

## “CREO EN MÍ”

Katherine Castillo\*, Paulo Ramos\*\*, Grecia Romero\*\*\*, Evelyn Villena\*\*\*

Universidad César Vallejo

### Resumen

#### RESUMEN

El siguiente artículo presenta el estudio de caso denominado “Creo en mí”, el cual se desarrolló como parte de la investigación del curso de Psicoterapia de Familia del semestre 2015-1. La intervención terapéutica estuvo orientada por el enfoque sistémico breve y estuvo estructurada en siete sesiones ejecutadas a lo largo de 2 meses y medio. Los objetivos terapéuticos fueron definidos luego de realizar la técnica de proyección al futuro la “Pregunta del Milagro”, los cuales estuvieron orientados principalmente a intervenir la baja autoestima e inseguridad de la paciente, siendo estos dos temas, parte de la demanda de ayuda manifestada por la paciente. Como parte de los resultados, encontramos indicadores cuantitativos, visualizados en la escala de avance, cuya puntuación inicial fue 3 y la final 9. Los recursos más resaltantes identificados en la evaluada fueron: la perseverancia, puntualidad, constancia, coraje, fuerza de voluntad, amor a sus hijos, ganas de mejorar su confianza como mujer y madre, por valorarse y quererse a sí misma, por su entusiasmo y responsabilidad demostrada.

Palabras clave: Alumnos, Terapia sistémica

#### Abstract

This article presents the case study called "Believe in Me", which was developed as part of ongoing research Psychotherapy Family semester 2015-1. The therapeutic intervention was guided by the brief systemic approach and was structured in seven sessions running over 2 months. Treatment goals were defined after making the projection technique to future "Question of the Miracle", which were mainly oriented to intervene low self-esteem and insecurity of the patient, these two issues, some of the demand for aid expressed by the patient. As part of the results, are quantitative indicators displayed on the scale of progress, the initial score was 3 and the final nine. The most outstanding resources identified in the evaluated were: perseverance, punctuality, perseverance, courage, willpower, love their children, eager to improve his confidence as a woman and mother, for cherished and love herself, for their enthusiasm and demonstrated responsibility.

Keywords: Students, systemic therapy

**Introducción:**

El presente estudio de caso tuvo como enfoque principal para la intervención la terapia sistémica breve, la cual busca aliviar el sufrimiento psicológico lo más rápidamente posible, conduciendo a los pacientes a experimentar nuevas maneras de ver y vivir las cosas, que les permitan enfrentar el presente y el porvenir de manera más saludable. Mark Beyebach, menciona que no es necesario conocer mucho sobre el problema para poder ayudar al paciente (Beyebach, 2006).

La evaluada asiste al consultorio psicológico del Puesto de Salud "Manuel Arévalo", refiriendo lo siguiente: "Siento que no valgo nada, no me quiero ver al espejo, me da vergüenza hacerlo, porque siento que soy fea, poca cosa,, me siento triste, de vez en cuando lloro recordando aspectos duros de mi niñez, me siento muy insegura, todo lo que hago tengo que consultarlo a mi pareja, porque pienso que lo voy a hacer mal, me voy a equivocar y me va a juzgar".

La evaluada acude al consultorio demandando ayuda para mejorar su autoestima y seguridad en sí misma.

La intervención estuvo regida por el modelo de la terapia sistémica breve (de forma especial Terapia centrada en soluciones y Terapia Narrativa). De forma

complementaria se incluyeron técnicas derivadas de la Terapia Cognitivo Conductual. Como eje transversal se trabajó en todas las sesiones la relación terapéutica para fomentar relaciones de cooperación que faciliten el cambio en la paciente.

A continuación se presentarán el método y las técnicas utilizadas, posteriormente los resultados obtenidos y las conclusiones.

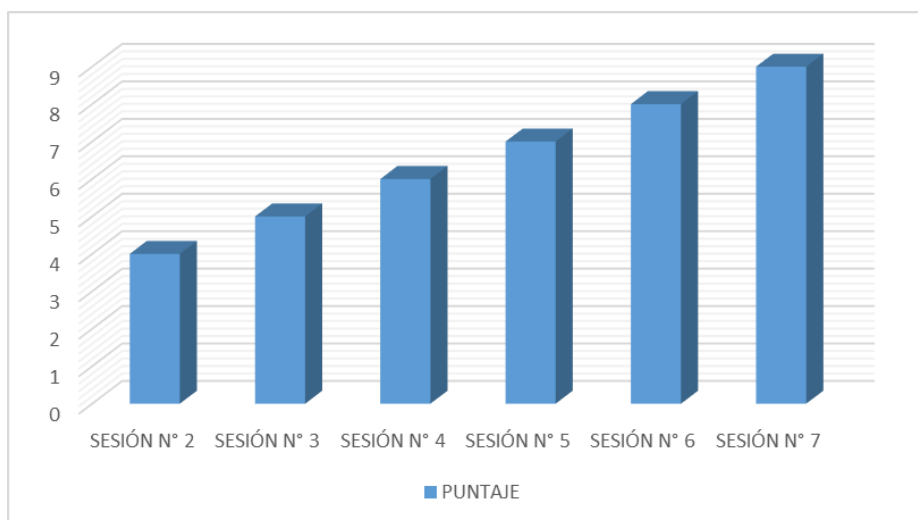
**Método:**

Sesión	Técnicas
Sesión N° 01	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ La Pregunta del Milagro (TCS): con la cual se ayudó a la paciente a elegir sus objetivos, llegando a formular los siguientes:<ul style="list-style-type: none"><li>- Arreglarse y maquillarse por lo menos 4 veces a la semana más de lo acostumbrado.</li><li>- Mirarse diariamente al espejo y decirse un o dos halagos por lo menos remarcando sus cualidades y habilidades.</li><li>- Practicar deporte (correr) por lo menos 2 veces por semana.</li><li>- Buscar una amiga cercana y conversar con ella por lo menos una vez por semana.</li><li>- Contestar sin alterarse cuando su esposo critique alguna actividad.</li><li>- Expresar sus opiniones durante la hora del almuerzo.</li><li>- Ir al cine con sus hijos dos veces al mes.</li><li>- Abrazar a sus hijos dos veces al día.</li><li>- Abrazar a su pareja una vez al día.</li><li>- Decirle palabras bonitas a su pareja dos veces al día.</li></ul></li> <li>▪ Collage de los sueños (Tarea – TCS)</li></ul>
Sesión N° 02	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conceptualización del problema – SPAC (TCC)</li><li>▪ Escala de avance</li></ul>
Sesión N° 03	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cuestionamiento Socrático (Técnica cognitiva)</li><li>▪ Escala de avance</li></ul>
Sesión N° 04	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Técnica de la externalización (Problema de la autoestima - TCS)</li><li>▪ Incordiando al muñeco (Tarea – Técnica Narrativa)</li><li>▪ Escala de avance</li></ul>
Sesión N° 05	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bote Medicinal (Prevención de recaídas - TCS)</li><li>▪ Escala de Avance</li></ul>
Sesión N° 06	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cartas Curativas (Técnica narrativa)</li><li>▪ Escala de Avance</li></ul>
Sesión N° 07	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Diploma (Técnica narrativa)</li><li>▪ Escala de Avance</li><li>▪ Preguntas de Cierre</li></ul>

## Resultados:

Para los resultados se realizó una escala de avance en cada sesión y también unas preguntas de cierre evaluar la eficacia del tratamiento y un seguimiento telefónico.

Escala de Avance:



Objetivos alcanzados.

Al finalizar la terapia las principales mejorías alcanzadas fueron:

- Dedicar mayor tiempo a su cuidado y arreglo personal.
- Reestablecer su red de apoyo social (familia y amigos).
- Ser tolerante a las críticas negativas de los demás.
- Expresar sus ideas sin temor a ser criticada o rechazada (pareja en especial).
- Expresar mayor afecto a sus hijos (abrazándolos).
- Ser más comprensiva con las dificultades de sus hijos.
- Ayudar a sus hijos en sus actividades.
- Buscar un trabajo.
- Realizar actividades de esparcimiento tales como ir al spa, realizarse un cambio de look, asistir al gimnasio.
- Perdonar a su padre y mejorar la relación con él.

- Inscribirse en un curso de capacitación sobre su carrera.

Preguntas de Cierre:

### Preguntas de cierre

#### 1. ¿Cómo ha cambiado su forma de ver el problema?

“Antes pensaba que era algo difícil de poder arreglar y cambiar, no sentía ningún tipo de valoración ni amor propio, pero eso era porque no me daba cuenta de las cosas buenas que tengo y que no es tan complicado después de todo, sé que tengo muchas cosas que pueden hacer de mi algo mejor, ahora puedo ver al problema como algo externo que se puede solucionar.”

**2. ¿Qué ha aprendido?**

“Muchas cosas que pensaba que no podía hacer, he aprendido a confiar en mí, a tener primero presente lo que yo pienso sobre las cosas, antes de lo que pueda pensar el resto, que las cosas no me afecten más de lo debido. Ahora puedo pensar en mí y en las cosas que también quiero hacer, me siento con la capacidad ahora, de hacer muchas cosas, que realmente valgo y que no necesito depender necesariamente de nadie, que si quiero lograr algo lo debo hacer por mí misma.”

**3. ¿Qué fue lo más útil de la terapia?,  
¿los menos útil?**

“Todo, las cosas que hemos trabajado me han ayudado mucho, mi manera de ver las cosas han cambiado, como por ejemplo las tareas que se me dejaban, me ayudó mucho, porque lo hacía por mí misma, y además me hizo moldear en plastilina externalizando mi problema, sentí como si sacara algo de mí, que yo no era el problema, si había algo que afectaba mi vida, lo expresaba en la figura que hice con la plastilina porque desfogué con la figura mi cólera, hicimos una especie de botiquín me que ayudo a identificar aspectos buenos que tenía para sentirme mejor, me costó reconocerlos porque solo veía las cosas malas y no las cosas positivas que tengo.”

**4. De lo que hizo la terapeuta ¿Qué lo ayudo más?, ¿y menos?, ¿sugerencias?**

“Hizo que me sintiera importante, puesto que se interesó por lo que me pasaba, fue algo distinto, pues no sentí que me tuviera lastima, como me hicieron sentir otros psicólogos, como la pobrecita y se apenaban por todo lo que había pasado, ella me mostro su interés al enfocarse en cómo salir de ello, trataba de decirme y motivarme para mejorar, para sacar esas cosas buenas que tengo y no plantarme en el pasado, sentía su cercanía y comprensión, podía decir mis cosas sin temor a que me juzgue o critique, no solo me escuchaba me orientaba, mostró todo el tiempo interés por que mejore”

**5. ¿Qué cualidades personales de la terapeuta le ayudaron más?**

“Su amabilidad y comprensión, trataba de hacerme ver lo bueno de las cosas y hacer algo frente a ellas para sentirme bien; sabía escuchar en todo momento, prestaba atención a lo que decía, eso me ayudó mucho porque me dio seguridad y confianza.”

**6. ¿Qué cualidades personales de Ud. le fueron de más ayuda?**

“Mi perseverancia de conseguir mejorar la relación con mis hijos,

mejorar su confianza y seguridad como mujer y madre, considero que soy responsable cumplo con lo que me comprometo, ello me ayudó a realizar las tareas en mi casa, que hacían que me haga sentir mejor, mi creatividad, y claro mi puntualidad, pues siempre trataba de llegar a la hora a cada una de mis sesiones.”

#### **Conclusiones:**

- La evaluada cumplió con las tareas propuestas en cada una de las citas programadas con la terapeuta.
- La evaluada concluyó la terapia situándose en 9 en la escala de avance habiendo comenzado en el número 3, eso manifiesta un claro avance durante el proceso de terapia que fue logrado con muchos de sus recursos.
- Los recursos de la evaluada observados durante la terapia fueron:
  - Su perseverancia
  - Voluntad
  - La motivación para salir a delante con sus hijos y ser independiente.
  - Puntualidad
  - Colaboración.
  - Su predisposición.
  - Esmero
  - Fe en ella misma y ganas de ser mejor.
- La evaluada utilizó cada uno de los recursos mencionados anteriormente en cada tarea dada, llegando a cumplir todos sus objetivos tales como, arreglarse y maquillarse, mirarse al espejo y decirse halagos, mantener

comunicación con alguna amiga cercana, expresarse de forma asertiva durante el almuerzo y ante una crítica y abrazar a sus esposo e hijos consecutivamente, los cuales llegaron a ser cumplidos de forma satisfactoria y con mucho esfuerzo.

- La evaluada logró una mejora visible y de forma continua durante todas las sesiones, dando como resultado que hoy por hoy es una mujer muy segura de sí misma, con amor propio y sapiencia para defenderse de forma asertiva y coherente, de igual forma manifestar sus emociones de forma adecuada sintiéndose feliz consigo misma.
- El uso de la terapia sistémica fue una herramienta importante para la mejora de la paciente.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Beyebach, M. (2006). *24 Ideas para una Psicoterapia Breve*. Barcelona: Herder.
- Beyebach, M. y Herrero, M. (2010). *200 Tareas en Terapia Breve*. España: Herder.
- Boscolo, L. & Cecchin G. (1989). *Terapia familiar sistémica de Milán: Teoría y práctica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Leitenberg, H. (1982). *Modificación y terapia de conducta: Adultos*. Madrid: Closas y Orcoyen.

White, M. & Epston, D. (1993). *Medios  
narrativos para fines terapéuticos*.  
Barcelona: Paidós Iberica.