: 87 citado en Bisquerra, 2011, p. 66).

Tarragona (2013) menciona cómo la psicología positiva (connotación positiva) está ligada a la agencia personal, entendiendo a esta como la sensación que tiene una persona de que puede tener un impacto en los demás siendo capaz y competente. Contrariamente a la falta de agencia personal que está en la base de la desesperanza aprendida.

White (2007) menciona que la agencia personal “pone a las personas como mediadores activos y negociadores de los significados y predicamentos de la vida, tanto a nivel individual como en colaboración con otros” (p. 103). De igual manera reconoce al ser humano como quien origina la forma en el desarrollo de su propia vida, que va de la mano con lo que White refiere como intencionalidad, que considera el vivir la propia vida acorde a las intenciones que se tienen al guiarse por lo que valoran, que se relaciona con nuestros propósitos, valores y compromisos.

Tarragona (2013) comenta “en la terapia, hacer preguntas sobre los valores, sueños y compromisos es una manera de explorar y a la vez fortalecer el sentido de agencia personal” de nuestros consultantes.

2.2 Enfoques terapéuticos y connotación positiva

Dentro de los enfoques terapéuticos, la consideración de la psicología positiva se ve reflejada en propuestas tales como la Terapia Focalizada en las Emociones (Greenberg, 2015) la cual considera que las emociones poseen un potencial adaptativo innato que si son activados pueda ayudar a los consultantes a cambiar estados emocionales problemáticos o experiencias no deseadas, “en la terapia se ayuda a los clientes a identificar mejor, experimentar, explicar, dar sentido, transformar y manejar flexiblemente sus emociones”, como resultado se vuelven más hábiles para acceder a información importante, sus significados y la forma de usar dicha información para vivir más adaptativamente.

Según Greenberg et al (2015) los esquemas emocionales se basan en respuestas de las emociones intrínsecas, las cuales se integran con el aprendizaje de organizaciones internas, en la que se incluye la cognición, dichos esquemas constituyen la base del self. Resaltando que, al ser seres dinámicos y no estáticos, esto se convierte en un proceso continuo donde se describe y se va creando quienes somos. El cambio exitoso “del self implica la articulación, elaboración y transformación de la historia de vida” (p. 2) del consultante.

Los principios del cambio emocional son: toma de conciencia, expresión, regulación, reflexión, transformación; el autor sostiene que el cambio surge a partir del procesamiento emocional y de darles sentido. El psicoterapeuta trabaja con los consultantes para ayudarlos a acceder, tolerar y regular, además de aceptar sus emociones (Greenberg, 2015).

El psicoterapeuta facilita que los consultantes logren entender y transformar su experiencia esquemática emocional, a través de la escucha empática, las intervenciones expresivas o evocativas. Apoyan a los consultantes a reevaluar los recuerdos esquemáticos, a reflexionar sobre ellos y exponerlos a respuestas más adaptativas (Seligman et al, 2015).

Como lo dice Luciano et al (2006) en los últimos años han existido terapias que han evolucionado, dejando atrás la idea de patologizar al consultante, éstas son las terapias de tercera generación; entre ellas se encuentra la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la cual lleva como premisa que “los eventos privados no son causas, sino productos inevitables de la historia individual” (Luciano et al, 2006, p. 344), de esta manera salen del control del consultante, con esto se resalta que la ACT no busca modificar la historia o sus contenidos, si no que la reacción sea flexible y las personas no actúen acorde a su sentido literal, si no que a su dirección de valor y significado personal (Luciano et al, 2006).

Por su parte Fredrike (2013) habla de una Terapia cognitivo conductual positiva (TCC positiva) la cual toma como base a la Terapia cognitivo conductual, a la psicología positiva y a la Terapia Breve Centrada en soluciones. Recalcando que la TCC ha sido de las más influenciadas por el modelo medico biológico de diagnóstico y tratamiento, centrándose en la patología y en lo que está mal en los consultantes; sus tipos de evaluaciones se centran en las limitaciones o deficiencias, mencionado muy poco a las fortalezas. Sin embargo, Fredrike (2013), agrega la posibilidad ampliando el repertorio de la Terapia Cognitivo Conductual, dando cabida a un enfoque positivo, conservando los fundamentos de las ciencias basada en observaciones cuantificables.

La TCC positiva no se construye desde cero, si no que se enfoca en desarrollar las fortalezas de los consultantes y de lo que funciona; con esto se busca sumar al bienestar del consultante invitándolos a descubrir su futuro preferido y encontrar formas de alcanzar sus objetivos o metas; es decir un psicoterapeuta aplicando este enfoque, desde el principio se centra en lo que quiere lograr el consultante y no en lo que está mal en él o ella (Fredrike, 2013). Aunque en algunos casos, existen consultantes que tienen el interés en hablar de sus problemas, teniendo esto claro, la TCC positiva escucha con respeto al consultante, pero no pide detalles de este.

En el último cuarto del siglo XX se inician varias formas de abordar en psicoterapia que giran en torno al lenguaje y a las historias que narran los consultantes; también denominadas terapias posmodernas, las cuales son identificadas como “discursivas” y “conversacionales”, pues ven a la terapia como una conversación y un proceso lingüístico. Dentro de esta ola podemos hablar de la terapia narrativa, la cual propone que los seres humanos organizamos lo que experimentamos a modo de historia, con significados, integradas por eventos entrelazados, con desarrollos y desenlaces, con un abordaje respetuoso, sin llegar sólo a la consejería; ve a las personas separadas del problema, asumiendo que están dotadas de competencias, valores, creencias, compromisos y habilidades que les ayudarán a disminuir la influencia de los problemas en su vida (Morgan, 2000).

La Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) ha sido reconocida como una práctica basada en evidencia, respaldada por resultados de estudios controlados y aleatorios. Además, también es respaldada por antecedentes teóricos y empíricos. Como eje del proceso de cambio de la TBCS, es el uso del lenguaje y el proceso de co-construcción.

Además de que en los procesos psicoterapéuticos en las preguntas donde se “habla de soluciones” promueve la esperanza y expectativas positivas. Aumentando resultados positivos en los objetivos de las personas (Solution Focused Brief Association, 2013).

Según la Solution Focused Brief Association (2013) la forma en que se comprende al proceso psicoterapéutico dentro de la TBCS abarca tres aspectos, el primero de ellos es que se iguala al proceso psicoterapéutico al diálogo terapéutico, pues percibe que el diálogo terapéutico es lo que sucede dentro de este marco. En segunda instancia ve al proceso de cambio como la co-construcción entre el terapeuta y el consultante “de lo que es importante para él; sus metas, éxitos relacionados y recursos” (p. 4). Además de centrarse en cómo se produce la conversación focalizándose en las interacciones momento a momento. Y finalmente para TBCS su principal interés es lo que se dice más allá de las intenciones terapéuticas.

Aunque la terapia narrativa, la colaborativa y la centrada en soluciones, tienen sus particularidades; coinciden en algunos aspectos como lo son que “nuestra experiencia de la realidad o del significado que damos a nuestras experiencias es construida a través de nuestras interacciones con otras personas” (Tarragona, 2013, p.120). Siendo pionera de estas la terapia familiar, no pueden perder de vista el contexto, como lo es la cultura, sus relaciones y las conversaciones de las que son parte. El tercer aspecto en el que coinciden es en el gran interés que tienen por el lenguaje, considerando a la terapia como un proceso conversacional, donde crean preguntas; donde el diálogo y la conversación generan significados (Tarragona, 2013).

De esta manera estos enfoques consideran que “la manera en la que pensamos y hablamos acerca de nuestros problemas puede contribuir para que nos hundamos en

ellos aún más o para que podamos contemplar nuevas posibilidades” (Tarragona, 2013, p. 121).

Un concepto que también es importante para ambas perspectivas, es decir para la psicología positiva y las terapias constructivas, es la agencia, pues se trata de “la sensación del individuo de que puede tener un impacto sobre su entorno, de que es capaz y competente” (Tarragona, 2006, p. 123).

2.3 Estructura del lenguaje, performatividad y connotación positiva

En la sección anterior, hemos explorado cómo la connotación positiva se integra en diversos enfoques terapéuticos y su impacto en la práctica clínica. La aplicación de la connotación positiva no solo tiene implicaciones para la teoría y la práctica de la psicoterapia, sino que también se relaciona estrechamente con la estructura del lenguaje y la performatividad. Entender cómo los enfoques terapéuticos utilizan la connotación positiva nos lleva a considerar el papel fundamental que juega el lenguaje en estos procesos pues hasta el momento no se ha conocido ningún grupo social que carezca de lenguaje, el cual según se ha investigado parece tener una estructura aparentemente perfecta, utilizado por los seres humanos de dos formas, una para representar las experiencias sobre el mundo creando con esto “un modelo de nuestra experiencia” que se conceptualiza en pensar, imaginar, razonar (p. 31) basado en nuestras representaciones y a su vez, nuestras representaciones se basan en nuestro modelo representacional. La otra manera que utilizamos el lenguaje es para comunicar a los otros la forma en que representamos el mundo (hablar, discutir, conversar), al utilizar el lenguaje para comunicar estamos presentando nuestro modelo del mundo. Cuando nos estamos comunicando con los demás en general no somos conscientes de los modos

como ordenamos y estructuramos las palabras con un trasfondo complejo, a pesar de esto, el lenguaje cumple con una funcionalidad tan esencial que su uso en la mayoría de los casos no representa gran dificultad. Por esta razón, es fácil determinar que el lenguaje es un sistema, ya que contiene una estructura basada en reglas que reconocen la secuencia que deben seguir las palabras para que no carezca de sentido (Brandler, 1975).

“Es el lenguaje el que da el perfil y presencia a las cosas en el mero acto de nombrarlas, el que da el ser y la forma a las ideas al enunciarlas, el que da el ser y la densidad al sujeto hablante en el modo como fija posición...” (Larrosa citado en Borjas, 2007).

La performatividad del lenguaje como lo dice Austin (1963) radica en que “A menudo e incluso normalmente, decir algo producirá ciertas consecuencias o efectos sobre los saberes, los pensamientos o acciones del auditorio o de quien emite la expresión” (p. 145). Lo cual implica corresponsabilidad conversacional, pues lo que se emite tiene un efecto performativo pues no sólo describe el mundo de quien está hablando, si no que dota de recursos para la co-creación de nuevos significados.

Austin (1962) es uno de los iniciadores en prestar atención al lenguaje en un ámbito más que sólo descriptivo. Donde hace dos grandes divisiones, la primera engloba al lenguaje que describe, también denominado por él como, “constatativo”. La segunda segmenta al lenguaje en lo realizativo o performativo, que tiene que ver con lo que se hace, con eso que se dice.

Para Austin (1963) el simple hecho de hablar es al acto locutivo, cuyo contenido es proposicional (expresivo) la mera acción de comunicar, cuyo contenido es descriptivo y

su significado es proposicional. Dentro de un acto performativo o realizativo su significado es pragmático y su contenido de acción, en el que hay dos tipos, uno es un acto ilocutivo mediante cual se crea una nueva realidad por medio de lo hablado. Y el otro es un acto perlocutivo en el que logramos un efecto en el otro. Ambos deben llevar cierta fuerza ilocutiva que puede ser: declarativa, compromisiva, directiva, asertiva o expresiva.

La teoría iniciada por Austin (1962) y profundizada por Searle (1980) se resume en una tabla (ver [anexo 1](#)), basada en las aportaciones sintetizadas de Aristegui et al (2004).

Profundizando en la performatividad del lenguaje, Searle (1980) distingue que, para cumplir las condiciones de satisfacción más allá de bueno o malo; debe existir una conexión entre el lenguaje y la acción, para esto se deben cumplir las siguientes condiciones: “Condición de input”, que se refiere al uso del lenguaje compartido o de estatus (se habla con un lenguaje común). “La condición de sinceridad”, hablando en términos de congruencia se relaciona con la sintonía de la intención, el deseo y creencia; es decir “se dice lo que se siente”. También debe cumplir con “una condición esencial”, que se refiere a la fuerza ilocutiva, refiriéndose a que el emisor cumpla su papel correspondiente y finalmente al “contenido proposicional” que muestra la relación del contenido con la implicación de los hablantes (Aristegui et al, 2004, 135).

Tomando como sinónimo lo realizativo o performativo, este se define como a la capacidad del lenguaje de realizar una acción, y correlacionándolo a la psicoterapia la cual se refiere

“...cualquier tipo de tratamiento que se base en una relación de al menos dos personas, en donde una realiza algún tipo de operación discursiva sobre la otra. (...) para ser considerado psicoterapéutico, debe basar sus intervenciones en una teoría científica del funcionamiento y del

cambio conductual/psicológico de las personas y presentar un conjunto organizado de técnicas, capacidades o formas de promover una mejora en las condiciones que generan el motivo de consulta del paciente” (Benito, 2009, p. 3).

Como lo mencionan Aristegui et al (2004) la conversación terapéutica a diferencia de las conversaciones cotidianas tiene como característica, estar guiada por el objetivo de colaborar en la resignificación de la historia del consultante. Es por esto, que se presta mayor atención a la persona en su totalidad, es decir cada palabra que emite, cada gesto, o cada combinación de ambos puede tomarse en beneficio del proceso terapéutico.

Con esto se puede decir que el uso de la connotación positiva en la performatividad del lenguaje dentro de la intervención psicoterapéutica tiene capacidad de acción, sin embargo, ¿De qué dependerá que la connotación positiva sea un buen recurso o no? De que se cumplan las condiciones necesarias de input, de sinceridad, de fuerza ilocutiva y de su contenido constatatativo.

2.4 Generalidades de los trastornos de la ansiedad

En el capítulo anterior se abordó la performatividad del lenguaje y como este refiere que las palabras y las frases no solo comunican información, sino que también pueden influir en las emociones y comportamientos del individuo. En este caso, en el contexto de los trastornos de ansiedad, la manera en que se utiliza el lenguaje puede influir significativamente en la experiencia y el manejo de dicho trastorno, pues a lo largo de la vida del ser humano vive circunstancias que lo ponen en periodos de cambio o transición. A partir de esto se ha descubierto que algunas personas pueden enfrentar con mayor facilidad estos periodos, siendo esto un motor que los motiva dotándolos de energía y creatividad. Mientras que el mismo tipo de desafíos, para otros tantos pueden ser

momentos de sufrimiento y terror, haciendo de su experiencia una sobrevivencia (Bandler, 1975). Se diferencian unas de otras en que, las que enfrentan con facilidad los cambios son personas que perciben alta variedad de opciones, por su parte el otro grupo percibe limitado el número de opciones y ninguna le es atractiva, es decir; “juegan a perder” (Bandler et al, 1975). Convirtiéndose esta dinámica en una experiencia reiterativa.

Bandler et al (1975) consideran que la diferencia está en la riqueza de sus modelos, en este caso el segundo grupo mantiene un modelo empobrecido que le causa dolor y sufrimiento; esto no quieren decir que sean malos, ni locos, ni enfermos. “De hecho están optando por lo mejor (...) están eligiendo lo mejor de su modelo particular” (p. 25).

Para el presente trabajo se describen a continuación características de la ansiedad, cuya definición a decir por Cía (2007), proviene del latín “anxietas” que se refiere a “congoja o aflicción”. El cual “consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por la turbación, inquietud o zozobra y por inseguridad o temor ante lo que se vivencia como una amenaza inminente” (p. 34).

En términos clínicos refiriéndose a esta como Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) “siendo un trastorno que comprende una preocupación excesiva, e incontrolable, sobre dos o más aspectos de la vida cotidiana (Cía, 2014)”. Esto por un mínimo de 6 meses, causándole dificultades en su desempeño diario, el autor nos enlista mediante un gráfico (ver [anexo 2](#)) la sintomatología de la ansiedad, la depresión y cuales comparten.

Como síntoma nuclear (Cía, 2007), está la preocupación excesiva o expectación aprehensiva; donde se manifiesta una preocupación excesiva por hechos menores y

sucesos futuros, dificultades para concentrarse, al extinguirse un motivo de preocupación inmediatamente se encuentra otro, pensamientos negativos de diferente índole, cierta atención a los síntomas somáticos y egosintonía. Por ende, una subestimación en la probabilidad de que ocurran sucesos negativos o se subestime la habilidad para afrontarlos, puede ser antecesor a la ansiedad; además Borkovec (1985, citado en Cía, 2007) menciona que “existe mayor tendencia a interpretar negativamente sucesos negativos comunes que son parte de la condición humana” (p. 193).

Por su parte Sierra et al (2003) definen a la ansiedad como un estado de agitación e inquietud desagradable en la que se anticipa el peligro con síntomas predominantemente psíquicos y el sentimiento de “catástrofe” o de que se avecina un peligro; estos síntomas tanto cognitivos como físicos dan como resultado que el consultante busque soluciones ante estas situaciones de peligro, por tanto, se destaca lo real que percibe la amenaza.

Por su parte Sierra et al (2003) mencionan que “la filosofía existencial considera que la ansiedad es una respuesta de carácter humano que está dirigida hacia la amenaza que sufren los valores morales” y aparece cuando estos se ven amenazados (p. 18)

Mientras que Franks (1969) considera que es una respuesta a estímulos tanto internos como externos, internos abarca lo físico y cognitivo y los externos al ambiente. Es una construcción de tres dimensiones que interactúan y dan una respuesta emocional con un tinte displacentero en la persona, como lo es: dificultades para concentrarse o tomar decisiones, inseguridad, miedo, aprensión, pensamientos negativos de incapacidad, sentirse inferior, sensación de que se está perdiendo el control, entre otros.

Respecto a las respuestas físicas pueden presentarse: palpitaciones, opresión en el pecho, respiración rápida y superficial, molestias digestivas, sudoración, sequedad de boca, temblor, hormigueo, dolor de cabeza, fatiga excesiva, tensión muscular, mareo, etc. y aspectos que implican acciones poco adaptativas como lo son: paralización motora, hiperactividad, tartamudeo, dificultades de expresión verbal, conductas de evitación ante determinadas situaciones, conductas de escape, movimientos sin una finalidad concreta etc.

Para Virgen et al (2005) es importante distinguir entre la emoción de miedo y ansiedad, siendo la primera una reacción ante alguna amenaza concreta y establecida. Mientras que la ansiedad es una respuesta a una amenaza desconocida. El autor menciona que la ansiedad por sí misma no se considera una enfermedad, pues se considera dentro de la gama de reacciones emocionales que puede presentar una persona; sin embargo, cuando se presenta con cierta periodicidad, con intensidad, duración y frecuencia, podría identificarse dentro un grupo de trastornos de la clasificación Internacional de Enfermedades mentales de la Organización Mundial de la Salud.

La ansiedad puede elevarse con un sentimiento de vergüenza, afectando a los procesos de pensamiento y aprendizaje, pues se tiende a experimentar confusión y distorsiones sobre lo que se percibe, tanto en el espacio y tiempo; como respecto a las personas y hechos, esto interfiere con la memoria, la concentración, la facilidad para realizar asociaciones y por ende el aprendizaje (Virgen et al, 2005).

3. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

3.1 Estrategia metodológica

En el presente abordaje de la psicoterapia se eligió estrategia metodológica el estudio de caso único (ECU) el cual involucra la descripción o estudio detallado desde un grupo de personas, a una familia; o a la idea de sujeto, como lo pueden ser una institución o un proyecto (Wainer, 2012).

El estudio de caso único permite profundizar en investigaciones individuales, donde el caso único hace referencia a un solo problema, un solo individuo, un solo grupo con cierta característica, una familia; no necesariamente a una persona de forma individual (Roussos, 2007).

El ECU permite una sistematización integral, ya que permite la interacción entre la práctica clínica y la investigación (Roussos, 2007). Además de que también puede ser útil para replicar técnicas y/o apoyar en la formación.

Maldavsky (2008) impera que las investigaciones deben cumplir con dos exigencias, la primera es la confiabilidad de los instrumentos y la segunda su validez; en esta última se desprenden tres tipos de validez, primero validez del instrumento con el objeto de estudio, la segunda la validez del instrumento con las metas de la investigación y la tercera, la validez del instrumento en relación con la teoría.

A decir de Wainer (2012) los estudios de caso únicos no representan un “conjunto homogéneo”, ya que pueden presentar diseños o métodos de investigación diferentes. Sin embargo, los rasgos comunes en que pueden coincidir son en las características de

la muestra, pues está compuesta por un único caso, la forma de selección es intencionada y que este se realiza en función de los objetivos de la sistematización.

Otra de las alternativas para los Estudios de Caso Único, está a decir de Maldavsky (2008), las investigaciones sistemáticas en la psicología clínica, como lo es el presente TOG, donde se sigue una serie de pasos, procedimientos, definiéndose en estas un objeto de estudio y la utilización de instrumentos para el análisis.

Roussos (2007) comparte que en la intervención psicoterapéutica se centra en la evaluación de los efectos de un tratamiento o intervención determinada, no centrándose en la forma de evaluación si no en las peculiaridades del caso o en los resultados que se obtuvieron.

A decir de Wainer (2012) los estudios de caso único en investigación clínica tienen como cualidad de permitir al terapeuta desarrollarlo en su práctica, respetando las condiciones en las que se asienta el proceso psicoterapéutico, pues no requiere modificar el entorno, ni el intercambio que se suele tener paciente consultante.

Wainer (2012) cita a Freud (1986) “Más aún que la apreciación que hagan ustedes de los resultados, me importa la atención que presten al procedimiento de que me he valido, procedimiento novedoso, de difícil manejo y, no obstante, indispensable para fines científico y terapéuticos”. Pues los estudios de caso único también nos permiten identificar la forma en que vamos ejerciendo la psicoterapia.

3.2 Método

El método utilizado para la sistematización de este trabajo es el análisis del discurso o análisis del diálogo terapéutico que a decir de Potter y Wether (1987) citado en Wood et

al (2000) “el análisis del discurso tiene un compromiso analítico de estudiar el discurso” enfocándose en el lenguaje no sólo como una entidad abstracta (léxico, reglas gramaticales, estructurales o reglas para transformar las declaraciones); es decir, el lenguaje no sólo es un medio para describir o comunicar, sino también como una práctica social, como “una forma de hacer las cosas” (p. 14).

Es por esto por lo que desde la propuesta ampliada de Aristegui et al (2004), se aborda el significado y la concepción semántico-pragmática como proceso conversacional en psicoterapia para la resignificación, donde la dimensión pragmática del significado conversacional se refiere a “la acción social o aquello que se hace con lo que se dice” (p.221).

A decir de Wood et al (2000) los analistas del discurso consideran que a través de este se constituyen las realidades en lugar de sólo expresar lo que ya es, como un objeto independiente. Es decir, la práctica conversacional crea el mundo social de manera constante.

Por su parte Gaete et al (2017) mencionan que el análisis de la conversación considera a esta como “un proceso social organizado” (p. 221) en la cual, se pueden apreciar patrones o estructuras conversacionales. El autor da como ejemplo el par adyacente pregunta-respuesta, siendo esta estructura muy práctica y utilizada, donde gracias a la familiaridad con la misma, la intención es fácilmente reconocida por quien escucha.

El análisis del discurso o de la conversación, estudia a las personas “como si se interpretaran unas a otras en la práctica, negociando significados y procesos conversacionales” (p. 221), es decir, en una conversación las personas pueden estar

generando entre sí intercambio de significados, coincidiendo en estos, aceptando o no los mismos. Esto se lleva a cabo de manera poco evidente si la conversación es fluida y si ambas partes están de acuerdo con los significados, pero tiende ser más evidente cuando no se está de acuerdo o no se aceptan los significados de uno hacia el otro o viceversa (Sutherland et al, 2013).

En Sutherland et al (2013) refieren que se suele ver al diálogo terapéutico cómo una “preferencia animada” por la forma en que se suele reaccionar a lo que es importante o aceptado para ellos, pues con “preferencia animada” según los autores hacen referencia a que en la conversación se invita a incorporar la comprensión y los deseos de los consultantes (ya sea de forma explícita o implícita) mientras se observan las resistencias del consultante a las invitaciones que el terapeuta realiza. La “preferencia animada” suele ser evidente en los microdetalles de cómo se da la negociación conversacional, el proceso y los resultados expresados.

En el proceso conversacional se reconocen estructuras también llamados recursos conversacionales, los cuales son métodos que los hablantes utilizan para reconocer lo que su interlocutor quiere decir o hacer, aunque no se explique o se manifieste la intención de manera directa (Gaete et al, 2017).

Para Tomm(1992) citado en Sutherland et al (2013) las elecciones y las formas de entender previas o poco útiles, pueden manifestarse y transformarse en la interacción consultante-terapeuta en la cual según el autor, se puede apreciar como una discriminación lingüística que influye en las experiencias vividas y las acciones de quien suele tener esta discriminación; es por esto que la conversación implica producir y

codesarrollar nuevas elecciones que los consultantes puedan ejercer, las cuales pueden tomarse como evidencia de desarrollos o cambios terapéuticos.

Sutherland et al (2013) menciona que en el análisis de la conversación suelen preferir acciones específicas que están relacionados con la estructura lingüística de los hablantes más que con los deseos, como ejemplo los autores mencionan el acuerdo versus el desacuerdo, la aceptación frente al rechazo; al analizar estas manifestaciones en terapia se pueden detectar hacer un contraste con “las versiones idealizadas y abstractas del cambio” (p. 222).

En el análisis del discurso se ve que en la negociación conversacional los terapeutas pueden ser observadores sensibles de cómo los consultantes manifiestan sus preferencias, algo que puede ser más notorio al observar detalladamente mediante este método (Sutherland et al, 2013).

Por su parte Gaete et al (2017) plantea que tanto los terapeutas como los consultantes pueden integrar un cambio de foco en su manera de hablar ya que utilizan recursos conversacionales (como el tono de voz, gesto, palabra) que identifican a la acción como tal, esto derivándose en tres características centrales que hacen que el análisis de la conversación se enfoque a conocer: “el posicionamiento secuencial, la proyección de relevancia y la exhibición de entendimiento”. Esto quiere decir que, en el proceso conversacional cualquier turno de habla se produce como una secuencia de lo que se dijo anteriormente, lo que se dice proyecta acciones que el otro realice en su siguiente turno, que se puede apreciar en diferentes niveles.

El principal interés en el uso del análisis del discurso es enfocado en la connotación en el proceso psicoterapéutico, es decir, el interés se centra en el valor pragmático ya sea positivo o negativo de lo hablado en psicoterapia. En este caso, qué tanto se utilizó la connotación positiva como apoyo para las intervenciones y cómo fue recibida por el consultante.

En el caso del estudio del discurso en psicoterapia, se ha desarrollado e investigado a través de transcripciones, sin embargo, encontrar una estandarización no ha sido tarea fácil. A pesar de esto los especialistas han logrado coincidir con lo que Mengenthaler (1992) propone, de este modo para que el análisis de los momentos donde se utiliza la connotación positiva (centrado en aspectos positivos o los recursos del consultante) o negativa (el problema, los síntomas) sea más comprensible, tomaremos las acotaciones que el autor sugiere. Además, Mengenthaler (1992) propone siete reglas que serán guía para la transcripción de los episodios a analizar.

En primer lugar, las reglas guía para las transcripciones de momentos de connotación positiva o negativa son Mengenthaler (1992):

1. Conservar la estructura lógica de la transcripción, las formas de las palabras y comentarios. La puntuación será lo más cercana posible al uso general del texto escrito.
2. Lo escrito será lo más similar posible a lo utilizado en los guiones de radio o películas, identificado por marcadores de voz estandarizados.
3. La transcripción debe ser una reproducción exacta, es decir que los datos deben ser presentados sin procesar.
4. Las reglas deben ser universales, ya sea para comprensión humana o informática.

5. No se deben requerir conocimientos específicos para su comprensión, basadas en la competencia lingüística diaria.
6. Las reglas deben ser independientes, es decir; que puedan utilizarse en varios discursos con el mismo conjunto de reglas.
7. La transcripción debe ser “intelectualmente elegante”, limitadas con números simples y fáciles de leer.

Las acotaciones que utiliza Mengenthaler (1992) serán utilizadas en las transcripciones de todos los momentos para analizar en este estudio de caso, detalladas a continuación:

- Expresiones para verbales fonéticas que se utilizan para dar continuidad a la conversación.
 - Afirmativo: mm-hm, uh-huh, sí, sí
 - Negación: huh-uh, nah, uh-uh, hmmm
 - Duda: Mmm, emm, um
 - Pregunta: ¿Eh?
 - Humor, risa: Ja, ja, ja
 - Exclamación: ach, aha
- Declaraciones no verbales se registran donde ocurren en forma de comentario entre paréntesis. Ej. P: (estornudo) bien (suspiro), supongo que me resfríe (risas).
- Pausas de un segundo, con un guion entre paréntesis (-), varios guiones deben separarse por espacios (- - -). Pausas de cinco segundos o más deben registrarse de forma numérica. Ej. P: No lo sé (- - -) no sé qué siento realmente (p: 00:01:35) ni quiero saberlo.

- Palabras rotas (incompletas) representadas con un guion, ej. P: Nun- no, quiero verlo nuevamente.
- El tartamudeo se escribe con su expresión escrita, ej. P: ja ja jamás volveré a creer en él.
- Expresiones indescifrables, se anota una diagonal, seguida de la codificación “(?:*palabra*)” con el signo de interrogación se especifica que no se comprende lo dicho, ej. P: todas las mañ/(?:pelear) me tiene cansado.
- Las citas se expresan con comillas simples, ej. T: ¿A qué se refiere con ‘lo he intentado todo’?
- Cambios en la entonación se distinguen con comillas dobles (“”). Ej. “me dolió tanto” que no puedo perdonarlo.
- La puntuación es de apoyo para la lectura y comprensión de la transcripción.
 - En la finalización de un pensamiento (.) ej. Es todo lo que le dije.
 - Idea incompleta punto y coma (;) ej. P: y pasó; ayer me me regañó otra vez.
 - Duda, con coma (,) ej. P: bueno, eso espero.
 - Pregunta con signos de interrogación (¿?) Ej. T: ¿Cómo se sintió al respecto?
 - Énfasis (!) ej. P: ¡Ah! Menos mal.
 - Pronunciación alargada con dos puntos (:) ej. P: Si: ¡eso es lo que deseo!
- Encabezado: poner datos de identificación de la sesión (consultante, número de sesión, terapeuta, fecha de sesión, enfoque, proyecto)
- Códigos de identificación: T y P, P2, P3
- Pseudónimos: Ponerlos acompañados de * (*José)
- Habla simultánea: dividirla con el signo + en ambos interlocutores cuando se superponen

3.3 Instrumento

En este estudio de caso único (ECU) para el análisis de las transcripciones nos apoyaremos en el instrumento llamado Sistema de Codificación de la Actividad Terapéutica (SCAT), el cual se desarrolló para analizar episodios de cambio y estancamiento, pero no por esto deja de ser útil para el análisis de otro tipo de episodios como en este caso analizaremos momentos donde se utilizó la connotación positiva o negativa.

Este instrumento hace su análisis partiendo de la performatividad del lenguaje y de cómo a través de la conversación “los actores involucrados se influyen mutuamente y, eventualmente, construyen el cambio psicológico” (Krause et al, 2009, p. 2). Al analizar la performatividad del lenguaje se entiende, que se pretende analizar lo que se hace con lo que se emitió en los turnos estudiados.

Este sistema identifica a la acción verbal como acción comunicacional ya que cumple con un doble propósito, primero de “transportar una información” y segundo de influir sobre el otro y la realidad que es co-contruida por los hablantes (Krause et al, 2009).

En el SCAT (Krause et al, 2009) se desmenuza el análisis de los episodios en “turnos de palabras o subunidades de estos”, los límites entre un turno y otro los marca la intervención de un hablante y otro.

Para la codificación el SCAT (Krause et al 2009) hace de primer momento una división en dos ejes, una refiriéndose a la acción comunicacional (es decir a lo que se está diciendo) y la otra a su contenido.

En la acción comunicacional Krause et al (2009) comentan que esta se puede identificar de manera casi inmediata por la distinción de los turnos en la conversación, mediante el SCAT se puede reconocer entre tres diferentes acciones; la primera denominada forma básica, que enmarca la estructura de lo que se habla. Entre estas formas básicas se distingue: asentir, aseverar, negar, preguntar y dirigir.

- Asentir, se refiere a admitir mediante ese turno lo que se dijo por el otro en el turno anterior ejemplo “Sí”, “¡exacto!”, “así es”.
- Aseverar afirma que lo dicho puede ser verdad Ej. “Pero igual la echa de menos, esa podría ser otra manera”, “para no comprometerse”, “imposible”.
- Negar se refiere a que lo dicho no se admite como verdad, Ej. “Jamás”, “así no es”.
- Preguntar se refiere a plantear una pregunta al otro. Ej. “¿Cada cuando lo ve”?
- Y finalmente dirigir, se refiere a canalizar al otro para que ejecute alguna acción ya sea cognitiva, emocional o de movimiento. Ej. “cierre los ojos y respire profundamente”, “imagine cómo sería la vida sin eso”.

Otro de los tipos de acción hace referencia a la intención comunicacional, es decir, al propósito con el que se expresa tal verbalización, aquí se pueden diferenciar tres tipos de intenciones: explorar, sintonizar y resignificar.

- Explorar es una intención comunicacional que se reconoce cuando se pretende indagar, aclarar lo dicho anteriormente o canalizar la conversación hacia algo en específico, “¿A qué se refiere al decir que nadie la escuchó al dar el discurso?”.
- Sintonizar hace referencia a entender o sentirse entendido, Ej. “confírmame si lo que sientes es ...”.

- Resignificar tiene el propósito de construir nuevos significados, ej. “Yo creo que eso de ser seria y aburrida tiene que ver con la manera en que mi papá me educó”. (Krause et al, 2009).

El tercer tipo identifica las técnicas utilizadas por el hablante, es decir a los recursos metodológicos. Quizá en este puedan coincidir con algún tipo de técnica que se utiliza en psicoterapia, sin embargo, otras más están ubicadas en la vida diaria, las cuales son: Argumentación, autorrevelación, confrontación, consejo, imaginería, información, interpretación, narración, nominación; paradoja, reflejo, refuerzo, resumen y role playing (Krause et al, 2009).

- La argumentación busca fundamentar lo expresado, ej. “no he tenido ganas de acostarme con él quizá porque ando muy cansada y desmotivada”.
- Autorrevelación se identifica cuando el terapeuta utiliza información personal con un fin terapéutico. Ej. “a menudo tenía pensamientos rumiantes”.
- En la confrontación, se enfrenta al otro con sus propias expresiones. Ej. “por un lado me dice que todas las mañanas se le hace tarde para llegar al trabajo, pero por el otro dice que le gusta ser puntual”.
- Consejo es un recurso utilizado con el fin de que el consultante realice una acción a través de la persuasión. Ej. “Puedes hablar más lento para escucharte a ti mismo con mayor atención”.
- Imaginería, se utiliza cuando se quiere transportar a nivel mental al consultante hacia algún otro momento ajeno al presente. Ej. “Imagina que ya puedes decirle que no a todo aquello que no quieres hacer”.

- Información, es una técnica que se utiliza dotando al consultante de conocimientos verdaderos. Ej. “Todos los seres humanos necesitamos expresarnos”.
- La interpretación por su parte se utiliza cuando se busca expresar de otra manera lo escuchado, sin que este pierda la idea central. Ej. “No coma comida chatarra por que le hace daño, es decir, cuidar su salud cuidando su alimentación”.
- Narración, es la comunicación de una serie de sucesos hilados para compartir una idea ampliada y detallada. Ej. “Ese día fue muy difícil pues al llegar, todos me voltearon a ver y se rieron, sentí que todo había terminado en mi carrera de conferencista, enseguida mi colega me abrazó y dijo: “estuviste fantástica”, sus risas eran de alegría y no de burla como pensé”.
- Nominación, se usa para nombrar una idea, un hecho o una acción relatada, ej. “Eso es violencia económica”.
- Paradoja verbaliza una idea aparentemente lógica, pero en el fondo es contradictoria o absurda. Ej. “Cuando tenga ganas de gritarse, hágalo lo más fuerte que pueda hasta que ya no pueda más”.
- Reflejo es un recurso que se usa para hacerle ver estados cognitivos, afectivos o comportamentales del otro. “Tu rostro parece triste”, “
- Refuerzo, a través de este se valida o se alienta al consultante en su idea, emoción o comportamiento. Ej. “Tenía razón en hacer lo que hizo”.
- Resumen, se sintetizan las ideas recibidas del otro. Ej. “en resumidas cuentas se ha esforzado mucho por lograrlo”
- Role playing, es un recurso que se utiliza para representar a alguien más. Ej. “Yo te representaré y tu representarás a tu mamá, me dirás lo que quisieras que ella te dijera”.

Retomando la primera segmentación del SCAT y abordando los contenidos, Krause et al (2009) comentan que esta toma como análisis el objeto de lo expresado. En el que se incluyen dos dimensiones: el ámbito, el cual delimita si se trata de la parte cognitiva (ideas), de las acciones (comportamientos) o algún tipo de afecto (emociones). Como ejemplo de ámbito de los afectos “¿Y qué sientes cuando no toman en cuenta tu participación”?

La segunda dimensión destaca la referencia, que define si lo verbalizado tiene relación consigo mismo, con otro presente, un tercero, con la relación terapéutica o es una referencia neutral. Por ejemplo, una referencia neutral sería “Sigue pasando pues no se da de un momento a otro” (Krause et al, 2009).

Valdez et al (2010) presentan de cómo el SCAT se puede categorizar gráficamente (ver [anexo 3](#)).

3.4 Procedimiento

Para el estudio de caso único del presente trabajo de obtención de grado (TOG) se realizó la sistematización de un proceso terapéutico cuyo consultante presentaba características de ansiedad al momento de iniciar su proceso.

El caso fue atendido dentro del marco de un proyecto de atención psicoterapéutica ofrecido por una universidad a público con limitaciones económicas.

Las sesiones elegidas para el análisis fueron seleccionadas en retrospectiva a conveniencia del estudio, en cuyas sesiones se puede apreciar la utilización de la connotación positiva.

Los criterios de selección de las sesiones para el análisis fueron momentos donde se percibe explícitamente la utilización de la connotación positiva en más de un turno, es decir, momentos donde el diálogo terapéutico esté mayormente centrado en aspectos positivos del consultante, así como episodios donde la acentuación de la intervención basado en TBCS en los recursos del consultante y en las excepciones (Solution Focused Brief Association, 2013).

Otro de los criterios es el uso de connotación negativa en más de un turno, refiriéndonos a intervenciones donde se dio más peso al problema, las quejas, la falta de recursos, sus malas situaciones o su incapacidad para ver la solución (Jordán, Froerder y Beavin, 2013).

Posterior al análisis independiente de la connotación tanto positiva como negativa, se hará una comparativa entre ambos usos.

3.4.1 Presentación del caso

Para la descripción del caso es importante señalar que todos los nombres de este han sido remplazados por seudónimos. Todo el proceso psicoterapéutico fue llevado a cabo de forma virtual, a excepción de una sesión.

Pedro es un joven de 28 años que inició atención psicoterapéutica en febrero de 2021 cuando contaba con 26 años. Tiene licenciatura en mercadotecnia, trabajaba como gerente en dicha área. Soltero, homosexual (sin parejas previas).

El motivo de consulta que expresa “mejorar mi estado emocional”, “enfrentar mi pasado y dejar de victimizarme”, “lograr un equilibrio a profesional, familiar y personal”. Detallando su motivo de consulta el consultante intenta comprender situaciones de su historia de vida, lo que le hace sentir incómodo, comprenderse a sí mismo y que lo lleve a quererse más para poder “reír sin preocuparse por nada”, “reír sin necesidad de fingir” ya que consideraba que no disfrutaba su vida. Además de abrirse a la posibilidad de encontrar una pareja.

La dinámica detectada en el consultante que le produce ansiedad tenía que ver con el sostenimiento y retroalimentación de creencias irracionales respecto a sí mismo y su entorno, con expectativas muy altas que al no verse cumplidas su decepción se traducía en expresiones catastróficas: “siempre me va mal”, “no tengo tiempo”, “nunca descanso” “estoy devastado”.

El proceso psicoterapéutico tuvo una duración de dos años. El alta del consultante fue un acuerdo después de una evaluación conjunta, ya que ambos concluimos que los objetivos se lograron y que estaba listo para finalizar el proceso.

La inspiración para tomar este caso para el Trabajo de Obtención de Grado nace en el momento que se identifica la necesidad de utilizar estrategias puntuales para validar y reforzar los recursos del consultante, ya que a menudo el discurso catastrófico o rumiante ralentizaba al proceso psicoterapéutico.

3.4.2 Consideraciones éticas

Considerando que nuestro principal interés es el bienestar del consultante, desde el comienzo del proceso psicoterapéutico este firmó un documento donde otorgó consentimiento de que las sesiones sean video grabadas y que se utilizarían únicamente con fines académicos para retroalimentación y enriquecimiento del caso y crecimiento del hacer profesional (ver ejemplo [anexo 4](#)).

De igual manera se le dio a conocer y firmar el aviso de privacidad del proyecto, en el que se le hace saber al consultante que la información que se comparte cuida siempre el salvaguardar su identidad y el de las personas mencionadas en sesión; dado esta situación al momento de referirnos al consultante o un tercero, sus nombres fueron cambiados por seudónimos.

4. ANALISIS DE RESULTADOS

En total se tomaron para el análisis 10 episodios de diez sesiones diferentes en los que en algunos se detecta el uso de la connotación positiva y en otros la connotación negativa.

La connotación positiva la que podemos identificar en momentos donde el diálogo terapéutico esté mayormente centrado en aspectos positivos del consultante, así como episodios donde el enfoque de la intervención está en los recursos del consultante o en las pequeñas excepciones de una situación (Solution Focused Brief Association, 2013).

Por otro lado, las intervenciones utilizando la connotación negativa se diferencian ya que son las que, en las intervenciones se dio más foco al problema, a las quejas, a la falta de recursos, a sus malas situaciones o su incapacidad para ver la solución (Jordán, Froerder y Beavin, 2013).

Es imprescindible reiterar que las sesiones se llevaron a cabo de manera virtual, siendo el canal de comunicación las plataformas de videollamada.

4.1 Episodio 1

Contexto de la sesión

Fecha: 23 de marzo de 2021

Sesión: 5 (virtual)

Minuto: 24:12 al 27:14

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

El consultante refiere que le afecta el hecho de nunca haber tenido pareja pues le hace pensar que tiene “algo malo”. A pesar de percibir sus cualidades al ver su realidad, se

pregunta qué es lo “malo que tiene”, ya que piensa que no se fijan en él y por ende nunca ha tenido pareja.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: Bueno Pedro* y respecto a las relaciones de pareja, (1) qué dices tú que prácticamente nunca has tenido pareja ¿A qué crees que se deba? (2)	Preguntar	Explorar	N/A	Ideas	A otro presente
[T2] Px: mmm, pues bueno yo creo, la verdad es que, yo lo pienso pero a lo mejor, yo creo que, creo que con tu ayuda pueda descubrir otra cosa(1), pero ahorita lo que yo pienso es que, mmm, siento que busco no sé si sea el perfeccionismo(2), porque es lo que le digo a mis amigos (3) no sé si lo llame perfeccionismo porque a veces siento que son cosas muy básicas(-) como alguien que le guste pues superarse a sí mismo este o una persona que no pues que sea inteligente o que le guste ciertas cosas(4), ehh (-) no y yo por ejemplo no sé no en lo particular luego llega a alguien y no cumple con esta cualidad o veo que es diferente y no, no me gusta la verdad (5), es que si te soy honesto todavía estoy en esta etapa en la no sé si a lo mejor más adelante ya no influye cierta parte todavía influye lo físico(6), entonces también si no cumple como con este requisito físico hasta cierto punto porque tampoco es como que ah quiero este ah mmm un súper un modelo o algo no sino que quiero para algo nada más que se acople a cuál lo que necesito (7)	Aseverar	Sintonizar	N/a	Ideas	A sí mismo
[T3] T: “¡OK!”	Aseverar	Sintonizar	N/A	N/A	Neutral
[T4] Px: ajá, digo o sea por ejemplo yo a mí me gusta hacer ejercicio me gustaría alguien que le gusta hacer ejercicio ¿no?” este, a mí me gusta	Aseverar	Sintonizar	Argumentación	N/A	A sí mismo

por ejemplo tener buena higiene, me gustaría que alguien que también le gustará su higiene y su limpieza tener su lugar ordenado					
[T5] T: ¡Claro que sí!	Asentir	Sintonizar	Refuerzo	Ideas	Neutral
[T6] Px: ah y pues no o sea llega no, no tiene alguna cualidad de esta y digo “ay no puede ser” (1) y la verdad es que también le rehuyó (2) +mmm	Aseverar	Resignificar	N/A	Ideas	A sí mismo
[T7] T: ¿+ has+ tenidos pretendientes?	Preguntar	Explorar	N/a	Acciones	A otro presente
[T8] Px: “¡ah sí!” Sí, pero no me gustan (1) o sea ahí está, aquí donde está como el otro rollo porque o no me gusta(2) , lo que te digo, o no me gusta o su físico no me gusta su forma de ser cuando ya empiezo a tratar este(3), no o no sé o de repente noto que(-) así como como que no presta tanta atención como yo(4), yo o sea yo solo sé, puedes ser muy dedicado en ese aspecto y además no entonces también cuando veo esa desatención pues no(5), incluso bueno ya hasta llegué andar descargando una aplicación o algo ¿no? (6) y luego también me entra el miedo y digo no porque luego quién sabe quién qué personas estén ahí ¿no? (7) este y ya no me animo a conocer a nadie a lo mejor solamente hablar (8). Y anteriormente + (9)	1 Asentir 2-9 Aseverar	Resignificar	N/a	Ideas	A sí mismo
[T9] T: a lo que estoy percibiendo Pedro* Quizás sí has tenido esas oportunidades (1) y tú por lo que ves en la persona ¿te has cerrado esa posibilidad? (2)	1 aseverar 2 preguntar	Resignificar	Confrontación	Ideas	A otro presente
[T10] Cx: “puede ser que sí”	Asentir	Resignificar	N/a	Ideas	Neutral

4.1.1 Análisis episodio 1.

Este episodio tiene su contexto cuando el consultante comparte el conflicto emocional que le puede llegar a causar el hecho de no haber tenido pareja. En el turno 1 se pregunta con la intención de explorar su idea del por qué considera este hecho. A lo que del turno

2 el consultante responde al aseverar para sintonizar que quizá puede ser su nivel de exigencia considerado en una pareja “siento que buscó el perfeccionismo”.

El uso de la connotación positiva en este episodio se observa desde el turno 5, al asentir para reforzar la idea del consultante “Claro que sí” para validar el que se ponga estándares. Sin embargo, en el turno 6 el consultante asevera con la intención de resignificar, lo que le genera el hecho de salir con alguien y que este no sea lo que espera, expresando “¡Ay no puede ser!”. En el mismo turno asevera otra idea, logrando resignificar en el ámbito de las ideas “la verdad es que también le rehúyo”.

En el turno 7 se pregunta con la intención del explorar para poder ampliar sus posibilidades, se utiliza la connotación positiva con una confrontación donde se pregunta ‘¿has tenido pretendientes?’ A pesar de que el consultante en el turno 8 asiente con la intención de sintonizar, no se logra en esta intervención resignificar pues en el mismo turno repite el hecho de no gustarle algún aspecto de las personas con las que sale. Sin embargo, dentro de este turno, en el turno 8 asevera resignificando al expresar que al percibir poca atención cierra la posibilidad con esta persona.

En el turno 9 se utiliza nuevamente la connotación positiva para ampliar sus posibilidades. Sin embargo, en esta intervención fue con una confrontación al consultante con la intención de resignificar su idea de no haber tenido pareja mencionándole que las oportunidades las ha tenido, pero él se ha cerrado a la posibilidad. A esto, el consultante asiente en el turno 10.

En este episodio el enfoque de la connotación positiva fue más hacia las posibilidades, aunque el consultante de primer momento no logró ampliar su perspectiva en varios

intentos. Se hizo uso de la connotación positiva en una confrontación, es decir, de manera directa se le presentó al consultante su resistencia a darse la oportunidad de conocer alguna pareja, con lo que el consultante aceptó esta situación. Por lo que se puede interpretar que el consultante viene con una tendencia a observar las situaciones negativas, las barreras y las quejas en las diferentes circunstancias de su vida.

4.2 Episodio 2

Contexto de la sesión

Fecha: 06 de abril de 2021

Sesión: 7

Minuto: 5:50 -9:53

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

El consultante con una actitud de saturación comenta que el trabajo lo tienen con pendientes que no le permiten agilizar su trabajo, además trae como tema principal su deseo de una relación de pareja. Previamente se llevó a reflexión la intención con qué realiza acciones o favores hacia otros.

En el siguiente episodio se detecta el uso de la connotación negativa, pues las intervenciones se centran en profundizar sobre la queja y emociones negativas que el consultante expresa.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: Pedro* esto que estás comentándome que tratas de ser buena persona y te compensen con amor ¿es cómo, la deducción a la que llegaste en cuanto a lo que te había pedido que reflexionaras la semana ante pasada?	Preguntar	Explorar	Reflejo	Ideas	A otro presente
[T2] Px: Sí es correcto, (1) porque sí siempre necesito tengo esa necesidad de sentirme querido (2) o sea de pertenecer a un grupo (3), de que la gente me busque para pedirme consejos (4), de que cuando se trata de dar un discurso emocional, me elijan a mí porque saben que soy el que siempre está como al pendiente de todos (5) y es buena onda (6), digo sí lo hago, me gusta tener amigos y los quiero un montón (7) +este	Aseverar	Resignificar	Argumentación	1,4 ideas 2, 6, 7 afectos 3,5, acciones	A sí mismo

[T3] T: oye Pedro*+	N/A	N/A	N/A	N/A	NA/
[T4] Px: +pero a veces si, (1) si es cierto que lo hago porque necesito mucho ese cariño de mí. (2)	1 asentir 2 aseverar	1 sintonizar 2 resignificar	N/A	Afectos	A sí mismo
[T5] T: “¡qué palabras tan fuertes!” (1) ¿Y cómo te sientes al darte cuenta de esto? (2)	1 aseverar 2 preguntar	1 sintonizar 2 explorar	Refuerzo	Afectos	A otro presente
[T6] Px: pues la verdad sí me conflictúa mucho(1) porque me hace pensar que no soy tan buena persona como creía(2), porque hago las cosas, o sea no todas, pues pero sí hago algunas cosas con un objetivo no tanto por desinterés o porque me nazca(3), eh te digo, es que sí estoy como en esta disyuntiva(4) o sea me doy cuenta de que sí lo hago también para para llamar la atención de los demás(5), para que se me quieran y sentirme muy amado eh(6), sentirme muy importante dentro de cualquier grupo(7), porque +también me gusta hacer (8)	1 asentir 2-7 aseverar	Resignificar	N/A	1, 3, 4, 7 ideas 2, 6 afectos 5 acciones	A sí mismo
[T7] T: eso es lo que+ te hace pensar de hecho, incluso dices ¿qué te hace? sí (1) ¿qué piensas? en eso que de cierta manera lo haces, te deja de hacer sentir buena persona (2), pero el darte cuenta más allá de pensar ¿qué te hace sentir esto que me estás diciendo? (3), de querer buscar el amor a través de estos actos que tú das (4), esta buena persona que tú quieres ser, ¿qué sientes? (5)	1-4 aseverar 5 preguntar	1-4 sintonizar 5 explorar	N/A	1, ideas 2, 3 afectos 4, 5 acciones	A otro presente
[T8] Px: creo que me siento... (1) “pues sí me siento mal” (2) en el sentido de que me gustaría siempre hacerlo porque me nace (3), y no tanto porque querer agradarle a los demás. (4) Sí no digo que todo, pero hay muchas cosas es como de, sé que, si haces cosas buenas, te pasan cosas buenas (5) entonces digo ‘ay voy a hacer esto para que me pase algo bueno’ (6) este, y cuando no pasa algo bueno, pues me reprocho mucho porque digo ‘ay trato de ser una buena	Aseverar	Resignificar	Argumentación	1, 2, 7 afectos 3-6 ideas	A sí mismo

persona y luego no pasa nada' ¿no? (7)					
[T9] T: y ahí no aplica tu creencia ¿no? (1) de qué 'haz cosas buenas para que te pasen cosas buenas' (2) y está como ese choque en el pensamiento de pues 'no que si hago cosas buenas me tienen que pasar cosas buenas'. (3)	Aseverar	Sintonizar	Reflejo	Ideas	A otro presente
[T10] Px: sí la verdad +es que	Asentir	Resignificar	N/A	Ideas	Neutral
[T11] T: que te+ perdóname es que me queda con ahí la interrogante dices que 'te hace sentir mal' ¿qué emoción sería esa que le llamas mal?	Preguntar	Explorar	Confrontación	Afectos	A otro presente
[T12] Px: como culpabilidad (1) "así me siento, culpable" (2) culpable porque... no lo hago, o sea sí lo hago, es que, no sé creo que lo hago porque en cierto punto me interesa que me quieran los demás y llamar su atención (3) y no tanto te digo o sea, porque me nazca(4), ah sí hago cosas o sea a veces de que le ayudo a la gente y eso no lo pienso solo me nace(5), pero hay otras que sí es como que estoy esperando que suceda algo(6) y eso me pasa con ese sentido que te digo del amor que yo decía "ah es que sí soy este, muy buena persona (7) ya y hago esto y todo, (8) va a llegar este, ese ideal "¿no? (9) que tanto espero y me va a rescatar (je, je, je risa nerviosa). (10)	Aseverar	1-2; 6, 7 y 8 sintonizar 3, 5, y 5 resignificar	N/A	1-2, 4 afectos 3-10 ideas	A si mismo

4.2.1 Análisis episodio 2.

En el análisis el episodio 1, en el que consultante pudo resignificar la idea de no tener pareja y de las expectativas que pone en los otros. A lo que en esta sesión pudo reflexionar sobre la intención que hay detrás de ser servicial con los demás (turno1) a lo que en el turno 2 aseveró "siempre tengo esa necesidad de sentirme querido". Por lo que el turno 4 aseveró, logrando resignificar en el ámbito de los afectos en referencia a si mismo que, "lo hago porque necesito mucho ese cariño de mí".

Connotando negativamente ampliando los aspectos negativos, en el turno 5.1 se asevera con la intención de sintonizar, utilizando el refuerzo como técnica en el ámbito de los afectos “que palabras tan fuertes”. Para continuar en el mismo turno, pero en el acto del habla 5.2 con una pregunta para explorar sus afectos y con esto él puede elaborar más sobre las emociones negativas que nacen a partir de darse cuenta de que hace las cosas para que lo quieran.

Por lo que en el turno 6 amplía su discurso en cuanto al conflicto de hacer cosas para que lo quieran, en el que expresa que percibe que no es “tan buena persona como creía”, “lo hago para llamar la atención”. Siguiendo en el mismo tema, en el turno 7 se pregunta sobre lo mismo para profundizar, aunque ahora se asevera con la intención de sintonizar en el ámbito de los afectos, haciéndole ver que ha expresado de lo que se dio cuenta, pero no de lo que sintió. A pesar de esto en el turno 8 no logra profundizar en sus afectos expresando “me siento mal”.

Sin perder el hilo en el turno 9.1 y 9.2 se asevera, para sintonizar con un reflejo en sus ideas. Y en el turno 9.3 asevera para resignificar en el ámbito de las ideas “y está como ese choque en el pensamiento”, por lo que en el turno 10 el consultante asiente.

Al percibir que el consultante no logra profundizar en sus afectos, se pregunta para explorar, utilizando una confrontación en el ámbito de los afectos, por una emoción de forma directa. Por lo que el consultante en el turno 12.1 y 12.2 asevera para sintonizar, al nominar la emoción “como culpabilidad, así me siento culpable”, por lo que, del turno 12.3 al 12.8 regresa a su reflexión inicial. Aunque en el último acto del habla (12.9 y 12.10) de este turno, aporta una reflexión nueva “y hago esto y todo, va a llegar este, este ideal que tanto espero y me va a rescatar”.

La dinámica observada en el episodio radica en escalar cada vez más a los aspectos negativos que él expresa, lo que dio pie a dejar pasar las oportunidades donde se pudo haber apreciado esas excepciones o recursos que el consultante manifestó ante esa conducta. Por ejemplo “a veces le ayudo a la gente y eso no lo pienso, sólo me nace” (12.5), para validar su conducta y no se sienta culpable, sino que tome agencia para resignificar su conducta.

4.3 Episodio 3

Contexto de la sesión

Fecha: 27 de abril de 2021

Sesión: 9

Minuto: 8:17-11:51

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

A diferencia de otras sesiones el consultante llega con actitud positiva y entusiasta, comenta que el fin de semana anterior fue la boda de sus amigos, le tocó ser el padrino, además de tener otros encargos. Aunque hubo contratiempos que no ayudaron a que se cumpliera su expectativa, pasó un muy buen momento.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: escucho que en primer lugar a ti te gustó el discurso, (1) si a los demás sí o no, a ti sí. (2)	Aseverar	Sintonizar	Reflejo	Interpretación	A otro presente
[T2] Px: “ah sí” eso sí, a mí me gustó mucho, ja, ja, ja	Asentir	Sintonizar	N/A	Afectos	A sí mismo
[T3] T: “palomita para ti,(1) porque aquí es lo más importante, al menos en esta sesión y en tu vida, eso es lo más importante...(2) otra si te fijas, si te pusieras a escuchar más tu fluidez es más tranquila, no llevas tanta prisa, (3) obviamente sí te ibas con el tema pero, eso fue normal, no te desviaste de un tema no te fuiste al otro siempre fue “la boda, la boda, la boda”, en esos 15 minutos (4) “palomita” (5), y ahorita cuando ya te empecé a preguntar ya te empezabas a ir,(6) pero no, es algo que paso a paso irás mejorando,(7) y no tiene nada	Aseverar	Resignificar	Argumentación	1, 2, 5, 8, 9 Ideas 3, 4,6, 7 Acciones	A otro presente

de malo dar detalles en un tema u otro,(8) sino más bien lo que manifiestas qué proyecta de ti ¿verdad? ¿sí me- sí me he dado entender? (9)					
[T4] Px: sí (asintió con la cabeza)	Asentir	Resignificar	N/A	Ideas	neutral
[T5] T: y algo que me que me llama mucho la atención que podríamos aprender también de esa situación (1) ¿qué puedes aprender del momento en el que los padrinos estos, pues no llegaron a tiempo? (2)	1 aseverar 2 preguntar	Explorar	N/A	Ideas	A otro presente
[T6] Px: La verdad yo soy una persona que no acostumbra como mucho llegar temprano a los lugares, (1) la verdad pues trato, pero no por tantas cosas que hago a veces me es imposible, (2) pero cuando sé que de verdad algo es súper, súper, súper, súper importante llueve, truene trato de estar a tiempo, siempre, o sea de verdad, (3) o sea ponle que a lo mejor me quedo de ver con unos amigos es nada más algo casual y pues ahí llego 10 minutos, 15 minutos, media hora tarde ¿no? (4) pero esta es una boda, o sea no es como que tus amigos se casan todos los días. (5) Sabes que te necesitan (6), tienes que hacer las cosas que vas a hacer temprano organizadamente (7) y sea lo que sea que se te atravesase tienes que llegar ¿no? (8) y me dio mucho coraje porque dije no “¡puede ser!” (9) este, o sea fuera de cualquier cosa una carne asada, pues a mí no me apura que no lleguen, (10) pero era la boda y yo les dije ‘tienen que estar temprano’ porque la novia me había encargado a mí que estuviera supervisándolos, (11) + “me enojé”. (12)	Aseverar	Sintonizar	Argumentación	1, 2, 4, 7 Acciones 3, 5, 6, 8, 11 Ideas 9, 10, 12 Afectos	A sí mismo
[T7] T: oye, pero+ te enojaste y es normal, (1) pero también	Aseverar	1 sintonizar 2 resignificar	Información	1 afectos 2 ideas	A otro presente

es normal que veces que no podemos, “controlar a los demás”. (2)					
[T8] Px: “¡y no!” ni lo que pase, (1) ahí sí perdón que me desvíe un poquito, pero el hecho de que se haya ido la luz también hay algo que yo no podía controlar y dije bueno “maldita sea” ja, ja, ja (2)	1 asentir 2 aseverar	1 sintonizar	N/A	Ideas	A sí mismo
[T9] T: “¿y qué pasó?” al final de cuentas todos se divirtieron, (1) salió todo perfecto, (2) va a quedar para recordarse por años, (3) tú te sientes muy feliz pese a las cosas a los pequeños detalles que no salieron perfectos como tu querías (4)	Aseverar	1-3 sintonizar 4 resignificar	Argumentación	1, 4 afectos 2, 3 ideas	A otro presente
[T10] Px: “sí, sí”, (1) la verdad es que incluso ya ni siquiera me enfoco eso (2), o sea es como de no pues me la pasé tan bien que lo demás ya no importa (3).	1 asentir 2, 3 aseverar	1 sintonizar 2, 3 Resignificar	N/A	1, 2 Ideas 3 Afectos	A sí mismo

4.3.1 Análisis episodio 3

En el turno 1 se asevera validando al consultante que se permitió disfrutar el evento, por lo que en el turno 2 este sintoniza al aseverar “ah sí, eso sí”. En el turno 3 el psicoterapeuta connota positivamente en varios momentos del episodio, al estar aseverando aquellas nuevas formas de afrontamiento ante las diversas situaciones que se le presentaron, por lo que el consultante acepta esta intervención asintiendo en el turno 4.

En el turno 5 se le pregunta al consultante para explorar aprendizajes que pudieron surgir a partir de las nuevas formas de afrontamiento, a lo que el consultante en el turno 6 expresa su enojo, sin responder a la pregunta. Sin embargo, en el turno 7 se interviene de forma directa al confrontarlo con las situaciones que están fuera de su límite “no

podemos controlar a los demás”, por lo que el consultante recibe esta intervención añadiendo “ni lo que pase”.

En el turno 9 se asevera argumentando positivamente que, aunque hubo situaciones que salieron de su control, pudo afrontar la situación de forma diferente que se sintió feliz por esto. El consultante responde en el turno 10 asintiendo que ya ni se enfoca en eso.

En este episodio el consultante muestra agencia personal al afrontar las situaciones de una manera diferente comparada con otras situaciones que ha vivido. Sin embargo, aun en sesión muestra la tendencia a rumiar o evadir preguntas concretas. Además, en este episodio se analiza un evento especial y no una situación de su vida rutinaria, por lo que indagar en formas de afrontar su rutina valdría la pena para identificar si se afianza su agencia personal.

4.4 Episodio 4

Contexto de la sesión

Fecha: 08 de junio de 2021

Sesión: 15

Minuto: 14:39-18:44

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

En este episodio se realiza una intervención con connotación positiva, pues se abordó la relación con su mamá y como quisiera que lo reconociera, así como lo hace con su hermano, pues cuando su madre habla de él, “lo hace con mucho orgullo”. Se connota positivamente sus fortalezas y recursos.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: o sea ¿estás compitiendo con tu hermano?	Preguntar	Resignificar	Confrontación	Ideas	Relación con un tercero
[T2] Px: pues yo creo que sí, (1) en cierto sentido, siempre he querido ser, si no mejor que él, si como él, (2) que mi mamá también hable así de mí, eh, y lo mejor siento +que (3)	1 asentir 2, 3 Aseverar	Resignificar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T3] T: ¿Y+ le has preguntado a tu mamá qué opina de ti?	Preguntar	Explorar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T4] Px: “pues, ay es que mi mamá” no es una persona como que te diga esas cosas, (1) o es muy seca (jajaja), cuando se trata de eso. (2)	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T5] T: pero si se lo dice de tu hermano, “podría decirlo de ti”.	Aseverar	Resignificar	Argumentación	Ideas	Relación con un tercero
[T6] Px: pues a lo mejor a mí de frente no me lo dice, a lo mejor a otras personas	Aseverar	Resignificar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T7] T: (asiente con la cabeza) a lo mejor a tu hermano tampoco se lo dice de frente	Asentir	Sintonizar	Confrontación	Ideas	Relación con un tercero
[T8] Px: (asiente sonriendo) “ah bueno eso sí”, a lo mejor a mi hermano no se lo dice de frente	Aseverar	Resignificar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T9] T: Oye y con respecto a lo de tu hermano, sabe reparar, (1) “estudió ingeniería”, (2) los ingenieros tienen nociones al respecto (3) ¿Tú qué sabes? ¿tu para que eres bueno? (4)	1-3 aseverar 4 preguntar	1 sintonizar 2, 3 resignificar 4 explorar	Argumentación	Acciones	1-3 a otro presente 4 a si mismo
[T10] Px: bueno, pues mira yo le achaco la culpa,(1) como todos son del par, mis hermanos hombres,(2) mi hermano el mayor le enseñó todo lo que sabía a mi hermano a *Pepe, incluso antes de que estudiara él ya sabía.(3) *Toño le hace a todo, albañilería, carpintería, electricista, todas esas cosas y todo le enseñó a *Pepe,(4) pero *Pepe no nunca me enseñó a mí, nunca nada (5) o sea mi hermano el mayor le enseñó a *Pepe todo, todo, así de que	Aseverar	Sintonizar	N/A	1, 2, 7, 8 y 9 ideas 3, 4, 5, 6 acciones	1 y 9 a si mismo 2-6 a otro presente 7, 8 relación con un tercero

hasta manejar, este, le buscó el primer trabajo, cosas así ¿no?(6) Eh, y yo pues yo estaba chiquito, y todo y pues ya(-) mi hermano ya después ya se desentendió mucho de mí(7), este, y yo digo bueno pues a lo mejor sí yo he crecido así como con ellos, a mí me hubiera enseñado ciertas cosas pues a lo mejor yo sabría, pero pues nunca eso es un factor (8) y otro es que “soy malísimo de verdad, soy malísimo” quiero arreglar las cosas y las dejo peor, y por más que +intento pues no es/ (9)					
[T11] T: unos son+ buenos para unas cosas y otros para otras (1), trabajas en una empresa muy importante (2) y ¿qué puesto tienes? (3)	1 aseverar 2 aseverar 3 preguntar	1 resignificar 2 sintonizar 3 explorar	Argumentación	1 ideas 2 acciones acciones	1 neutral 2 y 3 a otro presente
[T12] Px: soy gerente de mercadotecnia, gerente de mercadotecnia a nivel nacional de * una empresa importante (lo dice sonriendo y un poco encorvado)	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	A sí mismo
[T13] Tx: algunas personas son buenas para reparar, otras para observar, otras para checar detalles, otras para ver lo estético, todos somos parte de un engrane, no quiere decir que todo, “imagínate si todos los engranes fueran en igualitos”	Aseverar	Resignificar	Metáfora	Ideas	Neutral
[T14] Px: no pues no ¿verdad?, que creo que eso sí le da pues mucha diversidad, pero, (--) pues no sé o sea no, no, no, a mi hermano como competencia, lo veo como un ejemplo, ah nada más y me fijo pues como en esas cosas y yo digo ‘ah ojalá así hablara de mí, mi mamá’ y ojalá si hablara de mí *Jorge, entonces;	Aseverar	Resignificar	Argumentación	Ideas	Relación con un tercero
[T15] T: OK. A ver *Andrés, dijiste al principio que bueno en el principio de este de esta, de este momento, dijiste ‘creo que sí lo veo como competencia’ y ahora estás diciendo que no ¿cuál es tu verdad?	Preguntar	Explorar	Confrontación	Ideas	Relación con un tercero

[T16] Px: es que mi hermano siempre ha sido un punto de referencia para mí, siempre(1), no lo veo como competencia en ese sentido, (2) pero siempre ha sido como de a mi hermano le iba bien en la escuela, yo también quiero que me vaya bien en la escuela(3), pero si mi hermano se sacaba 9 y 10, yo quiero sacar puro 10, este, o quiero ser el mejor de la clase o el mejor exponiendo, o el que se vaya de intercambio o “cosas así”,(4) pero también es porque quiero que él lo vea y diga ‘guau mi hermano es un chingón’, o sea, es que porque él también tuvo mucho que ver, cuando yo crecí casi con él, (5) entonces quiero que también se sienta muy orgulloso de mi, lo que diga me llega importar demasiado (6)	Aseverar	Resignificar	Argumentación	Ideas	Relación con un tercero
[T17] T: ¿Se lo has dicho alguna vez?	Preguntar	Explorar	N/A	Acciones	Relación con un tercero
[T18] Px: con él sí, a mi hermano sí.	Asentir	Sintonizar	N/A	Ideas	Relación con un tercero

4.4.1 Análisis episodio 4

En el turno 1 al preguntar al consultante se buscó confrontar en el ámbito de las ideas sobre una posible competencia de hermanos por lo que en el turno 2 él responde asintiendo. El turno 3 se pregunta para explorar en relación con su madre y lo que el consultante cree que su madre piensa sobre él “le has preguntado a tu mamá que piensa de ti”. En el turno 4 el consultante asevera que su mamá no suele expresar “esas cosas”. Al aseverar en el turno 5 con la intención de resignificar se comparte al consultante la idea en relación con su madre y su hermana argumentando “si lo dice de tu hermano, podría decirlo de ti”. El consultante valida esta idea en el turno 6 abriendo la posibilidad en el ámbito de las ideas al aseverar “pues a lo mejor a mí de frente no me lo dice, a lo

mejor a otras personas”, para dar cierre a esta intervención en el turno 7 el psicoterapeuta asevera buscando resignificar en el ámbito de las ideas “a lo mejor a tu hermano tampoco se lo dice de frente”, siendo validada esta idea por el consultante en el turno 8 con un parafraseo. El uso de la connotación positiva en este fragmento de turnos está enfocado a ampliar las posibilidades, pues el consultante en un ensimismamiento inicial consideraba que sólo de su hermano se siente orgullosa, al no haber escuchado algo sobre el consultante con anterioridad.

En el turno 9 redirigiendo la sesión hacia la pregunta inicial del turno 1 se asevera para sintonizar en el ámbito de las ideas “oye con respecto a lo de tu hermano” para posteriormente en el mismo turno aseverar con la intención de resignificar “estudió ingeniería, los ingenieros tienen nociones al respecto” continuando con la intervención del mismo turno se pregunta con la intención de explorar sobre las cualidades que tiene el consultante “tú qué sabes hacer”. Con la intención de connotar positivamente que las personas somos diferentes al igual que nuestras fortalezas. Sin embargo, en el turno 10 el consultante no valida esta intervención pues realiza una aseveración en la que sintoniza al compartir su perspectiva en cuanto a cómo adquirió su hermano sus habilidades. En el turno 11 se realizó una aseveración “unos son buenos para unas cosas y otros para otras” con la intención comunicacional de resignificar la perspectiva sobre las cualidades personales, validando el consultante esta intervención en el turno 12. Para cerrar esta intervención en el turno 13 con una aseveración con la intención de resignificar utilizando una metáfora como técnica “imagínate si todos los engranes fueran igualitos”.

En el turno 15 se pregunta al consultante con la intención de explorar al confrontar “si lo veo como competencia y ahora no, cuál es tu verdad”. En el turno 16 el consultante al

aseverar logra resignificar la idea que tiene referente a la comparación con el hermano, externando que más que comparación es admiración.

En este episodio se observa una espiral, pues el consultante muestra resistencia a las primeras intervenciones. Sin embargo, conforme se fue connotando positivamente sus fortalezas y sus recursos, el consultante pudo ir aclarando sus sentimientos al darse cuenta de lo que realmente siente por su hermano. Logrando resignificar la idea inicial sobre el orgullo que siente por su hermano quizá también lo siente por él, pero la madre no se lo ha externado directamente.

4.5 Episodio 5

Contexto de la sesión

Fecha: 08 de agosto de 2021

Sesión: 18

Minuto: 19:57-26:15

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

En este episodio se utiliza la connotación negativa durante la primera parte, al enfocarnos en los síntomas y aspectos negativos que el consultante expresa, ya que llega a sesión con cierta desesperación, externa que es demasiado lo que tiene que vivir, que ya no quiere crecer y que, aunque toma acciones para lograr sus metas, va muy lento a como le gustaría, se siente presionado por quedar bien con su familia. Que cuando piensa que va muy bien, de repente vuelve a sentirse mal. Sin embargo, se realiza una confrontación para cambiar el foco hacia los recursos del consultante y las metas.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] Px: todo, toda mi vida me he imaginado como si fuera una película ¿sabes?, (1) como como una novela (sonríe) no sé qué Dios, o no se quien está escribiendo, escribió y estoy yo viviéndola (2) y creo que en algún momento te lo dije (3), que tiene esos villanos y tiene eso todo pero que al final va a tener su final feliz, (4) y es como que batallo siempre y no llega a ese final feliz, o no llega ese momento, este y digo ¡ay no! Ya no quiero, pero me sigo sintiendo así ¿sabes? (5)	Aseverar	Sintonizar	Imaginería	Acciones	A si mismo
[T2] T: oye *Pedro y en tu novela ¿quién sería el villano?	Preguntar	Explorar	Imaginería	Ideas	relación con un tercero
[T3] Px: pues (---) todo eso que me impide como ser feliz, o sea de	Aseverar	Sintonizar	Imaginería	Ideas	así mismo

verdad, como esas trabas, (1) no creo que haya un villano en específico sino como como cosas malas que me pasan (2)					
[T4] T: ¿cómo que cosas?	Preguntar	Explorar	Confrontación	Ideas	a si mismo
[T5] Px: pues ah como cuando tengo un mal día, como cuando me peleo con alguien, como cuando no hay dinero, como como cuando me voy hacia el retroceso, (1) y veo mi vida no o sea que digo parece que este parece de de de película, de novela trágica este pues, (2) el niño que está solo, que sufre violencia en su casa que +le echan (3)	Aseverar	Sintonizar	Argumentación	Acciones	A sí mismo
[T6] T: ¿quién es el niño? +	Preguntar	Explorar	Interpretación	Ideas	relación con un tercero
[T7] Px: yo soy el niño y que le echa muchas ganas para salir adelante y que espera que algún día vaya a la ciudad y triunfe (jejeje) este sí	Asentir	Sintonizar	Imaginería	Ideas	Relación con un tercero
[T8] T: pero, pero por un momento pensé que el niño, te referías a cuando ti en el pasado, cuando eras niño, ¿te refieres a ti como a ti en ese niño?	Preguntar	Explorar	Interpretación	Ideas	Relación con un tercero
[T9] Px: si, o sea todo o sea como que todo gira en torno a mí (1) y es como que vienen estas pruebas(2), como cuando escriben la película y de repente es de vamos a hacer que de repente el malo, o pase un huracán y se lleve a todos no sé así como que de repente pasan estas cosas, y digo va, pues soy el protagonista y tengo que echarle ganas y le voy a hacer, ah para tener al final esa recompensa, que tienen todos al final y viven todos felices, no quiero pero pero no sé, no sé, en esta historia en qué momento va a pasar eso, porque pues ya hace varios años y no pasa (3)	Asentir	Sintonizar	Argumentación	Acciones	a si mismo
[T10] T: entonces tú crees que, qué bueno, mi pregunta ah ¿quién está escribiendo esta novela?	Preguntar	Explorar	Imaginería	Ideas	neutral
[T11] Px: Yo siento que que ya está escrita(jejeje) (1) bueno mucho es decir que pueden escoger su	Aseverar	Sintonizar	Imaginería	Acciones	a si mismo

destino y que tú lo eliges, pero yo siento que si estoy esperando el camión y no pasa y me voy caminando y me asaltan eso era algo que ya me podía ya me tenía que pasar no iba a pedir un Uber o no había otra posibilidad, (2) y si yo creo que tomé las riendas de eso, eso de todas maneras ya estaba predestinado, no sé ¿si me doy a entender? (3) sí que, aunque yo yo me sienta muy rebelde y digo ay la vida tenía está destinado para mí, voy a hacer otra cosa pues no, al fin y al cabo, es ahora lo que te tocaba, y eso es a mí lo que me toca, +pero, pero (4)					
[T12] T: entonces+ se contradice un poquito con con esta parte del que ¿no hago nada por obtener mi vestido? (1) pues porque entonces, si ese vestido ya es para ti, hagas lo que hagas “pues va a ser para ti” (2)	Aseverar	Resignificar	Confrontación	Acciones	a si mismo
[T13] Px: “pero le tienes que echar ganas para conseguirlo”	Asentir	Sintonizar	Argumentación	Acciones	a si mismo
[T14] T: entonces podría ser que a lo mejor hay circunstancias en las que pues no podemos ahora sí que intervenir tanto, porque son ajenas a nuestro poder limitado, por decirlo de alguna manera (1), pero hay circunstancias en las que sí podemos ser parte de esta novela como escritores ¿no? (2) y no sé, qué tiene a ver, supongamos que, que muy hipotéticamente porque también eso de si el destino existe, o eso, es algo que yo creo que nadie va a saber descubrir nunca en la vida. ¿verdad? (3) pero supongamos que tú eres el dueño de tu propio destino, y que pudieras escribir la novela como sea, (4) y a mí me gusta trasladar un poquito a al área de los videojuegos, en el que tú como el héroe del videojuego, llegas a un nivel súper difícil lo pasas y donde de repente todos los demás niveles se vuelven súper fáciles hasta que llegas a otro nivel súper difícil y te estancas otro ratito ¿verdad?	Aseverar	Sintonizar	Imaginería	Acciones	
[T15] Px: sí	Aseverar	N/A	N/A	N/A	Neutral

[T16] T: ¿y has visto de los videojuegos que más o menos así funcionan? ¿no?	Preguntar	Explorar	Metáfora	Ideas	relación con un tercero
[T17] Px: si, estaba pensando en Mario Bros	Asentir	Sintonizar	Metáfora	Ideas	relación con un tercero
[T18] T: ah justo yo también estaba pensando en algo similar. (1) Eh, ahora, supongamos que, que así funcionara la vida. (2) Tú has visto también que hay como ciertos manuales o hay ciertas cosas que ya la gente, que ya hay gamers que tienen como la clave para desbloquear esa ese nivel (3) y tú fueras este gamer, que ya estudió ese nivel ¿cuál sería la clave para desbloquear este nivel? (4)	Dirigir	Resignificar	Metáfora	Ideas	Relación con un tercero
[T19] Px: pues que no sé, o sea, no sé cuál sería la clave (1). A ver si yo supiera (---) vaya, y es que lo he visto o sea lo veo en todo el tiempo, cuando escucho las conferencias de personas importantes que te hablan de sus historias de vida (2) y demás en ese momento las escucho y las reflejo en mí digo "ahí está la clave, esa es la clave", la clave es echarle ganas(3), la clave es buscar ayuda(4), la clave es sufrir en el momento pero después seguir adelante(5), la clave está en soportar muchos no, porque un día va a llegar a un sí,(6) la clave está en esforzarte un montón, en si trabajas 3 veces trabaja cuatro veces, porque después va a venir la recompensa, de que tu trabajo habla por ti(7), de que si eres buena persona te van a pasar cosas buenas(8), de que tienes que ser fuerte y tienes que ser de carácter para tomar las mejores decisiones(9), de que eres un ser humano y de que vienes a vivir la vida y de que tienes que disfrutarla, de eso o sea eso (10)	Aseverar	Resignificar	Argumentación	Ideas	A sí mismo

4.5.1 Análisis episodio 5.

En el turno 1 el consultante realiza una aseveración con la intención comunicacional de sintonizar en el ámbito de las ideas con referencia a sí mismo en el que comparte que se imagina que su vida es como una película donde Dios es quien la escribe, mencionando que existen villanos y que al final tendrá un final feliz. Tomando esta intervención del consultante se focaliza connotando negativamente en “los villanos” pues en el turno 2 se interviene al preguntar con la intención comunicacional de explorar, utilizando la imaginería como técnica en el ámbito de las ideas en referencia a una segunda persona, dejando pasar aspectos positivos y los recursos que el consultante ha logrado, como respuesta en el turno 3 se asevera con la intención comunicacional de sintonizar, utilizando la imaginería en el ámbito de las ideas, con referencia a sí mismo, otorgándole peso a “lo que impide ser feliz”; en el turno 4 se motiva al consultante a seguir con este foco al preguntar con la intención de explorar en el ámbito de las ideas con referencia a sí mismo, siendo el turno 5 la con una aseveración al sintonizar y argumentar en el ámbito de las ideas referidas a sí mismo; en el que detalla que su vida “se parece a una novela trágica”, en la que “el niño que está solo”. En el turno 6 y 8 se puntualiza al preguntar con la intención de sintonizar con la nominación del “niño” utilizando la interpretación como técnica en el ámbito de las ideas en relación con un tercero. En los turnos 7 y 9 el consultante asiente y sintoniza en el ámbito de las ideas referidas a sí mismo.

En el turno 10 se hace la pregunta “¿Quién crees que está escribiendo esta historia?” con la intención comunicacional de explorar, utilizando como técnica la imaginería en el ámbito de las ideas, referidas a una segunda persona, sin una connotación específica. En el turno 11 el consultante realiza una aseveración donde no toma agencia de su vida.

Sin embargo, en el turno 12 se asevera, con la intención comunicacional de resignificar al confrontar dos ideas en relación consigo mismo, siendo en el turno 13 el consultante toma agencia al asentir, con la intención comunicacional de sintonizar, en el ámbito de las ideas referidas a una segunda persona.

En el turno 14 se asevera con la intención comunicacional de sintonizar, utilizando la imaginación en el ámbito de las ideas referidas a un tercero, utilizando durante el turno intervenciones sin connotación específica, para después connotar positivamente mencionándole “tú puedes ser escritor de tu propia vida”.

Si bien, en el episodio se puede observar un tema de dificultades y adversidades. Se buscó hacer responsable al consultante del esfuerzo para lograrlo llevándolo en el turno 18 a imaginar que él es un “gamer” que tiene las claves para lograr superar la misión de ese video juego. Por lo que en el turno 19, responde a esta intervención con una argumentación en la que comparte que a pesar de las dificultades el esfuerzo dará resultados.

4.6 Episodio 6

Contexto de la sesión

Fecha: 05 de octubre de 2021

Sesión: 21

Minuto: 36:54-43:26

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

Al consultante en una sesión previa se le dejó como actividad ver la película de “intensamente” que aborda el tema de las emociones. En la sesión llega con comentarios que relaciona con su vida, en las que se identifica con la tristeza, sin embargo, hace una diferencia con el personaje de tristeza que vive en la cabeza del adolescente vs la tristeza que experimenta la madre pues a esta última la nombra tristeza madura, la cual señala como una aspiración, pues considera que su tristeza la vive más como la adolescente de la película.

Uno de los objetivos de esta sesión fue connotar al consultante positivamente para que logre ver las emociones desagradables que ha experimentado, como un recurso para su vida más que emociones desagradables que experimentó. En este episodio se puede observar la relación de las emociones con su percepción en la vida diaria pues el consultante prefería no sentir enojo para no verse como esas personas que le causaban miedo.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: Como veías a las personas con esta furia, que tú dijiste no quiero eso, pero más bien no quieres eso porque ¿qué provocaba en ti o qué te	Preguntar	Explorar	N/A	Afectos	Al otro presente

hacia sentir ver a las personas enojadas, ver a las personas furiosas? ¿qué sentías?					
[T2] Px: pues me daba miedo que me fueran hacer algo, de que se fueran a desquitar esa ese enojo esa furia en mí es y yo creo que pues bueno, o sea ver también el daño que que puede ocasionar a las demás personas cuando no es como como una furia controlada, vaya	Aseverar	Sintonizar	Argumentación	Afectos	A sí mismo
[T3] T: “mira ya acabas de ponerle una emoción” a eso que te hacían sentir (1) y la emoción del miedo o el temor también tiene una función (2)	Aseverar	Resignificar	Información	1-Afectos 2- ideas	1-Al otro presente 2-Neutral
[T4] Px: jejeje quizá	Asentir	Sintonizar	N/A	Ideas	Neutral
[T5] T: pareciera mucho, pero todo esto es hilando para que comiences a aceptar todas las emociones que has tenido, has experimentado, (1) y que para vivirlas no es necesario sufrirlas, no es no es necesario que te afecten o te perjudiquen (2)	1 y 2 Aseverar	Resignificar	Argumentación	Ideas	Al otro presente
[T6] Px: si tienes mucha razón, eh sí creo que sí me ayudó mucho a verla para identificar, (1) también porque ni siquiera sabía bien cuáles eran las emociones por eso las anoté (2) y más que nada porque sí quiero o sea de verdad, vi esa a esa tristeza madura y dije yo quiero sentir esa tristeza madura,(3) porque la que tengo ahorita es como la de la niña, que solo quiere estar acostada y qué siente que todo su culpa,(4) que necesita que los otros le digan que tiene que hacer para salir adelante, (5) este, y que como que siente como que siempre mete la pata, o sea y sin querer o queriendo pero siempre mete la pata(6), que a lo mejor meto la pata con lo que digo, con lo que hago,(7) este, y así como como como esa esa tristeza así siento que tengo pues la mía ahorita,(8) o sea creo que ha ido un poquito madurando más(9), pero todavía siento que está en esa pubertad, todavía no alcanza esa adultez, más que quiero que llegue(10), entonces pues creo que eso lo voy a ir descubriendo conforme vaya identificando mis emociones, lo que siento en cada uno de mis momentos,(11) ah y pues también	Aseverar	Resignificar	Argumentación	1,2,6,7, 9-12 ideas 3, 4, 6, 7, 8 Afectos 5, Acciones	A sí mismo

entender que es necesaria esa tristeza y que tengo que vivirla (12)					
[T7] T: ¡Ah! Y hay personas como dijiste, que, por ejemplo, el chofer se la pasa a experimentando enojo, (1) y otros que se la pasan experimentando desagrado, todo les desagrada (2), y hay otros que por lo contrario todo, tristeza (3). Normalmente detrás de esa primera emoción hay otra detrás, (4) de hecho ya te había comentado algo así ¿no? (5) entonces a lo mejor tú tienes, muy en el en el consciente o muy experimentada la tristeza, (6) porque es la que te has permitido socialmente, como socialmente aceptable (7) y otras personas quizá de niños aprendieron a demostrar su frustración, su tristeza, su enojo, su desagrado, a través del enojo (8) entonces, o por lo contrario hay unos que haciendo cara de fuchi, de que todo les desagrada han disfrazado otras emociones, +entonces normalmente (9)	1-9 Aseverar	Resignificar	Interpretación	1,2,3,4, 6-9 Ideas	1,2,3-8,9 Tercera persona 4-Neutral 5,6, 7 2da persona
[T8] Px: es que estoy pensando (1), por ejemplo, mi hermano que todo el tiempo está enojado, (2) entonces creo que él es como yo, pero en otra emoción o sea como yo con la tristeza, (3) a lo mejor él es con el enojo él está ocultando otras emociones, (4) con mi sobrina el desagrado, (5) este, “¡ay! que feo” pero es bien triste porque ninguno expresa la felicidad (6), o sea yo trato pues, porque tengo que darles ese ejemplo, (7) y decir “sí se puede estar todo feliz, cuando se pueda ¿no?(8) +pero	Aseverar	Resignificar	Argumentación	1-Ideas 1-6, 8 afectos 7- Acciones	1,7 A sí mismo 2,4,5 Tercera persona singular 3-Relación con un tercero 6 Tercera persona plural 8-Neutral
[T9] T: Pero+ es transmisible cuando es genuina y natural cuando es fingida quizá no es tan transmisible,	Aseverar	Resignificar	Información	Ideas	Neutral
[T10] Px: entonces ahí está el problema, porque, pues sí me pongo a pensar, (1) muy poca gente que conozco realmente transmite primero la felicidad (2), todos transmiten otra emoción (3)	Aseverar	Sintonizar	Argumentación	1-Ideas 2 y 3 Afectos	1 a sí mismo 2-3 Tercera persona plural
[T11] T: también te comento que la felicidad es diferente a la alegría, (1) la alegría es un estado emocional y la felicidad es “una decisión” (2)	Aseverar	Resignificar	Información	Afectos	Neutral

[T12] Px: ah OK, sí ah entonces ¿la de la película era alegría y no era felicidad?	Aseverar	Resignificar	N/A	Afectos	Relación con un tercero
[T13] T: es alegría	Asentir	Resignificar	Nominación	Afectos	Neutral

4.6.1 Análisis episodio 6.

En el turno 1 se pregunta con la intención de explorar en el ámbito de los afectos con referencia a otro presente al cuestionar cómo se sentía al ver personas enojadas o furiosas. A esto en el turno 2 el consultante asevera con la intención comunicacional de sintonizar, en el ámbito de los afectos con referencia a sí mismo, pues detalla que sentía “miedo de que le fueran hacer algo”. En el turno 3 se hace una connotación positiva el aseverar con la intención comunicacional de resignificar, utilizando la información “mira ya acabas de ponerle una emoción (...) el miedo tiene una función”. El consultante vacila con la aceptación de esta connotación pues en el turno 4 asiente con la intención comunicacional de sintonizar en el ámbito de las ideas con referencia neutral al responder “jejeje quizá”.

En el turno 5 se connota positivamente con una aseveración para resignificar, utilizando la argumentación en el ámbito de las ideas, pues el hecho de experimentar emociones negativas no tiene por qué sufrir. Validando el consultante esta intervención con una aseveración con la intención de resignificar, por lo que en el turno 6.3 el consultante expresa que aspira a mejorar su inteligencia emocional pues comenta “quiero sentir esa tristeza madura”.

En el turno 7 se valida las emociones que el consultante ha experimentado y la función que ha tenido esa emoción como fuente de equilibrio en su vida “porque es la que te has permitido socialmente”. Por lo que en el turno 8 el consultante acepta y asocia las

emociones que han expresado algunos familiares. En el mismo turno tuvo un nivel más elevado de reflexión al expresar “es bien feo que ninguno exprese felicidad”, trata de estar feliz cuando se puede para darles el ejemplo.

En este episodio el uso de la connotación positiva se enfocó más en resignificar las emociones experimentadas en su vida para que pueda permitirse experimentar más aquellas que están catalogadas como negativas. Es interesante cómo el consultante menciona la evolución que desea en la experiencia con las emociones, pues se identifica con una tristeza “adolescente” aspirando a una tristeza madura, por lo cual se percibe desarrollo y aprendizaje referente a su inteligencia emocional.

4.7 Episodio 7

Contexto de la sesión

Fecha: 13 de junio de 2022

Sesión: 31

Minuto: 22:51 – 27:25

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

Al iniciar la sesión el consultante expresa que ha ido mejorando en situaciones donde experimenta con intensidad sus emociones, pues realiza ejercicios de respiración y relajación, además de decirse afirmaciones que lo motivan “vamos *Pedro tú puedes”. Sin embargo, comparte que en ocasiones no quiere llorar por miedo a desbordarse.

Indagando en su limitación a llorar el consultante comparte que no quiere llorar pues no quiere darle mayor importancia a la situación diciéndose a sí mismo “ni que fuera para tanto”. De igual manera expresa que cuando pasan situaciones que no salen como él

espera se siente culpable, responsabilizándose de todo “lo malo”. O cuando tiene un logro se menosprecia o no lo reconoce expresando “ay no fue para tanto”. Sin embargo, el consultante expresa que también ha experimentado situaciones donde el reconocimiento no ha sido para él, si no para todo el equipo de manera general, con lo cual sintió falta de reconocimiento.

La connotación positiva se utilizó en el siguiente episodio al ampliar las posibilidades haciendo un ejercicio donde el consultante evocaría a sus fortalezas internas para darse consejos a sí mismo. Para ello se pidió que imaginara que en cinco años ya superó la culpabilidad, que aconsejaría a su yo del presente.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: Bajo estos 2 escenarios de no sentirse reconocido, por un lado, este el reconocimiento y el que sí es tu esfuerzo, (1) pero hay otra, así lo veo como otra capa que no permite que llegue a ti mismo, el sí es por mi esfuerzo (2) y por el otro lado, ¿el cuándo no hay un reconocimiento, el “oigan, por qué no me reconocieron”? ¿En qué parte de estos 2 escenarios cabe la culpa? (3)	Preguntar	Explorar	N/A	Afectos	A si mismo
[T2] Px: En el de, más, más, más en el de no lo logré, en ese en el escenario de donde no hay reconocimiento, ahí es donde no, donde está la culpabilidad, porque siento que no hizo lo lo suficiente para, pues para que me vieran.	Aseverar	Sintonizar	N/A	Afectos	A si mismo
[T3] T: ¿Y qué significa esta culpabilidad para ti?	Preguntar	Explorar	Nominación	Afectos	A si mismo
[T4] Px: Pues, significa cómo, pues no sé cómo que no voy a lograr otras cosas, que a lo mejor no, no tengo la capacidad para hacerlo.	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	A si mismo
[T5] T: O sea, pese a que te has demostrado que has logrado mucho, llega esta culpabilidad a arrollar 26 años de éxitos y los esfuma.	Aseverar	Resignificar	Confrontación	Afectos	A si mismo
[T6] Px: Sí, los esfuma así de rápido, es como si no hubiera valido nada la pena nada (1) y es que ese momento me tumba demasiado, (2) porque no solamente, o sea empieza, es como como la pequeña abertura para un montón de emociones,	1 Asentir 2-4 Aseverar	1 al 3 Sintonizar 4 Resignificar	N/A	Afectos	A si mismo

¿no? (3) Y es como lo que tengo que empezar a detener, porque si no, no me voy a enfocar y va a ser peor. (4)					
[T7] T: Pedro*, si viajáramos en el tiempo al futuro y ya ahorita yo estuviera platicando con Pedro* dentro de unos 5 años, ya quizá haya superado esto de la culpabilidad. ¿Qué le recomendarías a *Pedro del pasado del 2022? ¿Qué le dirías para que lo supere?	Preguntar	Explorar	Imaginería	Ideas	A si mismo
[T8] Px: Pues que todo tiene solución, o sea, que me enfoque mucho en eso, como, no en el problema, sino en la solución, o sea, sí, el problema está ahí, pero lo que vas a hacer (1), o sea, por ejemplo, ahí, o sea que actuando. Yo sé que haciendo las cosas pues puedo encontrar una solución. (2) Pero ¿Qué pasa si mi esfuerzo no es reconocido como en este caso que llegan y felicitan a todo equipo bueno, no me dicen a mí? (3) O sea, ahí lo adecuado sería que yo alzara la mano y dijera "No es que yo lo hice", ¿eso sería lo adecuado? o no lo sé (4), o sería que yo nada más lo reconociera, aprender a reconocerlo yo solo y sin necesidad de que los demás lo hagan. (5)	Aseverar	Resignificar	N/A	Ideas	A si mismo
[T9] T: ¿Qué te a qué te daría más tranquilidad?	Preguntar	Explorar	N/A	Afectos	A sí mismo
[T10] Px: Pues bueno, sé que lo más ideal sería que yo lo reconociera, pero en este momento esté *Pedro no está pensando en el de 5, ahorita la verdad me gustaría que los demás me lo dijeran, aunque dentro de más.	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	A sí mismo
[T11] T: Y se vale.	Asentir	Sintonizar	Refuerzo	Ideas	A si mismo
[T12] Px: Pues sí es que, o sea, aunque me lo dijeran, yo me volveré a sentir así ay, no, no, no, pero me gusta.	Asentir	Sintonizar	N/A	Afectos	A si mismo
[T13] T: Oye, es que honor a quien honor merece y si tu esfuerzo y si tus desveladas, si el diseño de la presentación y si todo esto no es valorado por ellos, pues cómo van a reconocer que *Pedro está dando el máximo como gerente, como jefe e incluso hasta como sueldo, porque hay jefes que sinceramente piensan que están pagando de más.	Aseverar	Resignificar	Argumentación	Ideas	A si mismo
[T14] Px: Sí, yo yo creo +que.	Asentir	Sintonizar	N/A	Ideas	A si mismo
[T15] T: Ambos+ son válidos, *Pedro.	Asentir	Sintonizar	Refuerzo	Ideas	A si mismo
[T16] Px: Sí, porque pues eso quiere decir que soy, pues de que si estoy haciendo bien las cosas y creo que eso me ayudaría mucho a mejorar.	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	A si mismo

[T17] T: Sí, así es.	Asentir	Sintonizar	Refuerzo	Ideas	A si mismo
----------------------	---------	------------	----------	-------	------------

4.7.1 Análisis episodio 7

En el turno 1 se pregunta al consultante con la intención de explorar su culpabilidad respecto al recibir reconocimiento y al no recibir “en qué parte de estos dos escenarios cabe la culpa”. Por lo que, el consultante asevera “donde no hay reconocimiento” pues considera que no hizo suficiente para que lo “vieran”.

En el turno 3 se pregunta para explorar a qué le llama culpabilidad en el ámbito de los afectos. A lo que el consultante en el turno 4 asevera asociándolo con la falta de capacidad, pues expresa “no tengo la capacidad para hacerlo”.

En el turno 5 se asevera para resignificar en el ámbito de los afectos utilizando una confrontación, del cómo la culpabilidad arrolla 26 años de logros demostrados. A lo que en el turno 6 el consultante asiente “si los esfuma así de rápido”, aseverando en el mismo turno en el ámbito de los afectos “en ese momento me tumba demasiado”. Sin embargo, en el acto del habla 4 de ese turno logra resignificar en el ámbito de los afectos “es lo que tengo que empezar a detener” haciendo referencia a que está haciendo consciente que quiere detener sus ideas de no sentirse reconocido, pues lo llevan a sentirse cada vez peor.

La connotación positiva apelando a sus recursos y fortalezas internas se vislumbra mayormente en el turno 7 donde se hace un ejercicio de imaginación en el que el consultante ya es una versión de cinco años después con la culpa superada. Se le pregunta “qué le recomendarías a *tu yo del pasado del 2022 (...) para que lo supere” la necesidad de un reconocimiento externo. Por lo que el consultante en el turno 8 asevera

con cierta superficialidad “que todo tiene solución”. Sin embargo, en el acto del habla 3 resignifica con mayor agencia que en situaciones de no reconocimiento en lugar de quedarse con el sentimiento alzaría la mano defendiendo su autoría “no es que yo lo hice”. Agregando en el acto del habla 4 para resignificar “o sería (...) aprender a reconocerlo y sin necesidad de que los demás lo hagan”. Por lo que en el turno 9 se le pregunta sobre cuál de las dos opciones le da más tranquilidad. Respondiendo el consultante en el turno 10 con una aseveración que, aunque lo ideal es no tener la necesidad de reconocimiento, en el momento presente su necesidad primaria es ese reconocimiento externo. Por lo que se valida su necesidad en el turno 11. Intentando el consultante regresar a esta idea circular en el turno 12.

Si bien en este fragmento el ejercicio no dio el resultado esperado, por lo que la inclinación en la intervención fue más hacia la alianza terapéutica que una confrontación, pues se percibió que la estrategia no daría el resultado ya que el consultante aun no alcanzaba a ver sus recursos. Por lo que del turno 13 al 16 se optó por reforzar sus cualidades para empoderarlo.

Fue un episodio confrontativo en el que se percibió que el consultante aun no contaba con el panorama general de sus cualidades internas. Sin embargo, se buscó al connotar positivamente su forma de sentir en el momento presente, que pudiera cimentar con mayor peso sus fortalezas para que en sesiones siguientes se pudieran hacer intervenciones más confrontativas sobre esta necesidad de reconocimiento.

4.8 Episodio 8

Contexto de la sesión

Fecha: 03 de octubre de 2022

Sesión: 43

Minuto: 28:00-27:57

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Psicoterapeuta: Valeria Vázquez Velázquez

En sesiones anteriores el consultante se dio cuenta de que la imagen y el rol de su padre lo tuvo su hermano mayor, esta resignificación le quitó una carga hacia la idea de su padre ausente, pues pudo trabajar el duelo de la partida de su hermano al casarse, ya que pudo darse cuenta de que su padre afecta en menor medida en su presente.

En esta sesión se trabajó la mayor parte a través de la imaginación guiada, donde se dirigió al consultante a tener un encuentro con su padre dado que en sesiones previas comentaba que él creía que le afectó en gran medida su ausencia, mostrando resistencia a tocar el tema. Al encontrarse con su padre en un espacio seguro utilizando esta técnica, pudo decirle lo que sentía y dirigirse con él cómo lo necesitara.

Se analizó el episodio posterior al ejercicio de imaginación, pues el ejercicio fue dirigido a lo que el consultante sentía independiente de una connotación.

El tipo de connotación positiva en el abordaje analizado fue más orientado a la idea del encuentro en el que se pudo permitir expresar lo que sentía, además del recurso que adquirió, ya que en otras sesiones mencionaba “ni siquiera lo quiero ver”.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: Si bien tu hermano hizo el papel o tomó el rol del padre de familia o del proveedor, aun así, él era el hermano, y él también tiene que reconocer su lugar hermano (1). Que también es válido que dé consejos y que apoye, también es válido eso en un hermano (2). Pero también es importante reconocer lo que quizá sí lastimó de Papá, lo que quizás sí lastimó de su ausencia, y pues en este momento a lo mejor ya no funcionaría tanto reprocharle, sino más bien agradecerle lo que fue o lo que no fue y en ti mismo reparar (3). Porque pues al final de cuentas sabemos que unos tienen habilidades más que otros, en cuanto a esto de ser conscientes, de generar conciencia y de quizá acercarse a la persona y pedir una disculpa (4). Que idealmente quien no quisiera que su papá se acercara a decir la regué perdón, pero pues tú sabes que no todos tenemos estas herramientas (5).	Aseveración	Resignificar	Argumentación	1, 2, 4 Ideas 3 Afectos	Relación con un tercero
[T2] Px: sí la verdad es que sería muy poco probable, la verdad sí me gustaría me gustaría que, un día se disculpara y empezara sentir eso ¿sabes? (1) o sea cuando la gente pregunte por él, pues no, pues no sé como si estuviera enojado con rencor o algo, bien al fin y al cabo todo lo que te platicado, lo bueno y lo malo pues la verdad son experiencias de vida(2), y pues si él si estuviera aquí yo no sería quien soy, no logra no habría logrado lo he logrado, y no podría estar en la vida de tantas personas, no que al final cabo si me quieren, entonces si tengo que aprender hacer eso pues, ser un poco más agradecido, por el hecho de ser quien es y no por lo que hizo (3).	1 Asentir 2 y 3 aseverar	1 Sintonizar 2 y 3 Resignificar	N/A	Afectos	Relación con un tercero
[T3] T: claro, (1) porque como insisto, nadie justifica lo que a ellos les tocaba hacer bien. (2)	1 asentir 1 aseverar	1 sintonizar 2 resignificar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T4] Px: Si, es correcto(1), a veces uno como hijo juzga mucho a los papás, hasta yo mismo me he topado con mi mamá que es una increíble mamá y digo 'porqué es así' (2), y pues la verdad uno no es quien porque hasta yo y a veces me cuestiono si soy un	1 Asentir 2,3 y 4 aseverar	1 sintonizar 2-4 resignificar	N/A	1, 2, 3 Ideas 4 afectos	Relación con un tercero

buen tío, un buen hermano, alguien importante y estoy haciendo lo correcto para pues para mi hermano y mi sobrina que son con los que más he estado pues en el camino con ellos ¿no?(3), pues no sé creo que es eso nada más, porque también es como, no quisiera empezar a pensar, o sea por ejemplo me gustó experiencia de sentir el abrazo, pero no me gustaría pensar en que lo necesito. No sé, cómo que no quisiera llegar a sentir eso de, digo porque no lo sentí eso de '¡ay necesito mi papá!', tampoco me gustaría (4)					
[T5] T: ¿Qué pasaría si lo sientes?	Preguntar	Explorar	Confrontación	Afectos	Relación con un tercero
[T6] Px: porque sé que no está ahí no sé, (1) además, pues otra vez empezaría, no sé, a establecer expectativas en alguien más y de preocuparme otra vez por alguien más (2). O sea, no sé si es mejor así, porque el día de mañana que lo vea y si sucede así, pero a lo mejor puede ser más fácil de superar esa distancia (3).	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T7] T: Tómalo así *Pedro, como esa reconciliación con el lugar que le correspondía(1), reconociendo el lugar que es de tu hermano, de hermano mayor, pero también reconociendo lo que tu hermano hizo como tal, (2) que si bien estas emociones, estos sentimientos que dirigiste a tu hermano también son válidas porque al final de cuentas fue un apoyo para ti(3), pero también tómalo como esta parte de reconciliarte contigo mismo, de estar en esta lucha de 'no significaste para mí nada', o más que lucha, en esta en esta parte dormida de 'no significaste nada' (4)	Aseverar	Resignificar	Argumentación	1, 2 ideas 3 y 4 afectos	Relación con un tercero
[T8] Px: es por eso por lo que a veces trato de no apegarme tanto en ese sentido, porque como que te duele un poco más cuando tienes ese apego a las personas (1), como también con mi hermano cuando se fue pues sí sentí feo pues ahora creo que sí estoy bien con él como en paz (2), aunque hay ciertas cosas que no me gustan porque siento que como que reactivan eso de cuando se fue (3). Creo que me gustaría que la siguiente vez que me	Aseverar	Resignificar	N/A	Afectos	Relación con un tercero

hable mi mamá sobre él realmente pueda hacer esto que hice hoy o cuando me diga 'ay tu papá hizo esto', yo le diga '¡qué bueno!, cómo está, qué le han dicho de él, ¡ah que bueno!' (4) pero un 'qué bueno' de '¡ay qué bueno!' y no 'ay qué bueno' (tono apático). Qué bueno que le vaya bien, ¿no? (5)					
[T9] T: sí ya sin esta distancia que ponías mental para no involucrar tus emociones	Asentir	Resignificar	Refuerzo	Ideas	A si mismo
[T10] Px: Si. (1) No realmente no quiero, no quiero vivir odiando a nadie ni vivir con rencor hacia nadie, (2) quiero desprenderme de eso para sentirme más ligero, más libre (3), y pues eso también, o sea saber que está bien que no hubiera estado, pues o sea no verlo tampoco como 'no estuvo, que triste o qué feo' (4).	Asentir	Resignificar	Argumentación	1 Ideas 2, 3, 4 Afectos	Relación con un tercero
[T11] T: Pues el proceso de sentir *Pedro, a veces parece más tenebroso de lo que es (1). Tenías nervios, tenías cierta ansiedad por el hecho de qué siquiera te acercaras a él, pero al momento de abrazarlo, de abrazarlo como es, con esta imagen que tienes él, de abrazarlo tal cual pues al final no se sintió tan mal (2)	Aseveración	Resignificar	Confrontación	Afectos	Relación con un tercero
[T12] Px: no realmente no es, como ver a alguien, digo ese apretón fue como cuando ves a alguien que te enseñado mucho, como un maestro (simula que lo abraza, cierra los ojos y sonríe).	Aseveración	Sintonizar	N/A	Afectos	Relación con un tercero
[T13] T: pero mira hasta cerraste los ojos, ahorita que lo representaste	Aseveración	Sintonizar	Refuerzo	Afectos	A si mismo
[T14] Px: y es que fue un apretón fuerte, como a mí me gusta dar así de que te tiembla todo el cuerpo de la fuerza que das, suspiras y luego ya lo sueltas (1). Tal vez si algún día lo vea, lo haga, nada más para saber que estoy en paz, que estoy bien, eso (2) y no sé me convendría aplicarlo con toda la gente que de repente siento como que me ataca, o me quiere hacer daño o presiento que es mala conmigo o que no le caigo bien (3)	Aseveración	Resignificar	N/A	Afectos	Relación con un tercero
[T15] T: pues mira si quieres irlo trabajando en terapia, vamos tomando	Aseveración	Sintonizar	N/A	Ideas	A si mismo

persona a persona, si tú así lo necesitas.					
[T16] P: Si. (1) no es que de todas maneras abrazarlos a ellos, es como abrazarme a mí, como estoy bien, estoy bien con mi papá o con quien sé que no lo esté.	Aseveración	Resignificar	N/A	Ideas	Relación con un tercero
[T17] T: le acabas de dar al punto, abrazarlos a ellos es abrazarte a ti.	Aseveración	Resignificar	Refuerzo	Ideas	A si mismo

4.8.1 Análisis episodio 8

En el turno 1 se utilizó una aseveración con la intención comunicacional de resignificar, al argumentar en el ámbito de las ideas la relación con un tercero, en este caso su hermano y su padre, pues se intervino validando la figura que tuvo su hermano mayor con su familia, a su vez, hacerle ver que la idea de que su padre le pida perdón no está en él y que lo haga quizá no sea posible por las herramientas con que cuenta. El consultante acepta la aseveración al asentir, para resignificar sus afectos en relación con un tercero, pues anteriormente el consultante expresaba sus deseos de no verlo y en este turno menciona que, sí le gustaría que le pidiera perdón, además deja de juzgar a su padre al mencionar “ser un poco más agradecido, por el hecho de ser quien es y no por lo que hizo”. Sin embargo, en el turno 3 para no regresar a la dinámica que el consultante solía tener de idealizar a las personas, se asiente atribuyéndole la responsabilidad de un padre ausente. El consultante asiente para resignificar en el ámbito de las ideas la relación con un tercero (sus papás), donde ejemplifica que hasta con su mamá ha juzgado actitudes que tiene hacia él. Sin embargo, el consultante menciona en el mismo turno menciona que no le interesa estar repensando la idea de lo agradable que le resultó el abrazo y bajo esta sensación depositar expectativas de la necesidad de un abrazo. Aunque en el turno 4 se confronta al consultante al preguntarle para explorar en

el ámbito de los afectos en su relación con un tercero (su papá), qué pasaría si tuviera la necesidad del abrazo. A esto el consultante expresa que no quiere volver expectativas elevadas como en otras relaciones. A su vez expresa que considera que si lo ve será más difícil para él superar la distancia incluso llegar a decir “ay necesito a mi papá”.

En el turno 7, se realiza una aseveración para resignificar, en el ámbito de los afectos de su relación con un tercero argumentando, que el que se haya permitido en el ejercicio abrazar a su papá y estar en paz con él, es una manera de reconciliarse con lo que solía expresar de “no significaste nada” frase que utilizaba, una forma de reconciliación consigo mismo. En el turno 8, se logra apreciar a través de su aseveración la resignificación en el ámbito de los afectos en su relación con un tercero, el hecho de que si vuelve a saber de su papá le gustaría escuchar sin una barrera, por lo contrario, desearle lo mejor.

En el turno 9 se confronta al consultante al asentir y expresarle la interpretación con la intención de resignificar lo que menciona “ya sin esta distancia mental para no involucrar tus emociones”. A lo que el consultante en el turno 10 asiente, esta resignificación y argumenta en el ámbito de las ideas en relación con un tercero.

En el turno 11 se hace una aseveración para resignificar en el ámbito de los afectos, en relación con un tercero al confrontar sus expectativas con lo que pasó en el ejercicio al expresarle lo que sentía “a veces parece más tenebroso de lo que es”. En el turno 13 se asevera para sintonizar, reflejando lo que con su lenguaje no verbal expresó el consultante “hasta cerraste los ojos”.

En el turno 14 se asevera, resignificando en el ámbito de los afectos en relación con un tercero, aquí se percibe su mayor agencia, al imaginarse escenarios reales donde se

encuentra con él, permitiéndose dicho encuentro. A su vez, menciona que quiere aplicarlo con las demás personas con quienes le pasa.

En el turno 16 al aseverar para resignificar en el ámbito de las ideas su relación con terceros tuvo un alto nivel de introspección, pues menciona “al abrazarlos a ellos es como abrazarme a mí”, esto se refuerza en el turno 17 al aseverar para resignificar en el ámbito de las ideas en relación consigo mismo.

4.9 Episodio 9

Contexto de la sesión

Fecha: 03 de octubre de 2022

Sesión: 46

Minuto: 23:56 - 34:19

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

Durante esta sesión el tema central fue el identificar las emociones y pensamientos que sintió ante el logro de ser aceptado en una maestría, pues previamente el consultante compartió el interés en estudiar un posgrado, buscó opciones. Al encontrar a la que realizó los tramites presento pesimismo el cual fue abordado en sesiones previas. A raíz de esto el consultante continuó el proceso hasta llegar a la entrevista final. En este episodio el consultante narra su experiencia durante la entrevista, las emociones y pensamientos que fue viviendo.

Como intervención con connotación positiva se confrontó al consultante en varios momentos a cerca de situaciones contrastantes del pasado, esto con el objetivo de que el consultante pudiera ver sus avances y logros en su proceso psicoterapéutico.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] T: Este quiero, quiero regresar y voy a retomar esto, o sea ¿te das cuenta de tu poder en el momento en el que termina? (1) o te das, o sea, es que quiero como, quiero recuperar tus sensaciones mientras estabas, o sea, si me comentas que fluiste que todo parecía que empataban mucho, empatizaban (2), pero ¿qué ibas sintiendo?, como ¿qué reconocías en ti de	Preguntar	Sintonizar	Confrontación	1 Ideas 2 y 3 afectos	A sí mismo

lo que ibas viviendo? o sea en la entrevista, quiero como escucharte (3)					
[T2] Px: A ver sentía, me sentía cómodo, me sentía muy seguro, me sentía también como no pasa nada, o sea, neta (1), *Pedro, nadie sabe que estás aquí si sales de aquí y no, no te admitieron y no te dijeron nada, no pasa nada (2). Viviste el proceso, estuvo chido, conociste gente padre, este lo intentaste y no te quedaste con las ganas, eso es lo importante (3). Como sin remordimientos ¿sabes? cosas que luego sí me pasan, que me dan remordimiento, pero esta vez no sentí ese remordimiento ni esa culpa era solo inténtalo (4). Me sentí, me sentí muy valiente también. Me sentí audaz y listo, me sentí muy inteligente, como cuando hablé con el director de la empresa o como cuando empecé a aportar en la junta de Planeación (5). O sea, yo me sentí que. Que sí soy, o sea, soy muy, pues soy muy capaz, soy único, o sea, soy como diferente soy importante también y puedo dar a buenas aportaciones y ¡aportaciones relevantes! (6). Y, o sea, me sentí como, '¡cómo puede *Pedro de 27 años hablar con personas mayores! y que sientas esa comunicación, (7) o sea, como, como que estuve tan a la altura de, y fue como también valió la pena todo, o sea, valió la pena ser el ñoño en la escuela, valió la pena tratar siempre tener las mejores calificaciones. Valió la pena andar de arriba para abajo en mi primer trabajo, en el segundo de andar ahí, sufriendo mucho por tener ese puesto (8) ¿Valió la pena? Vale la pena estar en mi actual trabajo, porque de alguna manera me dio esa oportunidad (9). O sea, me sentí muy feliz y pleno, como bien equilibrado ¿sabes? (10)	Aseverar	Sintonizar	Narración	Ideas	A sí mismo
[T3] T: ¿Era cómo como, como si por primera vez *Pedro equilibrado fuera el que estuviera en contacto con las personas?	Pregunta	Resignificar	Confrontación	Ideas	A sí mismo
[T4] Px: Sí, exacto, sí, como con todo. (1) no solo con ellos, con todo salí de ahí. Y no me, o sea porque pasaron 5 minutos y me hicieron una llamada, pero salí de. Cuando me despedí y fue de cómo me dio ganas de brincar y de gritar y de llorar (2). De hecho, tenía muchas ganas de llorar, te lo juro, tenía muchas ganas de llorar y porque sí me dio mucho sentimiento	1 Asentir 2-11 Aseverar	Resignificar	N/A	Afectos	A sí mismo

¿sabes? (3) Y fue como de yo quería llegar a mi casa y llorar, así como de guau, o sea, no puedo ser *Pedro, ¡lo lograste! (4) También, independientemente de si realmente lo estudias o no, yo quiero así, pero fue de lo lograste, convenciste a personas tan importantes de que tú vales y lo eres ¿sabes? (5) Y entonces no sé, fue ese sentido de equilibrio, que no había sentido en mucho tiempo, incluso dejaron de importarme otras cosas. (6) o sea, de ¡ay no sé! no tengo pareja o no tengo dinero, no tengo esto. Ah ¡ok! pero ya estoy yo haciendo algo para conseguir todo eso que quiero (7). Muy muy pleno, o sea, era como si algo pasaba en ese momento, nada podía arruinar esa felicidad porque me sentía muy bien (8). Y fue como un equilibrio que había buscado hacía mucho tiempo (9). No sé si fue mucha felicidad en ese instante (10). Y fue muchas sí, también muchas ganas de llorar. No sé si era nostalgia o era emoción, o era melancolía +este (11)					
[T5] T: Alegría+, se vale llorar de felicidad.	Aseverar	Resignificar	Información	Afectos	A sí mismo
[T6] Px: En fin, pues yo estaba así de creo que sí se me salió algo así de que (1), o los ojitos se me llenaron, se me humedecieron (2). Me sentí tan orgulloso de mí mismo, de haber logrado eso y de sentir que no necesitaba aparentar nada para lograrlo (3). O sea, fui auténtico, o sea, auténtiquísimo, como nunca en mi vida, y eso los conquistó (4). Y dije, 'no tengo que cambiar en mí para hacer las cosas' (5). O sea, mi esfuerzo, mi trabajo, lo que he hecho es lo que habla por mí y habló por mí ese día yo no inventé nada, yo les dije, 'yo en la flor esto y esto. Yo en mi actual trabajo hago esto y esto y apenas tengo cuatro meses. Yo en mi primer trabajo estuve en esta área y luego fui a esta, y luego fui a esta y luego fui subiendo a esta. Y así estuve, y fue difícil, pero pues veme mí aquí, o sea, y yo voy por más', yo sí les dije (6). O sea, yo la maestría lo veo como un escalón. Yo quiero seguir estudiando (7). Sentí que eso los empató mucho (8) y era lo que te decía, sentía que en la otra maestría no iba con lo que yo quería (9)	Aseverar	Resignificar	Narración	Afectos	A sí mismo
[T7] T: Oye, *Pedro quisiera comentar 2 cosas, una, recuerdo una de las primeras sesiones que tuvimos en las que comentabas que tú querías reírte, ser tal	Aseverar	Resignificar	Confrontación	Afectos	A sí mismo

cual, reírte sin fingir ¿No sé si recuerdas de esas sesiones? (1) En las que parecía que muy en el fondo, en el fondo de tu, de ti, de lo que en ese momento se veía, había esta necesidad de ser auténtico y ahorita que te estoy escuchando, o sea me hace recordar eso y digo '¡Guau!, qué padre que estés sintiendo esto, *Pedro (2). Y a la vez también me hizo recordar los momentos. En un momento muy emotivo de tristeza o de enojo, o de estrés, de ansiedad decías: 'quisiera llorar, irme a mí a mi casa, a mi cuarto hacerme bolita y llorar' (3). Y ahora dices: 'tenía ganas de llorar y en cuanto salí brinqué, brinqué de la emoción' (4). Me siento orgullosa por ti *Pedro, porque estés logrando esto y que lo estés disfrutando (5), que parecía que era necesario, quizá muchas cosas, pero que, en esta prueba, por decirlo así, ante el comité, era una prueba también ante ti mismo ¿no? (6)					
[T8] Px: Sí, todo el tiempo sentí. O sea, cuando entraron todos, cuando presentas tu proyecto y la gente así es como de 'te voy a descalificar' ¿no? (1) Y algo pasó, como si yo estuviera tomando el control de eso y no la situación de mí (2). O sea, sentía y hace mucho tiempo no me pasaba. Yo creo que, desde las presentaciones, esto realmente fue algo muy bonito (3) y cuando llegué a casa abracé a mi sobrina y le dije, 'Sabes qué me pasó algo muy bonito. No te lo voy a contar todavía', pero así fue. 'Ah, está bien' y ya + este (4)	Aseverar	Resignificar	N/A	Afectos	A sí mismo
[T9] T: O sea, buscaste el contacto con alguien y no irte a aislar.	Aseverar	Resignificar	Confrontación	Acciones	A sí mismo
[T10] Px: No, no, ahí sí le dije, Ay azul, pues fue la primera persona que vi y de hecho sí dije, le tengo que decir a alguien, te lo conté a ti.	Aseverar	Sintonizar	N/A	Acciones	A sí mismo
[T11] T: Gracias	Aseverar	Sintonizar	N/A	Afectos	Relación terapéutica
[T12] Px: le dije a Azul 'neta lucha por lo que quieres, porque sí se puede lograr' (jajaja) (1) y ¡guau!, no sé, no sé a veces todavía recuerdo eso y tengo esa sensación (2). O sea, sí son miles de papeles y todo (3). Y vuelvo a lo mismo, a veces las oportunidades ahí están, pero no las buscamos, esperamos que todo nos llegue y vemos que es difícil (4). Yo la verdad, ya estaba así declinando, yo ya estaba, 'es que cómo voy a sacar mi firma	A severa	Resignificar	Narración	Afectos	A sí mismo

y cómo voy a sacar una cita y como voy a sacar el trámite de la universidad, si ni siquiera sé cómo'. Así, o sea yo empecé a poner paros ¿no?, (5) y hablé contigo y fue dé 'es que yo sé cómo y aquí está esto', empecé de repente, todo se empezó a abrir y era como de 'necesito escanear mi título y esto y esto y ya'. (6) Luego de repente. Lo del Sat también me ayudó para otras cosas (7). Y no sé, o sea, sentí que todo se fue acomodando para eso (8). Lo que sí es como de: 'OK, no, no quiero decirle a nadie' porque siento que cuando lo comentó a alguien, como que todo se viene para atrás (9).					
[T13] T: No y es válido esperar un momento también.	Aseveración	Sintonizar	Refuerzo	Ideas	A sí mismo
[T14] Px: Sí, yo siento que tengo que esperar el momento, tal vez ya en Navidad, ahí les dé a todos la noticia.	Asentir	Sintonizar	N/A	Acciones	Relación con un tercero

4.9.1 Análisis episodio 9

En el turno 1 se pregunta con la intención de sintonizar, utilizando la confrontación como técnica en el ámbito de las ideas “te das cuenta de tu poder”. Agregando en el mismo turno preguntas para explorar “qué ibas sintiendo”. En el primer turno se buscó que el consultante viera frente a frente sus fortalezas y recursos lanzando una primera pregunta confrontativa, para poder darle mayor peso a esta, no se espera la respuesta si no se pide evoque el momento vivido y lo narre lo más fiel posible incluyendo sus emociones y sentimientos.

Por lo que en el consultante en el turno 2 fue detallando su experiencia “me sentía cómodo”, “si no te admitieron (...) no pasa nada”, “...no te quedaste con las ganas, eso es lo importante”. A lo largo de este turno describió con gran detalle las cualidades y virtudes que considera que tiene llegando a la reflexión de que se sentía “feliz y pleno, como bien equilibrado”. Por lo que en el turno 3 se confronta al preguntar para resignificar “como si por primera vez *Pedro equilibrado fuera el que estuviera en contacto con las

personas". A lo que el consultante asiente en el turno 4 para resignificar en el ámbito de los afectos, agregando "dejaron de importarme esas cosas", de que no tiene pareja o no ha logrado en ciertos aspectos de su vida "pero ya estoy haciendo yo algo para conseguir eso que quiero". Con el antecedente de que no se permitía llorar en situaciones de su vida pasada, en el turno 4 asevera sus ganas de llorar por lo que en el turno 5 se valida la idea de que se puede llorar hasta de felicidad.

El consultante continuó compartiendo su experiencia, por lo que en el turno 6 asevera para resignificar "no tengo que cambiar en mí para hacer las cosas", con esto se puede interpretar que ha reflexionado sobre una forma de ser más auténtico "sin necesidad de fingir" palabras que él redactó en su motivo de consulta. Por lo que en el turno 7 se confrontó esta idea para resignificar. En el mismo turno se recordó al consultante otro de los momentos que solía vivir al enfrentarse con una situación desagradable "tenía ganas de llorar y hacerse bolita" versus la experiencia narrada donde tenía ganas de brincar. Si bien parecieran dos escenarios completamente diferentes, su experiencia previa es la que resalta pues no se permitía disfrutar.

En el turno 8 hace un contraste el consultante al aseverar para resignificar como tuvo un prejuicio con respecto a los jueces "y la gente, así como de 'te voy a descalificar'" en comparación con "Y algo pasó, como si yo estuviera tomando el control de eso y no la situación de mí", mostrando con esto agencia personal. Pues se dio cuenta de que posiblemente podría detonarse un pensamiento catastrófico al interpretar que los jueces estarían en una postura negativa, cambió su pensamiento hacia la acción despojándose de los pensamientos catastróficos.

4.10 Episodio 10

Contexto de la sesión

Fecha: 23 de enero de 2023

Sesión: 49

Minuto: 37:33 – 46:29

Enfoque: Psicoterapia interdisciplinar

El episodio por analizar es de la sesión de cierre de un proceso psicoterapéutico que tuvo una duración de dos años en el que el consultante como motivo de consulta expresó “mejorar mi estado emocional”, “enfrentar mi pasado y dejar de victimizarme”, “lograr un equilibrio a profesional, familiar y personal”.

La decisión de cerrar el proceso fue propuesta por el consultante, por lo que fue aceptada por el psicoterapeuta con tranquilidad. Cabe mencionar que, a excepción de una sesión, todas las demás se llevaron de manera virtual, incluida esta última.

El episodio comienza con la reacción del consultante cuando el psicoterapeuta le entrega un reconocimiento por dos años de proceso. En el que de manera simbólica se reconoce al consultante y todo lo conllevado en este periodo.

Aunque no se agregó turno para análisis la entrega del reconocimiento, esta fue la acción con mayor connotación positiva por parte del psicoterapeuta.

Transcripción	Forma básica	Intención comunicacional	Técnica	Ámbito	Referencia
[T1] Px: Ya lo está abriendo. (1) ¡Ay! es un reconocimiento, muchas gracias. (2) ¡Ay! mira *Pedro Mireles por su disposición	Aseverar	1, 3, 5, 6, 8 Sintonizar 2, 4, 7, 9 Resignificar	N/a	1 Acciones 2 Afectos	A sí mismo

durante el proceso al viaje más valioso, el viaje interior'. (3) (- - -) No sabes cómo ha sido de difícil darme cuenta de tantas cosas. (4) Saber que estaba mal en otros aspectos de mi vida, (5) y pues darme cuenta y darme valor a mí mismo. (6) Yo creo que era una parte de la misión que tenía en este mundo, irme con eso, haciéndome valer (7). A lo mejor no soy perfecto, nadie es perfecto, (8) pero pues he aprendido que dando lo mejor de ti pues es lograr muchas cosas (9).				3 Ideas	
[T2] T: Has iniciado un viaje muy interesante y muy valioso como lo dice el reconocimiento (1) que es el viaje hacia dentro, hacia ti mismo (2) y este reconocimiento simbólico es para poner en la mesa cómo has aprendido a reconocer las cosas buenas, las cosas que no están tan padre, (3) pero que en este reconocer lo que eres tú, te ha llevado a conocer y a viajar a sin temor hacia dentro, (4) porque es lo principal el saber reconocernos independientemente de las cosas que no están tan padres o que no son perfectas (5). Pero ya el reconocer y aceptar 'OK soy así' no significa que nos conformemos, (6) pero aceptar que somos así es el primer paso para ser mejores (7) y has aprendido a verlo (8). Ve, a lo largo de la conversación de una hora del día de hoy, no hubo necesidad de redirigirte, tú mismo fuiste compartiendo avances en extraordinarios en tu proceso, (9) y dándote cuenta de que eres tú quien realmente los ha promovido. (10)	Aseverar	1-6, 8, 10 Sintonizar 7, 9 Resignificar	Refuerzo	1-3,5-7, 10 Ideas 4 Afectos 8, 9 Acciones	A sí mismo
[T3] Px: Ay, Valeria me hubiera gustado mucho haberte dado un abrazo y agradecerte, (1) supongo que la psicología de ser una carrera muy bonita, (2) y justo en estos momentos es cuando dices '¡guau!' (3) porque no sabes de verdad todo lo que has hecho por mí. (4) Digo yo quería decírtelo en persona (5) no sé, si nos hubiéramos ido al peor escenario, tal vez yo no estuviera aquí platicando contigo. (6) Entonces tú me salvaste la vida (7) y sé que estás salvando la de muchas personas. (8) Sigue con tu vocación porque es algo muy bonito lo que haces (9), porque no sabemos cuántas personas les puedes cambiar la vida como me las cambiado a mí (10) y yo a su vez que estoy cambiando la vida de muchas personas. (11) Entonces pues nada, creo que es lo más importante reconocer como lo dice el reconocimiento, reconocer a las personas que también están ahí. (12) Estuviste conmigo mucho tiempo,	Aseverar	1-5, 7-10, 14-17, 19- 23, 25-27, 31- 34 Sintonizar 6, 11, 12, 18, 24, 28-30 Resignificar	Argumentación	2-10 12-17 19, 20, 22-29 32-34 Ideas 1, 21, 30, 31 Afectos 11,18 Acciones	6, 18-23, 25, 31 A si mismo 1, 3-5, 7,10, 15, 17 Relación terapéutica 8, 9, 16 A otro presente 11, 13, 24, 26-30, 32-34 Relación con un tercero 2, Neutral

(13) porque también pudiste haber desistido al terminar tus materias, más allá de una calificación o de un proyecto porque tu proyecto lo terminaste.(14) De todas maneras seguías conmigo, (15) es tu tiempo y el tiempo de una persona es valiosísimo, (16) entonces te deseo también lo mejor y la verdad qué bonito es que la vida te ponga personas como tú en su camino y en lo particular hacia mí, (17) porque de verdad avancé montones en cosas que hace dos años jamás pensé que podría lograr, (18) o sea yo pensé que me iba a quedar sin tener una experiencia en una relación para siempre y de repente lo hice (19), pensé que se me cerraba el mundo cuando mi jefe en el trabajo me decía algo (20) o que me iba quedar en el en el mismo trabajo sufriendo día y noche (21), que siempre iba cargar todos mis demonios del pasado y que siempre iban a estar a apoderándose de mí (22) y no han sido más fuertes que yo(23), y pues también es un proceso de aprendizaje que no solamente es de dos personas(24), así como yo he ido creciendo (25) y luego fue con mi mamá cuando me dijo eso, nunca hubiera pensado que mi mamá, que los niños, que mis amigos (26). De cómo me ve la gente, (27) ¿sabes qué? eso empecé a ver, (28) ¡cómo me ve la gente! (29) o ¡cómo me lo dicen! (30), empecé yo a sentirlo (31) ‘*Pedro es que eres muy trabajador’, ‘no pues si hago lo que puedo’, ‘¡no es que sí soy muy trabajador!’, (32) es que he logrado y he luchado por lo que quiero, no es que la vida me lo esté regalando, (33) es que yo he buscado las oportunidades, es que yo he luchado. (34)					
[T4] T: Sí, que no ha sido un golpe de suerte (1). Ha sido tu constancia (2) y algo que me permito recalcar que fue fundamental en tu proceso, (3) es cómo te motivaste a ti mismo a continuar que decías no ya no ¡No! ¡Si que sí! Eso fue fundamental (4)	Aseverar	Sintonizar	Refuerzo	1, 2 Ideas 4 Acciones	A sí mismo
[T5] Px: Si, yo decía ‘es mi sesión no tengo que faltar’ (1) y que ya se me presentó esto, ¡ay! me frustraba mucho (2) y es que era parte importante, no lo quería desestimar (3). Porque yo la verdad al principio como todos, (4) quería ver avances rápidos y pasaban dos semanas y yo decía ‘es que no estoy cambiando’ ja ja ja, (5) es que no me estoy sintiendo más feliz (6). No sé, no sé si está funcionando, pero lo voy a seguir intentando hasta que llegue el tiempo en el que diga ya ya pasó y creo que llegó este	1 Asentir 2-14 Aseverar	1-8 Sintonizar 9-13 Resignificar	N/A	1-5, 7, 9, 10, 12, 13 Ideas 6 Afectos 8, 11, 14 Acciones	1-7, 9-14 A sí mismo 8 Relación terapéutica

momento. (7) La verdad es que siempre me motivaba al venir contigo (8). También me funcionaba el hecho de veces no tener sesión (9), porque era una prueba importante decir me pasó esto cómo lo solucionas, (10) como cuando me pasó lo del cambio de precios y la verdad pues en este momento no te avisé ni nada de que todo me había salido mal, y de alguna manera busqué soluciones. (11) Efectivamente es lo más valioso, el reconocermé a mí, (12) de ponerme estos límites (13) De sentirme maravilloso de quién soy, pues si hay cosas digo que también siempre puedo mejorar. (14)					
[T6] T: Y todos	Aseverar	Resignificar	N/a	Ideas	Neutral
[T7] Px: Claro, claro, claro, pero pues no nada que no se pueda. (1). Digo si no me gusta mi cuerpo, pues trabajo por un mejor cuerpo, (2) no me voy a decir 'ay es que voy a estar así siempre' (3) o no me gusta mi cara y busco una foto y digo 'ay en esta foto salgo bien' ja ja ja, no estoy tan mal (4)	1 Asentir 2-4 Aseverar	1 Sintonizar 2-4 Resignificar	N/A	Ideas	A sí mismo
[T8] T: Además, eres fotogénico	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	A sí mismo
[T9] Px: Nada más en las que elijo	Aseverar	Sintonizar	N/A	Ideas	A si mismo
[T10] T: Oye, pero todos hacemos eso Pedro, ja ja ja	Aseverar	Resignificar	N/A	Ideas	Neutral
[T11] Px: Verdad que sí. (1) Pues así soy, y quiero que la gente me vea tal cual soy (2). Y si un día encuentro una persona es porque ella tenía lo que yo buscaba, y yo tenía lo que ella buscaba, y si no pues también. (3) Ahorita no es como que quiera atarme a alguien. (4) ¡También es eso! (sorprendido abrió los ojos), (5) porque antes idealizaba, eso también idealizaba demasiado, idealizaba los trabajos idealizaba las personas. (6) Ahora ya no idealizo a nadie. (7) Ya sé que nadie es perfecto (8) y eso también me hace sentir que pues no voy a buscar que todo sea perfecto cuando yo sé que ni yo tampoco soy perfecto entonces (8)	1 Asentir 2-8 Aseverar	1-4 Sintonizar 5-8 Resignificar	N/A	Ideas	1-5 A sí mismo 6-8 Relación con un tercero
[T12] T: Y además que la perfección no existe, (1) o sea para qué, así siempre le vamos a encontrar un pelo a la sopa (3).	Aseverar	1 Sintonizar 2 Resignificar	N/A	Ideas	Neutral
[T13] Px: Y así Valeria, espero que tú también hayas aprendido algo de mí, (1) algo te quede de todo el proceso que viviste conmigo (2). Y pues nada tienes aquí un profesional para cuando necesites ayuda (3) alguien también que te puede escuchar (4)	Aseverar	Sintonizar	N/A	1, 3,4 Ideas 2 Acciones 5 y 6 Afectos	Relación terapéutica

y que eternamente te voy a estar agradecido, (5) no quiero dejar de decirlo porque de verdad estoy muy agradecido por todo lo que implicó el proceso (6).					
---	--	--	--	--	--

4.10.1 Análisis episodio 10

El episodio analizado es la parte final de la sesión de cierre donde el consultante expresa sus logros, como intervención final del proceso se le entrega al consultante un reconocimiento en el que se connota positivamente un periodo de dos años de trabajo en los que se deconstruyeron paradigmas que impedían tomar agencia personal.

En el turno 1 el consultante logra resignificar al expresar que ha sido complejo darse cuenta de aspectos donde no se daba el valor a sí mismo, mostrando aceptación de si “no soy perfecto, nadie es perfecto”.

En el turno 2 el psicoterapeuta asevera para resignificar utilizando como técnica el refuerzo en la que, utilizando lo que dijo en la sesión se relaciona con lo que ha logrado en su proceso de psicoterapia “a lo largo de la conversación (...) no hubo necesidad de redirigirte, tú mismo fuiste compartiendo avances en extraordinario ...”.

En el turno 3 el consultante asevera con referencia a la relación terapéutica al externar su gratitud. Continuando con una comparación en retrospectiva con relación a su vida sin la terapia y con ella, a lo que expresa “tal vez yo no estuviera aquí platicando contigo” añadiendo el poder de cambio que es la psicoterapia en su vida como efecto dominó tomando agencia de que sus acciones también impactan a los demás “yo a su vez estoy cambiando la vida de muchas personas”. A sí mismo asevera al mencionar los logros que ha obtenido como, por ejemplo, tener experiencias de pareja cuando en su momento

llegó a creer que no sería así “o sea yo pensé que me iba a quedar sin tener una experiencia en una relación para siempre y de repente lo hice”. En esta misma secuencia de turnos confirma lo que en el episodio 4 se analizó. Ya que el consultante comentó en esta sesión que su mamá le externó el orgullo que siente hacia él “y luego fue con mi mamá cuando me dijo eso, nunca hubiera pensado que mi mamá” aunque no logró terminar la frase, se interpreta su alegría de que su mamá le expresara el orgullo que siente por sus logros.

En el acto 4.4 al aseverar con la intención de sintonizar se utilizó un refuerzo de la constancia y motivación interna con la que cuenta, pues comparte que hubo momentos de querer desistir, pero no lo hizo. A lo que en el turno 5 asiente “Si, yo decía ‘es mi sesión no tengo que faltar’”. A su vez en mismo turno en del acto 9 al 11, el consultante manifiesta sus momentos de mayor agencia personal pues comparte que los días en que no había sesión eran una especie de prueba “este momento no te avisé ni nada de que todo me había salido mal y de alguna manera busqué soluciones”.

En el turno 11 se puede observar la resignificación que ha logrado el consultante con referencia a las demás personas, pues tendía a idealizarlas y por ende a decepcionarse con facilidad. A lo que comenta “Ahora ya no idealizo a nadie”, “no voy a buscar que todo sea perfecto”.

En el turno 12 el psicoterapeuta asevera con la intención de resignificar la idea de que al buscar perfeccionismo nos decepcionaremos.

La sesión de cierre el consultante la cierra con agradecimiento y una actitud de servicio.

En el episodio las intervenciones fueron con menor participación del psicoterapeuta, sin embargo, la connotación positiva fue utilizada por el consultante reconociendo sus recursos, sus fortalezas y virtudes, así como la mejoría percibida en sus relaciones interpersonales.

Se percibe desde el primer episodio la tendencia del consultante al exceso de pensamiento y rumiación de forma catastrófica, sin embargo, conforme el consultante se apropiaba de una perspectiva más positiva de sí mismo, la rumiación disminuyó, aunque no desapareció en su totalidad. Cabe destacar que, a pesar de no desaparecer, el consultante puede darse cuenta en el momento que comienzan a surgir y busca un cambio de enfoque con lo que logra detener la dinámica rumiante.

5. DIÁLOGO CON LOS AUTORES

Los resultados obtenidos en este caso ilustran que las diferentes intervenciones donde se hace uso la connotación positiva en personas con características de ansiedad pueden ser de gran utilidad en inicio del proceso principalmente para reforzar y solidificar la alianza terapéutica, pues al tener un exceso de pensamiento negativo los pacientes con estas características presentan mayor resistencia a integrar connotaciones positivas relacionadas con características personales.

Por otro lado, el uso de la connotación negativa en este caso con características de ansiedad promovía el exceso de pensamiento o rumiación, al punto de provocar emociones de culpabilidad.

La connotación positiva en la intervención psicoterapéutica fue de gran utilidad para este caso, ya que al ser utilizado aportó en gran medida a generar una alianza terapéutica sólida, lo que permitió que las intervenciones confrontativas pudieran tener mayor impacto hacia el consultante, por lo que se puede decir que en varias intervenciones presentaron complementariedad. Esto se relaciona con lo que menciona Fredrickson (1998) en cuanto a que las fortalezas y virtudes dan soporte a los momentos de dificultad. Lo que coincide con lo que menciona Wood y Tarrier (2010) pues consideran que un enfoque positivo puede complementar y reforzar el enfoque negativo, ya que los aspectos positivos pueden amortiguar el impacto de los sucesos o perspectivas negativas, previniendo el desarrollo de pensamientos de angustia.

De igual manera el uso clínico de la connotación positiva en cuanto al reconocimiento de recursos y fortalezas de una manera explícita evocados por el psicoterapeuta, permitieron que se fueran aclarando las emociones, por lo que esto permitió que se fuera

transformando la historia de vida. Pues como lo menciona Seligman (2015) además de la escucha empática, se requiere que las intervenciones puedan ser expresivas o evocativas para apoyar a la resignificación de pensamientos o recuerdos que perpetuaban la rumiación y con esto se crean respuestas adaptativas de bienestar.

El uso de la connotación positiva al evocar y reflejar los recursos y fortalezas que le permitieron llegar al punto presente al consultante le permitieron abrir la posibilidad de reconocerlos, así como lo menciona Seligman (2005) y apropiándose de estos como parte de su identidad. Con se facilita para que el consultante pueda sentir mayor seguridad, responsabilidad y agencia personal, tal y como lo menciona Tarragona (2006). Esto permite dejar de lado los pensamientos causantes de los síntomas característicos de las personas con ansiedad, como lo son exigencias desfasadas de la realidad de sí mismos y de los demás, o ante situaciones adversas dejar de sentirse desvalido e imposibilitado para enfrentar la situación.

Además, el uso de la connotación positiva en forma de validación de emociones negativas permite resignificarlas hacia el punto en que pueda ver que estas cumplieron una función en su vida, así como lo menciona Fredrickson (1998), y no como “algo horrible” que no debería de sentirse. Cabe señalar que durante este proceso de resignificación es necesario un espacio en el que se pudiera articular la emoción, se elaborara y aceptara para la transformación de la narrativa que se contaba, tal y como lo menciona Seligman (2015).

De igual manera en el caso se ilustra que al ir avanzando el proceso se fue integrando la connotación positiva lo que facilitaba el reconocimiento de los recursos y fortalezas.

Se tomó el caso bajo los criterios característicos de la ansiedad ya que el consultante “jugaba a perder” como lo dice Bandler (1975). Sin embargo, conforme se va apropiado de la connotación positiva hubo una transformación de su historia donde se toma en un concepto victoria-victoria.

El uso de términos diagnósticos permite orientar la intervención psicoterapéutica, aunque es necesario ir un poco más allá para no correr el riesgo de patologizar al consultante. Por ello, en este trabajo se retomó el término de “ansiedad” figurando hasta cierto punto como brújula y con la claridad, así como lo menciona Luciano (2006) en la Terapia de Aceptación y Compromiso de que los eventos privados no son causales si no productos de la historia individual, esto sin pretender modificarla al buscar que la reacción sea flexible y no se tome un sentido literal para que pueda dar valor y significado personal. Dando como resultado una transformación en sus características, culminando el proceso en un mayor bienestar.

De igual manera se retoma lo que menciona la Terapia Cognitiva Conductual Positiva, referente a como es necesario centrarse en el objetivo y no detallar en lo que está mal. Aunque por las características del caso, en ocasiones se requirió un esfuerzo extra, pues presentaba una tendencia aprendida a dirigirse a lo que está mal en cualquier área de su vida.

El estilo que da valor agregado a pacientes con características de ansiedad es el conversacional o co- construccionista de los enfoques posmodernistas, en el que a través del diálogo se pueden dar las resignificaciones y con esto evitar la consejería donde la visión del psicoterapeuta debe asumir genuinamente que se cuenta con competencias y

habilidades que ayudarán a disminuir la influencia de los pensamientos rumiantes negativos en su vida.

El lenguaje en psicoterapia lo es todo, en especial en este tipo de casos la forma en que se utiliza juega un papel clave, en primer lugar, al tener la característica de performativo donde podemos conocer el modelo de la experiencia de vida. Y, en segundo lugar, al evocar con intencionalidad se va modelando al consultante hacia la ampliación o resignificación en sus experiencias, basando la intervención en su propia realidad.

Por otro lado, la implicación personal en este caso fue factor clave sobre todo al cuestionarme situaciones que me resonaban. Sin embargo, la supervisión y el propio proceso psicoterapéutico fueron importantes en el cuidado de la objetividad en el caso. Así como lo manifiestan las terapias posmodernas, donde existe una co-construcción de realidades en el proceso psicoterapéutico (Tarragona, 2013). Y por otro lado el cuidar al consultante en su proceso abordando la propia implicación en un ambiente de supervisión de casos y de un proceso terapéutico personal ya que como lo menciona Casillas Arista (2019, p. 138) “la observación del propio observador es esencial” pues, aunque sea un co-construcción dialógica el psicoterapeuta puede afectar en el proceso del consultante.

6. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

El uso de la connotación positiva en psicoterapia es de gran utilidad, pues fomenta el cambio de perspectiva de las historias contadas de los consultantes. Especialmente en personas con características de ansiedad ya que por la tendencia que presentan a enfocarse en situaciones o aspectos negativos en su vida, el papel del psicoterapeuta como facilitador es de suma importancia al apoyarse en el uso del lenguaje al connotar positivamente con intención terapéutica basado en el paradigma de hacer con lo que se dice.

Si bien la connotación positiva puesta frente al consultante con ayuda del psicoterapeuta ofrece un equilibrio a una perspectiva tan inclinada a aspectos negativos. Es importante señalar que puede tener también elementos de reaprendizaje, donde tanto el consultante como el psicoterapeuta deben comprometerse en el proceso, pues muchas veces la dinámica aprendida de solo ver lo negativo puede hacer más lento el proceso. Aquí se trata de no desistir en integrar estas nuevas formas de discurso, hasta el punto de hacer un esfuerzo extra por no dejarse llevar por una tendencia hacia lo negativo.

Además, el hecho de que el consultante vaya apropiándose de la connotación positiva como un estilo de vida, permitirá que este puede verse como el autor de su propia vida y en momentos que se presente una crisis se pueda autoobservar con mayor comprensión y no con esta sobre exigencia aprendida.

Por otro lado, el uso de la connotación positiva puede ser de gran ayuda sobre todo en casos donde el motivo de consulta pueda rondar sobre la seguridad personal de una manera muy inestable. Pues, en consultantes con mayor seguridad las intervenciones no tendrían el mismo impacto, ya que su necesidad no está en la validación y podrían cuestionar la forma en que el psicoterapeuta hace su labor.

Se puede concluir también que la connotación positiva puede ir acomodando el terreno para posteriormente abordar aquello que se puede llegar a percibir como negativo.

Probablemente sería poco recomendado el uso de la connotación positiva en consultantes con otro perfil con características de gran seguridad personal, donde el uso podría ser más estratégico enfocado a generar alianza y el reconocimiento de flaquezas.

En el ámbito psicoterapéutico, la pertinencia de revisar la viabilidad o contraindicación de la aplicación de la connotación positiva es importante ya que su viabilidad radica en dejar de ver sólo la patología y la búsqueda de solución del problema. Sino hacer psicoterapia desde una perspectiva ampliada donde se busque que el consultante pueda reconocerse será de utilidad para que pueda apropiarse de las herramientas necesarias enfrentar sus momentos de adversidad de una manera más empoderada, optimista y menos sufrida. Y como contraindicación es que se podría caer en una dinámica de halagos o elogios que

pueden terminar siendo adulaciones si no se tiene una posición de curiosidad por la búsqueda de recursos y fortalezas.

Se sugiere continuar investigando esta línea de estudio ya que es un tema joven de donde se podría dar empuje y con ello impulsar el cambio terapéutico, pues, aunque existen expertos de la psicología enfocados en los aspectos positivos hace falta darle mayor promoción, ya que la tendencia a querer curar el daño continua muy latente. Además de sistematizar y estructurar para darle formalidad a esta forma de intervenir desde la connotación positiva.

Una limitante para estos estudios podría ser que aún no cuenta con la difusión formal como enfoque terapéutico desde una perspectiva positiva. Por lo que, aún no toma gran peso como foco de interés en la investigación psicoterapéutica.

Finalmente, la utilidad de la connotación positiva no sólo es de gran ayuda para el consultante si no también para el psicoterapeuta, pues permitirá que se amplie el panorama de recursos y posibilidades para que emerjan más caminos de acción en las intervenciones y con ello lograr cumplir con los objetivos en psicoterapia.

7. REFERENCIAS

- American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed. --.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Aristegui, R., Reyes, L., Tomicic, A., Vilches, O., Krause, M., De la Parra, G., Ben Dov, P. et al. (2004). Actos de habla en la conversación terapéutica. *Terapia Psicológica*. 22 (2) 131-143.
- Austin, J.L. (1982). *Cómo hacer cosas con palabras*. Buenos Aires: Paidós.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1975). *La estructura de la magia*. Cuatro vientos
- Benito, E. (2009). Las psicoterapias. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*. 1(1) 1-9. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127084005>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Borjas, 2007. Lenguaje y pensamiento. *Desarrollo del lenguaje y la comunicación*. 7. <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2016/04/DOC-Lenguaje-y-Pensamiento.pdf>
- Casillas Arista, E (2019). La implicación personal del entrevistador. En Zohn Muldoon, T. C., Casillas Arista, & Cervantes Rodríguez, S. (2019). *Entrevistar en psicología*. Guadalajara, México: Puebla, México: ITESO; Universidad Iberoamericana Puebla (131-142).
- Cía, A. (2007). *La ansiedad y sus trastornos*. Editorial POLEMOS.
- Cía, A. (2014). *Tratamiento de la Ansiedad en la Clínica Médica y Atención Primaria*. Editorial POLEMOS.

Contrino, J. Contrino, Gomez-Mejia, I., Mendoza-Rincón, B., Arenas-Villamizar, V., Araque-Castellanos, F., Jaimes-Parada, G., López-Jaimes, R. y Julio-Hoyos, Y. (2020). Psicoterapia basada en la evidencia en caso de trastorno de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 39 (8). 1012-1029. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4545855>

García, S., Bados, A. y Saldaña, C. (2012). Tratamiento cognitivo-conductual de una persona con trastorno de ansiedad generalizada. *Anuario de Psicología*. 42 (2). 245-258. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97026840008.pdf>

Gaete, J., Arístegui, R., & Krause, M. (2017). CUATRO PRÁCTICAS CONVERSACIONALES PARA PROPICIAR UN CAMBIO DE FOCO TERAPÉUTICO. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXVI (2), 220-231.

Fischman D. (2011). *La Alta Rentabilidad de la Felicidad*. Aguilar: México, D.F.

Fradiman, J. y Frager, R. (1999). Abraham Maslow y la psicología transpersonal. En *Teorías de la personalidad* (pp. 456-495). Oxford

Fredrickson, V. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Rev Gen Psychol*. 2(3): 300–319

Fredrickson, V. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol*. 56(3): 218–226.

Fredrike, B. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? *The Journal of Happiness & Well-Being*. 1(2). Pp. 61- 69.

<https://www.fredrikebannink.com/bannink/wp-content/uploads/2013/09/Are-you-ready-for-Positive-CBT.pdf>

García, F. y Beyebach, M. (2022). *Superar experiencias traumáticas: Una propuesta de intervención desde la Terapia Sistémica Breve*. Herder

Gómez, E.N. y Zohn, T (2013). *Agencia y cambio en psicoterapia. El espiral de la reflexividad*. En T. Zohn, N. Gómez y R. Enríquez (Coords.) *Psicoterapia y problemas actuales. Debates y alternativas*. México: ITESO / Universidad de Guadalajara / Universidad Iberoamericana León.

Greenberg, L., Elliott, R., Pos, A. (2015). La Terapia Focalizada en las Emociones: Una Visión de Conjunto. *Revista de psicoanálisis y psicoterapia*.
<https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/octubre-f-greenberg.pdf>

Grimm, D. (2018). The Happiness Project: Advocates are pushing to enrich the lives of rodents and fish in the lab, but critics worry about the impact on research. *Science*, 359(6376), 624-627. doi: 10.1126/science.359.6376.624

Hunot V., Churchill R., Silva de Lima M. y Teixeira, V. (2008). Terapias psicológicas para el trastorno de ansiedad generalizada. *La Biblioteca Cochrane Plus*

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (14 de diciembre de 2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*.
<https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/default.html>

Jordan, S., Froerer, A. Y Beavin, J. (2013). Microanalysis Of Positive and Negative Content in Solution-Focused Brief Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Expert Sessions. *Journal Of Systemic Therapies*. 32 (3), 46–59

- Krause, M., Valdés, N., & Tomicic, A. (2009). *Sistema de Codificación de la Actividad Terapéutica (SCAT): Manual de Procedimiento*. Proyecto Fondecyt N°1080136, Psychotherapy and Change Chilean Research Program. Manuscrito sin publicar.
- Lipchik, E. (2002). *Terapia centrada en la solución Más allá de la técnica* (1ª Ed.). Amorrorrtu
- Luciano, C., Páez-Barrina, M. y Valdivia, S. (2006). Una reflexión sobre la Psicología
- Maslow, A. (1971). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.
- Mergenthaler, E. & Stinson, C. (1992) Psychotherapy Transcription Standards, Psychotherapy Research, 2:2, 125-142, DOI: 10.1080/10503309212331332904
- Morgan, A. (2000). What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. Adelaide: Dulwich Centre.
- Oberst, U., Ibarz, V. & León, R. (2004). La psicología individual de Alfred Adler y la psicosis de Oliver Brachfeld. *Revista de Neuropsiquiatría*. 67, 31-44. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v67n1-2/a03v67n1-2.pdf>
- Pereira-Perdomo, P. y Zúñiga-Iturra, B. (2020). Sentido de agencia y sus disrupciones en la depresión: una perspectiva interdisciplinar. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*. 15: 8
- Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., Martínez, R., Xocolotzin, U. y Givaudan, M. (2007). Escala Para Medir Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE). *Revista Interamericana de Psicología*. 41(3), 95-304

Positive Psychology Center (12 de febrero de 2023). Welcome. Positive Psychology.
<https://ppc.sas.upenn.edu/>

Positiva y la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Clínica y Salud*. 17(3), pp. 339-356.
<https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n3/v17n3a08.pdf>

Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [19 de octubre de 2022].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [17 de enero de 2023]

Rogers, C. (1977). La naturaleza del hombre. Pp. 29-34.

Rogers, C. (1961). Algunas hipótesis acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo personal. *El Proceso de Convertirse en Persona*. Buenos Aires: Paidós. Pp. 39-45.

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*. 14(3) 261-270. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921790006>

Ruff, R. M. (2003). A friendly critique of neuropsychology: facing the challenges of our future. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 18, 847- 864. doi: 10.1016/j.acn.2003.07.002

Searle, J. (1980). *Actos del Habla: Un ensayo de filosofía del lenguaje*. Madrid: Cátedra

Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S. A.

- Selvini Palazzoli, M., Boscolo L., Cecchin, G. y Prata G. (1991). *Paradoja y contraparadoja (2.a Ed)*. Editorial Paidós, SAICF
- Sen, A. (1984). Well-being. Agency freedom: The Dewey Lectures 1984. *The Journal of Philosophy*. 82 (4). pp. 169-221
- Shi, L., Sun, J., Wu, X., Wei, D., Q., C., Yang, W., . . . Qiu, J. (2018). Brain networks of happiness: dynamic functional connectivity among the default, cognitive and salience networks relate to subjective well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, Social Cognitive and Affective Neuroscience*. doi: 10.1093/scan/nsy059
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10 - 59.
- Solution Focused Brief Therapy Association (2013). *Solution-Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals*. <https://irp-cdn.multiscreensite.com/f39d2222/files/uploaded/MANUAL%20TERAPIA%20BR EVE%20CENTRADA%20EN%20LAS%20SOLUCIONES.pdf>
- Suarez, M. (2013) Re-autoría del uso y desuso de drogas: estudio de caso y el soporte de los grupos de alcohólicos anónimos. <https://www.uv.mx/psicologia/files/2013/06/Re-autoria-del-Uso-y-desuso-de-Drogas.pdf>
- Tarragona, M. (2006). Las Terapias Posmodernas: una breve introducción a la Terapia Colaborativa, La Terapia Narrativa y La Terapia Centrada en Soluciones.

Psicología conductual. 14(3). Pp. 511-532. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/10.Tarragona_14-3oa-1.pdf

Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia Psicológica*. 31 (1) pp. 115-125. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78525710011.pdf>

Taylor, C., Pearlstein, S., Kakaria, S., Lyubomirsky, S. y Stein, M. (2020). Enhancing Social Connectedness in Anxiety and Depression Through Amplification of Positivity: Preliminary Treatment Outcomes and Process of Change. *Cognitive Therapy and Research*. 44:788–800

Valdés, N., Tomicic, A., Pérez, J. y Krause, M. (2010). Sistema de Codificación de la Actividad Terapéutica (scat-1.0): Dimensiones y categorías de las acciones comunicacionales de pacientes y psicoterapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 19 (2) 117-130. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921801002>

Vázquez C., & Hervás G., (2014). La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva. Alianza: Madrid.

Villanueva Flores, L. (2007). Terapia centrada en soluciones: un triángulo equilátero. *Revista De Psicología (Trujillo)*, 9, 121–125. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/526>

Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*. 27(1), 3-8

Virgen, R., Lara, C., Morales, G. y Villaseñor S. (2005). LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD. *Revista Digital Universitaria*, 6(11), 1-11.

- Wainer, A., (2012). Estudios de caso único en el campo de la investigación actual en psicología clínica. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 16(2), 214-222.
- Williams, L. y Auburn, T. (2016). Accessible polyvocality and paired talk: how family therapists talk positive connotation into being. *Journal of Family Therapy*. 38: 535–554
- White, M. (1989). *Guías para una terapia familiar sistémica*. Editorial Gedisa
- White, M. y Epsom, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós
- White, M. (2007). *Mapas de la práctica narrativa*. Pranas
- World Health Organization (2 de marzo de 2022). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*.
<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Wood, A. y Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*. 30, 819-829

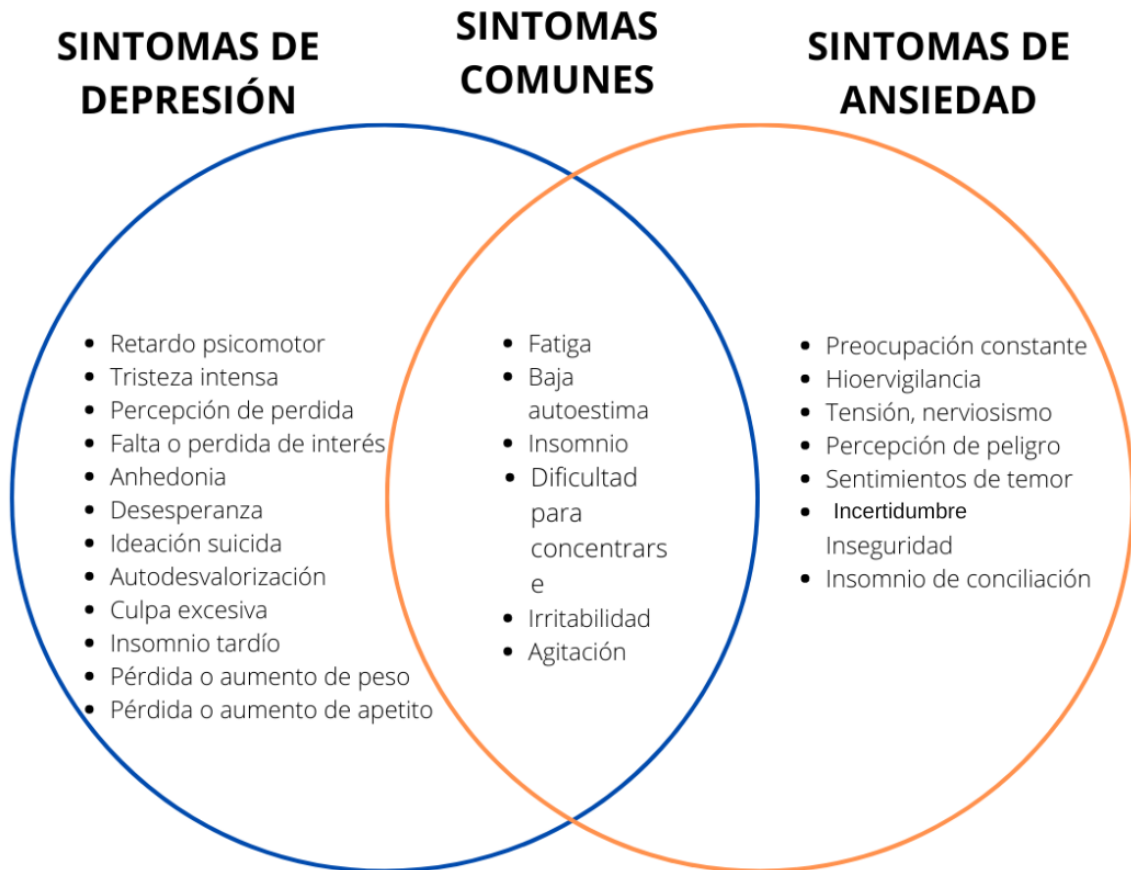
8. ANEXOS

8.1 Anexo 1

Acto del habla	Significado	Contenido	Tipo de acto	Acto ilocucionario	Fuerza ilocutiva
Constatativo	Contenido proposicional	Descriptivo	Locutividad	Contenido proposicional	
Realizativo o performativo	Pragmático	De ejecución	Ilocutividad	Fuerza ilocutiva	Declarativa
					Compromisiva
					Directiva
					Asertiva
			Perlocutividad		Expresiva

8.2 Anexo 2

DEPRESIÓN Y ANSIEDAD: SÍNTOMAS



8.3 Anexo 3

Dimensiones, Categorías y Códigos del SCAT-1.0

Contenidos	REFERENCIA 1º persona singular ⁽¹⁾ / 2º persona singular o plural ⁽²⁾ / Tercera persona singular o plural ⁽³⁾ / Relación Terapéutica ⁽⁴⁾ / Relación con un tercero ⁽⁵⁾ / Neutral ⁽⁶⁾		
	ÁMBITO Acciones ⁽¹⁾ / Ideas ⁽²⁾ / Afectos ⁽³⁾		
Tipos de Acciones Comunicacionales	FORMAS BÁSICAS	INTENCIONES COMUNICACIONALES	TÉCNICAS Argumentación ⁽¹⁾ Confrontación ⁽³⁾ Imaginería ⁽⁵⁾ Interpretación ⁽⁷⁾ Nominación ⁽¹⁰⁾ Reflejo ⁽¹²⁾ Resumen ⁽¹⁴⁾ Autorrevelación ⁽²⁾ Consejo ⁽⁴⁾ Información ⁽⁶⁾ Narración ⁽⁹⁾ Paradoja ⁽¹¹⁾ Refuerzo ⁽¹³⁾ Rol Playing ⁽¹⁵⁾
			Explorar ⁽¹⁾ / Sintonizar ⁽²⁾ / Resignificar ⁽³⁾
		Asentir ⁽¹⁾ / Aseverar ⁽²⁾ / Negar ⁽³⁾ / Preguntar ⁽⁴⁾ / Dirigir ⁽⁵⁾	

8.4 Anexo 4



MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA PROYECTO PRESENCIA CARTA DE CONSENTIMIENTO

Tlaquepaque; Jalisco a ____ de _____ de 20__.

PRESENTE

Por medio de la presente, en términos del artículo 24 y 31 del Código Civil del Estado de Jalisco, así como en términos del artículo 87 de la Ley Federal del Derecho de Autor, en pleno uso de mis facultades, otorgo mi consentimiento expreso por tiempo indefinido, a título gratuito, para autorizar que se capture por medio de fotografía, voz, imagen, texto y videograbación el contenido de las sesiones de psicoterapia, así como para que este sea utilizado para ser visto, escuchado, leído, y comentado con las y los profesores y sus compañeros(as) de clases dentro de la Maestría en Psicoterapia, siempre y cuando la información que permita que mi persona sea identificable sea debidamente protegida.

Entiendo y manifiesto conocer que quien me atenderá en terapia es estudiante de la Maestría en Psicoterapia y que puede llegar a tener formación académica distinta a la psicología, por lo que, si requiero de algún reporte, dictamen o similar, daré previo aviso a los coordinadores del Proyecto Presencia, para que me canalicen con quien pueda dar esta atención y emitir el documento requerido. Mi propósito de compartir esta información es la mejora continua de la atención brindada y además que el estudiante pueda recibir sugerencias que le ayuden a aprender y a avanzar en su formación como psicoterapeuta.

Entiendo y manifiesto también, que la información sobre mis sesiones será tratada con respeto y en un marco de anonimato y confidencialidad, esto es, mis datos personales de identificación como son mi nombre, así como apellidos serán omitidos al usarse los contenidos de las sesiones de psicoterapia, apegándose así el contenido de las sesiones al proceso de formación e investigación y que tanto sus profesores(as) como los compañeros(as) de clase asumen también este compromiso.

Estoy informada(o) de que en cualquier momento puedo modificar esta decisión y notificársela. Y, en ese caso, el Terapeuta que me sea asignado podrá utilizar los datos únicamente con fines educativos o de investigación, dentro de clases que le favorezcan en su proceso formativo, siempre y cuando se respete mi anonimato.

Tanto mi nombre, imagen como el contenido de las sesiones no tiene mi autorización para ser utilizado en la promoción comercial, o no comercial inclusive, del servicio que otorga el Proyecto Presencia a la comunidad ITESO o externos.

Atentamente,

Nombre completo del
Consultante

Fecha

Firma

Respecto al tratamiento de mis datos personales, el Aviso de Privacidad Integral relacionado con el Proyecto Presencia está disponible para el Usuario, previo al tratamiento de la información del usuario, en el Departamento de Psicología, Educación y Salud.