




VIÑETAS CLÍNICAS

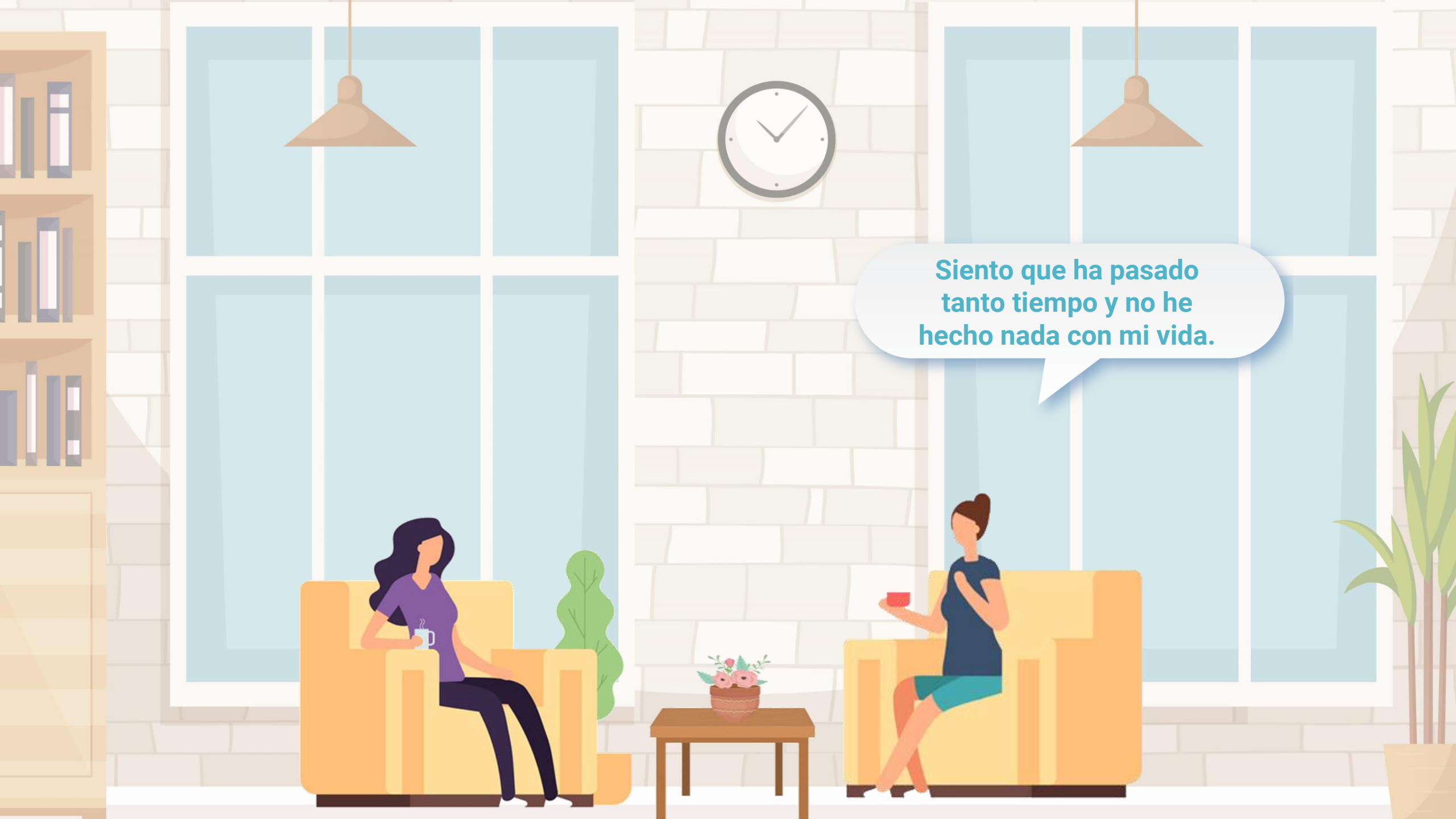
Clarificando el Objetivo

Pequeños Pasos en el Trabajo Terapéutico

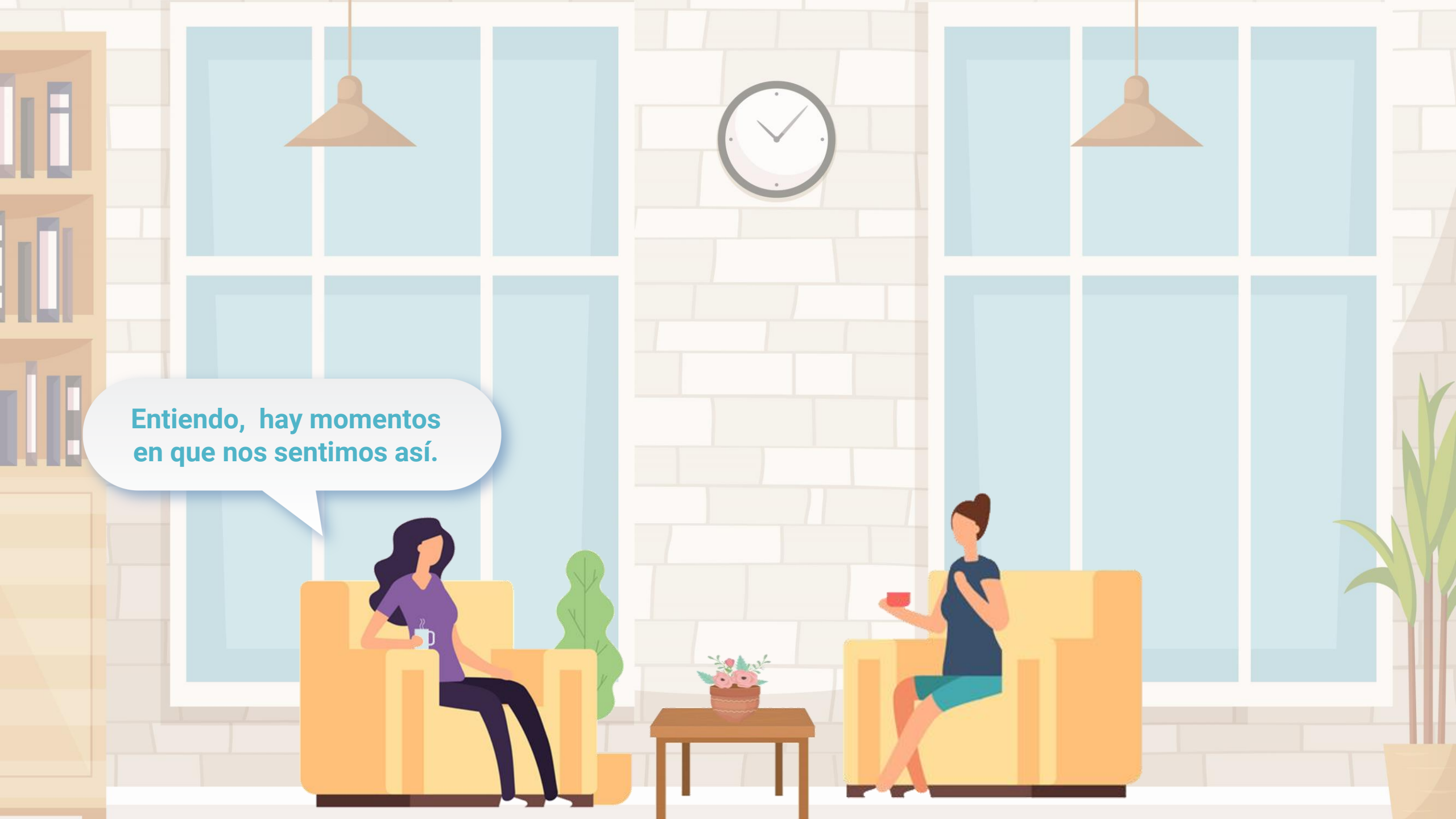


Dime Mary ¿En qué te puedo servir?

Uff, ay tantas cosas en las que necesito tu ayuda.



Siento que ha pasado tanto tiempo y no he hecho nada con mi vida.

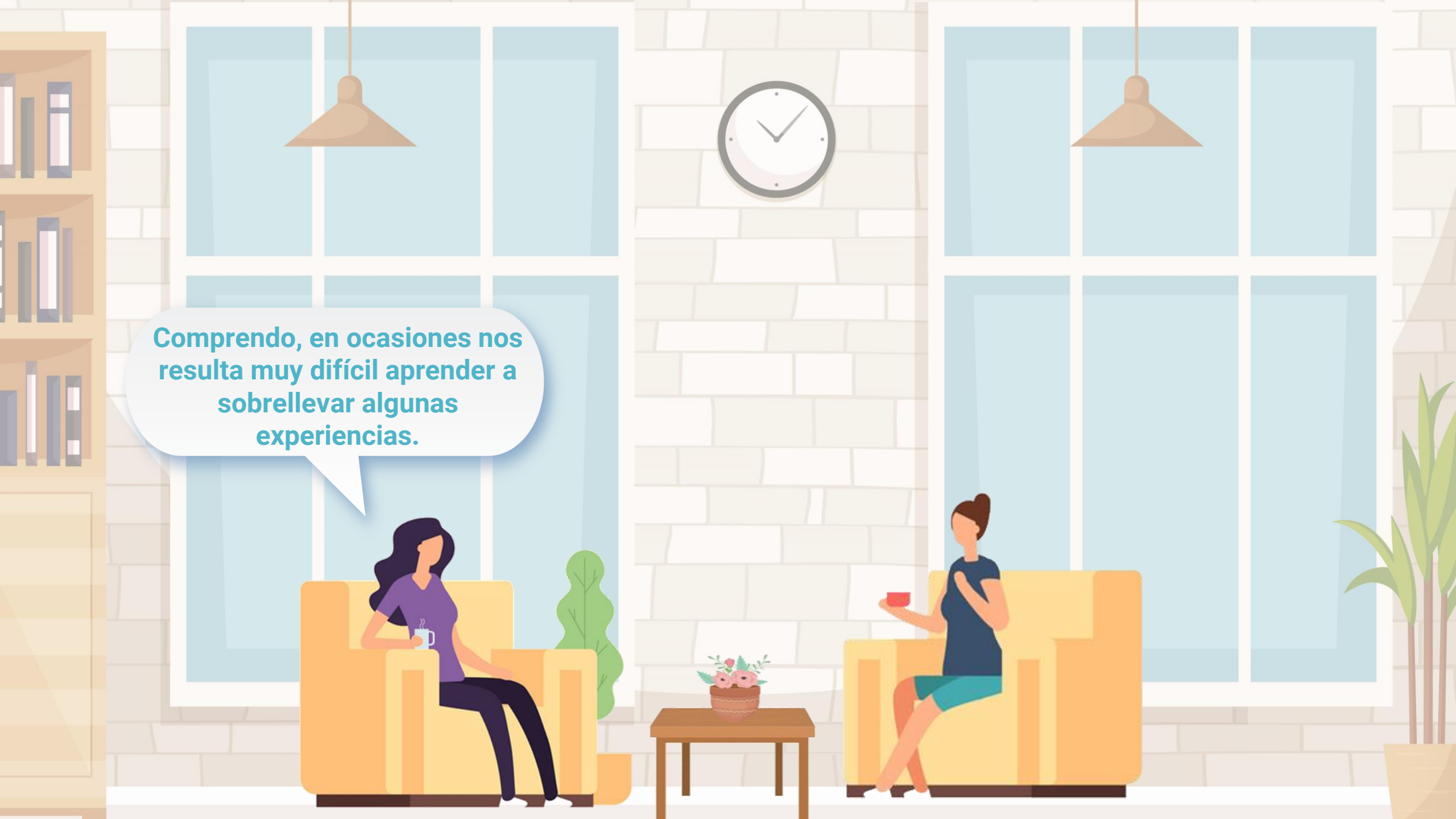



Entiendo, hay momentos
en que nos sentimos así.



**Siento que no puedo vivir con lo que me sucede.
Me gustaría que mi vida hubiera sido diferente.**


Comprendo, en ocasiones nos resulta muy difícil aprender a sobrellevar algunas experiencias.





Y ¿Cómo lo has intentado manejar ?

He intentado de todo.
Ya fui con varios psicólogos.




Y ¿Cuál ha sido el resultado?

No he tenido mucho éxito, sigo pensando en aquello que no quiero pensar.



Intento distraerme, estoy unos días bien y luego vuelvo a lo mismo.



Vaya, me gustaría que en este punto hiciéramos un ejercicio.




¿Me ayudarías?

Si, por supuesto.

Imagina que vas a nadar,
y que llevas una pelota
contigo...






...esa pelota, representa esos pensamientos, recuerdos dolorosos, sensaciones, impulsos, evaluaciones o emociones con los que has estado luchando.

Son cosas que quisiera no llevar al ir a nadar.



Lo sé, entonces ¿Qué quisieras hacer con ellos?

¡Desaparecerlos!



De eso se trata este ejercicio, quiero que tomes estas pequeñas pelotas que tengo aquí en la mesa e intentes sumergirlas hasta el fondo de la pecera, como si estuvieras intentando sumergir la pelota de la que hablamos en el fondo de la alberca.

Ok, lo intentaré.

¿Qué es lo que ocurre?


No puedo, la empujo hacia dentro, pero siempre sale a flote.



Sigue intentándolo.


¡Me estoy cansando! Hay que invertir mucha energía para sostenerla en el fondo, pero al final volverá a salir.






¿Cómo crees que se relaciona esto con lo que te pasa?

Oh, creo que es lo que he estado intentando hacer, pero ¿Qué alternativa tengo?




¿Qué pasaría si soltaras la pelota?

Pues saldría con fuerza, pero luego se quedaría flotando en el agua, acercándose y alejándose.



Exacto. Y si en este momento recordamos ¿A qué fuiste a la alberca, que responderías?

A nadar



¿Qué sucedería si nadas, aún con la pelota cerca de ti?

Supongo que no importaría mucho, porque estoy haciendo lo que realmente me importa, nadar es la razón por la que estoy en la alberca.


Efectivamente, esos sentimientos, pensamientos y emociones con los que has estado luchando, seguirán ahí, no será posible eliminarlos, pero no importa tanto, porque en lo que tenemos que centrar nuestra atención, es en descubrir lo que para ti es importante y luego trabajar para vivir cada día de acuerdo a lo que más aprecias.

Entiendo.




Eso es lo que podemos hacer en este proceso, no te prometo que ya no vayas a sentir ansiedad o tristeza, lo que puedo prometer es que trabajaremos para que puedas sobrellevar esas experiencias dolorosas que has tenido, sin que necesariamente seas definida por ellas, pero sobre todo, que trabajaremos para vivir la vida que quieres vivir.





Básicamente, trabajaremos para aceptar aquello que no puede ser cambiado y nos comprometeremos con aquello que te importa.

Y ¿Cómo haremos eso?



Es difícil explicarlo con palabras pero haremos algo parecido a lo que hemos hecho hasta ahora; realizaremos ejercicios que hagan que poco a poco desarrolles estas habilidades.

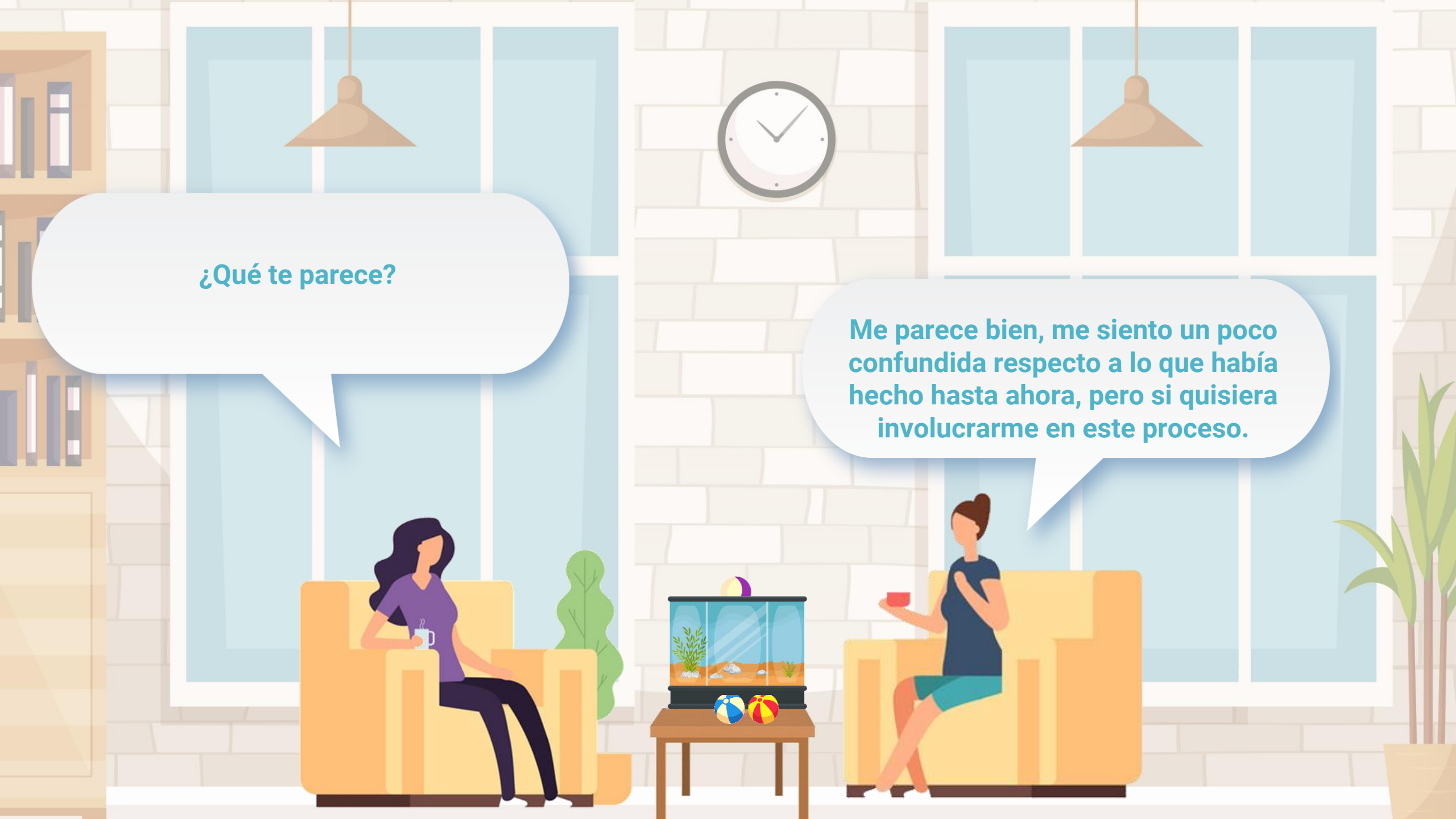
¿Y por cuánto tiempo?

Pues yo te sugiero que tengamos cinco o seis sesiones iniciales. Al concluir las podemos hacer un corte, así como una evaluación de cuánto hemos avanzado y decidir los siguientes pasos.

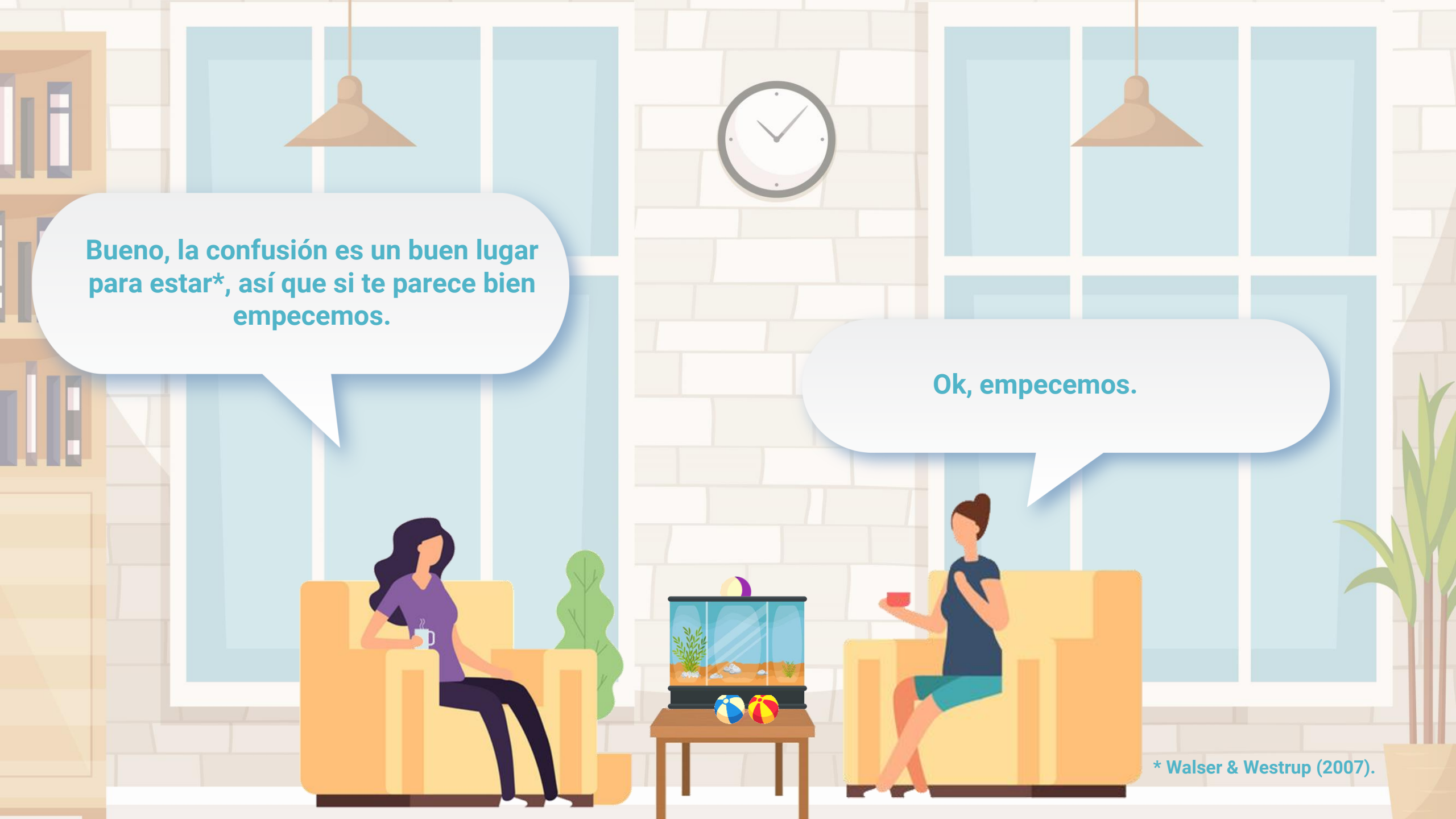




¿Qué te parece?



Me parece bien, me siento un poco confundida respecto a lo que había hecho hasta ahora, pero si quisiera involucrarme en este proceso.



Bueno, la confusión es un buen lugar para estar*, así que si te parece bien empecemos.

Ok, empecemos.

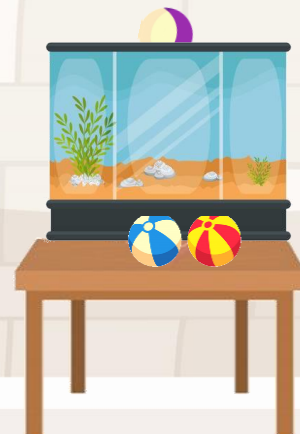
* Walser & Westrup (2007).



REFERENCIAS:

Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.

La metáfora de la pelota en la alberca es de Matthew Jepsen (2012) citada en Stoddard, J. & Afari, N. (2014) The big book of ACT metaphors. USA: New Harbinger Publications, Inc.






VIÑETAS CLÍNICAS

Pequeños pasos para el trabajo terapéutico

Clarificando el objetivo

Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García

2020



Paz &
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.soyanalistaconductual.org

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

www.pazyfelicidad.org

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

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