




VIÑETAS CLÍNICAS


Pequeños Pasos en el Trabajo Terapéutico

Cambio de Rumbo



Parece que antes de esto estabas muy involucrado en tu vida.

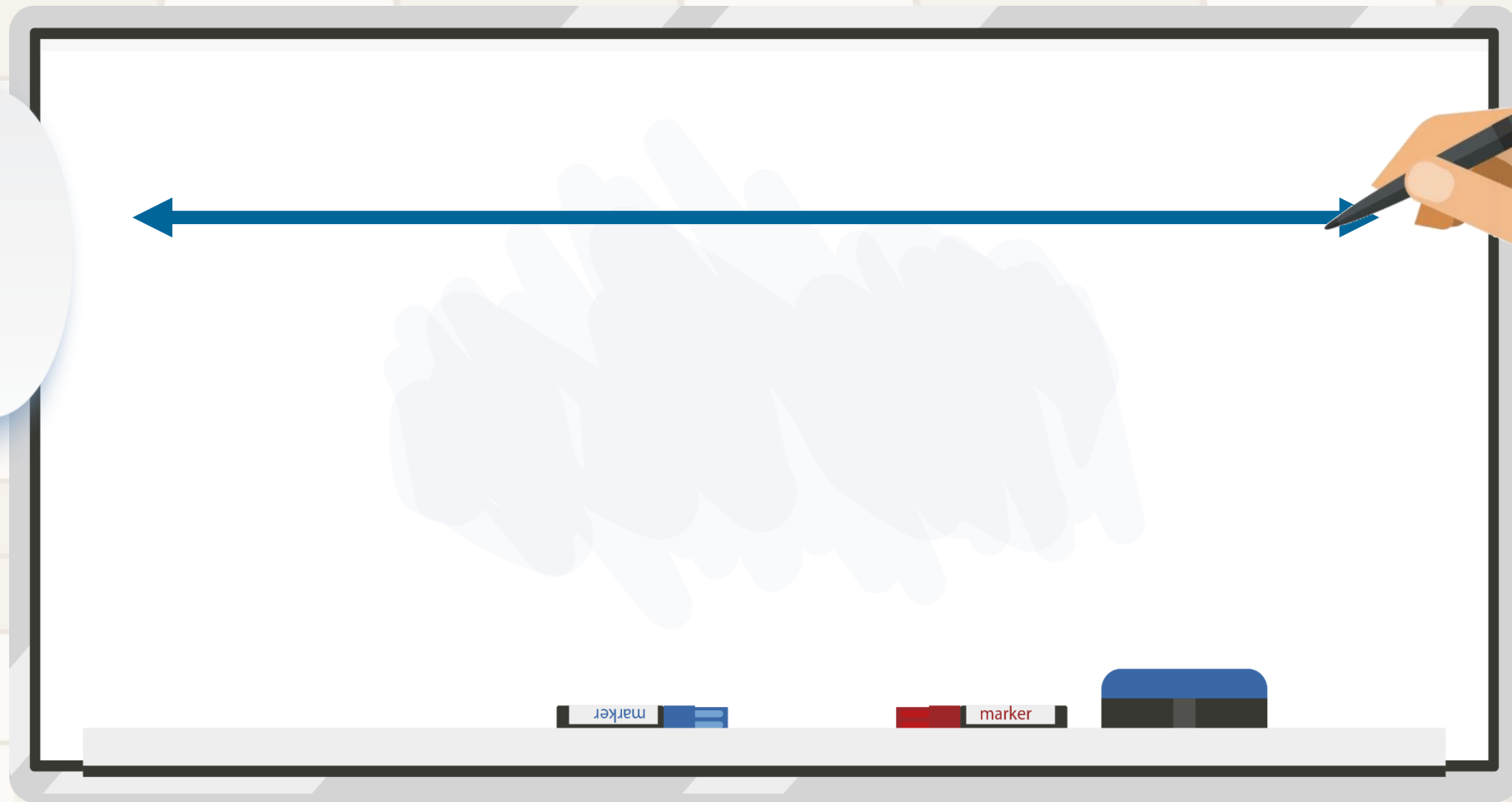
Si, recuerdo que nos gustaba acampar con mi esposa y amigos, estaba de entrenador en la liga de mis dos hijos, realizaba diversas actividades.

An illustration of two people sitting in blue armchairs in a room with a stone wall, large windows, and a whiteboard. The person on the left is wearing a grey sweater and blue pants, holding a tablet. The person on the right is wearing a yellow sweater and blue pants, holding a blue cup. A whiteboard with a hand-drawn diagram is mounted on the wall between them. A clock is on the wall above the whiteboard. A bookshelf is on the left, and a potted plant is on the right.

Me gustaría que
hiciéramos un ejercicio
que nos ayude a
visualizar en dónde te
encuentras en tu vida en
este momento

De acuerdo

Todos tenemos un camino de vida. Básicamente está organizado en torno a nuestras estrategias para vivir lo mejor que podemos.



En este extremo está la vida que dices que te gustaría vivir.



La vida que quieres vivir



Aquí colocamos las acciones que están vinculadas con lo que te importa.



La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa,
pasar tiempo de calidad con tus hijos,
ir a los bolos y acampar, hacer lo
propio en el trabajo.

marker

marker



En el otro extremo, está tu vida cuando tratas de controlar cómo te sientes y lo que piensas.

Vivir intentando controlar

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa,
pasar tiempo de calidad con tus hijos,
ir a los bolos y acampar, hacer lo
propio en el trabajo.

marker

marker



Aquí se encuentran las acciones que realizas en tu intento de controlar tu experiencia emocional



Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker



Dibuja una flecha sobre esta línea en alguna parte para indicar dónde crees que estás ahora en tu camino de vida y en qué dirección te estás moviendo.



Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker



¿Estás del lado de la vitalidad o estás más por aquí, en el lado del control emocional?



Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker





Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

Creo que me encontraría aquí.

marker

marker



¿Qué piensas de esto?

No estoy viviendo como quiero. Necesito hacer algo al respecto porque se está saliendo de control.

Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker

¿Cuáles, si los hay, son los beneficios de buscar el control?

Los beneficios son que puedo mantenerme alejado de situaciones en las que puedo fallar, no tengo que avergonzarme y evitar conflictos.

Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker

¿Y cuáles los costos?

Los costos son que me estoy perdiendo las relaciones con mi familia y amigos y no siento una sensación de logro en el trabajo.



Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker



¿Qué comportamientos te dirían que te estás moviendo hacia un mayor significado en la vida?

Pasar más tiempo con mi esposa e intentar participar en más en actividades con mis hijos.

Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

Cuando te quedas atascado, ¿cómo puedes ayudarte a seguir avanzando hacia un mayor significado?

Recordar que hacer esto es algo en lo que creo y que estas son cosas que son importantes para mí.

Vivir intentando controlar

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

La vida que quieres vivir

Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker

¿Quién o qué te ayuda a moverte en la dirección de mayor significado?

Mi esposa me puede ayudar. Ella me comentará si empiezo a retroceder.



Vivir intentando controlar

La vida que quieres vivir

Quedarte en casa, dormir mucho, evitar amigos y actividades divertidas, y faltar al trabajo.

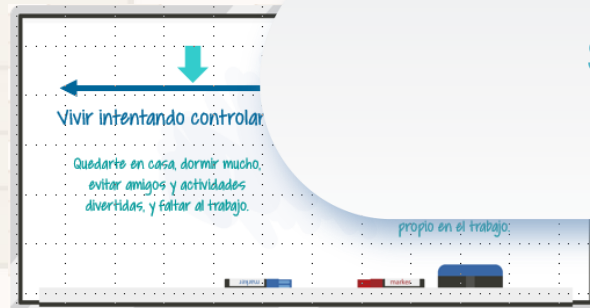
Tener más intimidad con tu esposa, pasar tiempo de calidad con tus hijos, ir a los bolos y acampar, hacer lo propio en el trabajo.

marker

marker



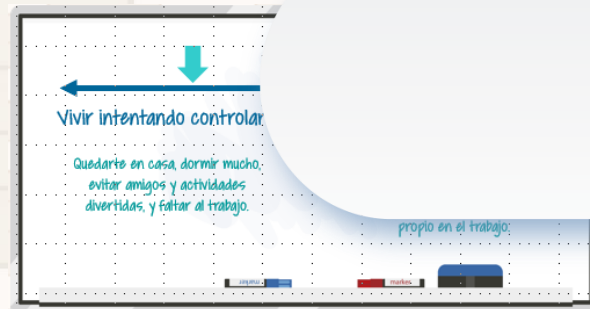
Bien, tenemos que pensar estratégicamente aquí porque te diriges en una dirección y tienes bastante impulso.



Si , eso creo.



Quiero que te levantes y comiences a caminar, y cuando diga "ahora", quiero que te des la vuelta en un solo paso y camines en la dirección opuesta.



Lo haré

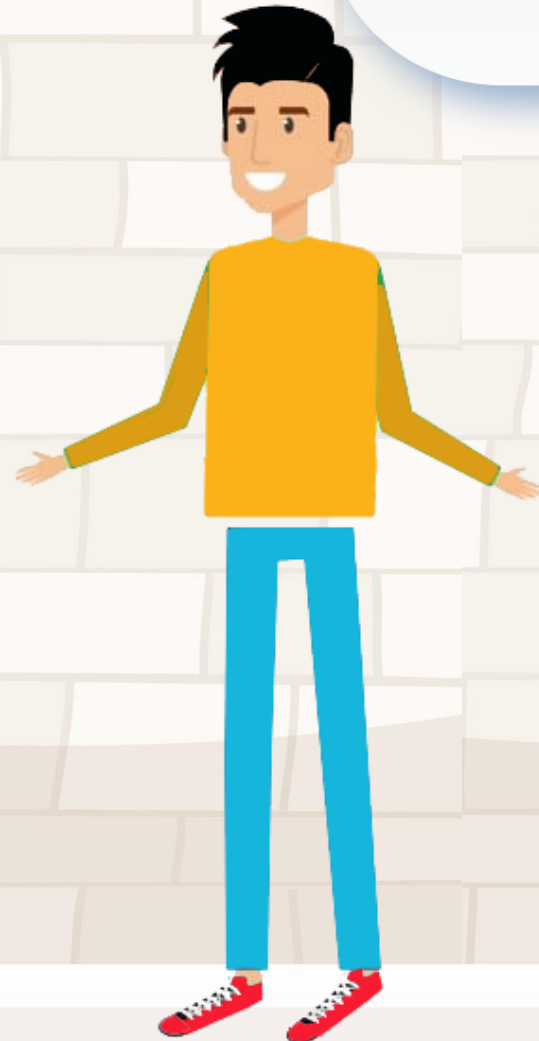


¡Bien, ahora!

Wow, por poco caigo.

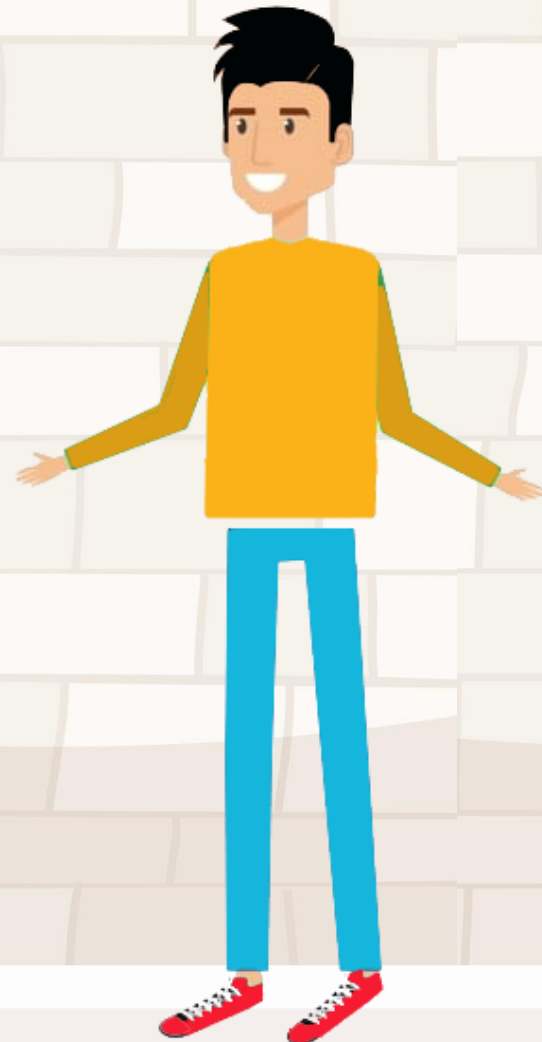


Está bien. Yo casi me torcí el tobillo haciendo eso una vez. ¿Puedes comenzar a caminar nuevamente y mostrarme una forma más segura de invertir la dirección?



Bueno, primero voy a dejar de caminar, y luego voy a girar alrededor de la mitad de este pie, luego giraré el resto del camino con el otro pie.

Bien, son tres movimientos para dar la vuelta, y es muy poco probable que te caigas si lo haces de esa manera. Genial.

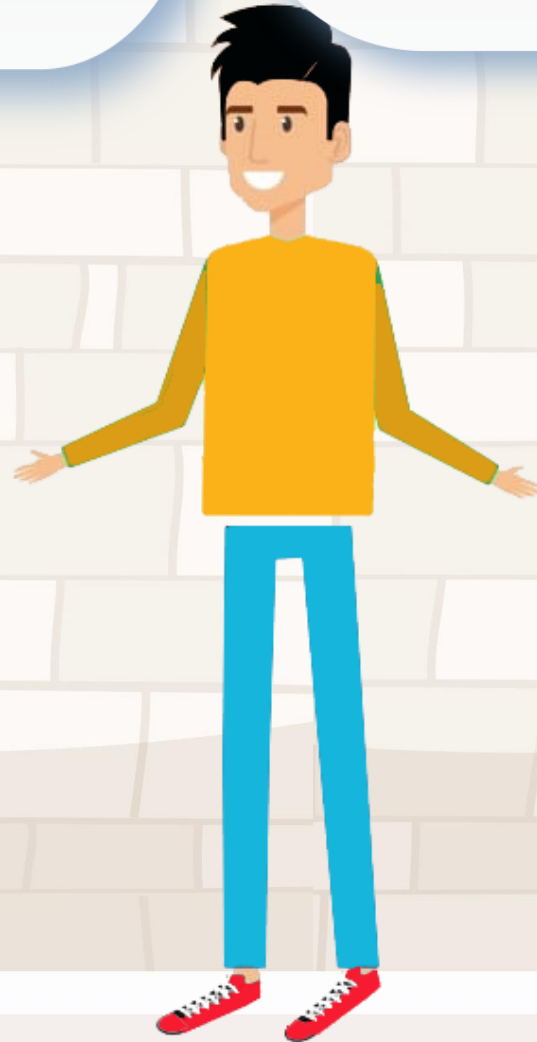


Entonces quizás tengamos que pensar en el camino de tu vida de la misma manera. El primer movimiento podría ser encontrar una manera de dejar de moverte en la dirección en la que no deseas moverte.



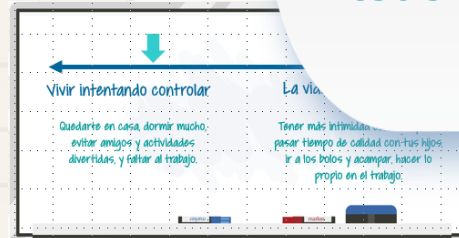
Tal vez parte de eso es descubrir qué haría que sigas moviéndote en la misma dirección. ¿Qué haría que te muevas hacia el control de tus sentimientos?

Probablemente solo por inercia. Es lo que he estado haciendo. Es familiar. Si me escondo, no tengo que avergonzarme ni fallar en nada.



Bien, ¿y qué te empujaría en la otra dirección? ¿Qué te daría la motivación para dejar de moverte en tu dirección actual?

Recordar lo que me resulta valioso. Hay intimidación allá en la otra dirección. Ser papá está por allá. Hay todo tipo de cosas asociadas con ir a trabajar y disfrutar la vida nuevamente.



¿Hay algo en el camino de las habilidades que puedas necesitar para aprender a hacer ese cambio y seguir avanzando?

Creo que tengo que aprender a aceptar el hecho de que podría cometer errores. Y tengo que aprender a mantenerme motivado incluso cuando no tengo ganas de hacer nada.

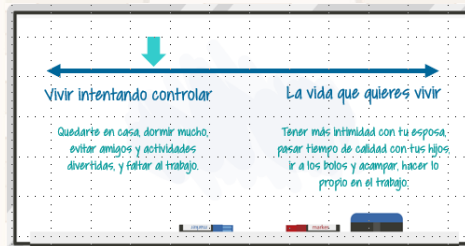


¿Hay alguien en tu vida que pueda ayudarte a hacer un cambio, alguien en quien puedas confiar para que lo llames si comienzas a ir en la dirección equivocada?



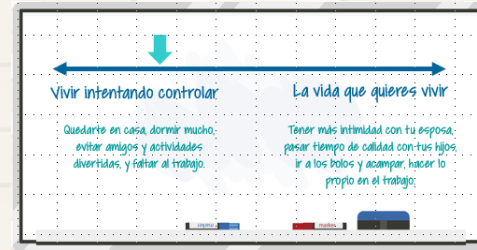
Si decía que mi esposa, sería una gran aliada.





REFERENCIAS:

Strosahl, K., Robinson, P. & Gustavsson, T. (2012) Strategies and Tools for Increasing Motivation. En Brief Interventions for Radical Change. NY: New Harbinger Publications, Inc.



VIÑETAS CLÍNICAS

Cambio de Rumbo

Traducción, resumen y adaptación

Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García

2020



Paz y Felicidad

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Es el Consejo Mexicano para la Prevención de la Mala Práctica Profesional y la Defensa de los Derechos de Usuarios de Servicios Psicológicos

Es una Organización No Gubernamental una Organización, un Observatorio Ciudadano, un Centro de Asesoría y un Espacio de divulgación que agrupa a Psicólogos y usuarios de servicios psicológicos de todo México con el objetivo de vigilar el cumplimiento de la normatividad existente y promover el uso de intervenciones clínicas basadas en la evidencia.



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

[Facebook/comeprep](https://www.facebook.com/comeprep)