



ASOCIACIÓN CIVIL DE CAPACITACIÓN,
ORIENTACIÓN Y DESARROLLO CULTURAL

**IV FORMACIÓN INTERNACIONAL EN
PSICOTERAPIA DE PAREJA Y DE FAMILIA**

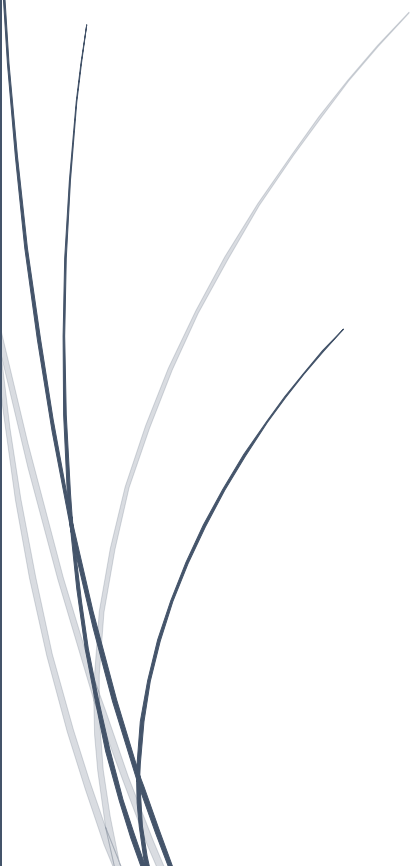
**PRESENTACIÓN DE
ESTUDIO DE CASO**

“Los Mejía”

Alumna:

**GIANINA ESTHER
CALDERÓN PÉREZ**

TRUJILLO, 2017



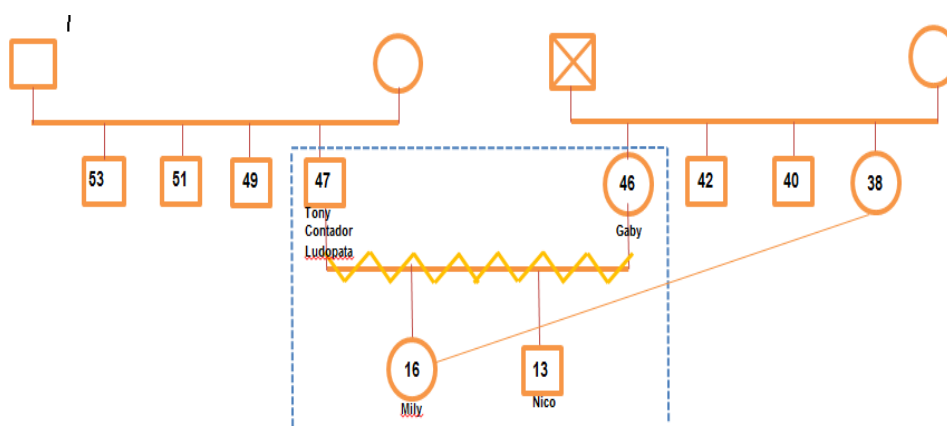
ESTUDIO DE CASO

1. PRESENTACIÓN BREVE Y CONCISA DEL CASO CLÍNICO:

Se presenta una familia de apellido “Mejía Pérez”, Tony de 47 años y Gaby de 46 años, con dos hijos, la mayor “Mily” de 16 años y el menor “Nico” de 13 años. Los padres acuden a consulta psicológica, debido a que su hija Mily, viene sufriendo constantemente de cuadros depresivos, en los cuales, se encierra en su cuarto, llora mucho, rechaza ir al colegio, no puede dormir y que en dos ocasiones ha tomado pastillas al parecer, con la intención de autolesionarse, siendo que estos síntomas los está teniendo desde que iniciaron las clases, aunque, los padres de la adolescente refieren que durante casi todos los estudios en primaria y secundaria, usualmente Mily ha sido una niña insegura y tímida, enfermiza y sobreprotegida, y que casi todos los años, ha sido víctima de bullying en la escuela, pues se burlaban de ella, la insultaban, la golpeaba, le robaban su lonchera o sus tareas, etc., lo cual se daba en todos los colegios que estudió, ya que ha sido cambiada hasta en 5 veces de centros educativos. Los padres, Tony y Gaby, no trabajan fuera de casa, ya que administran un edificio de 10 departamentos, de su propiedad, por lo que ambos permanecen en casa. Gaby es obstetriz de profesión pero no ejerce, Tony es contador, pero tampoco ejerce su carrera. Ambos manifiestan que en general tienen una buena relación, que no pelean, que tratan de estar pendientes de sus hijos, de apoyarlos en todo; sin embargo, cuando se le interroga a Mily acerca de sus padres, relata que su papá acude diariamente por las noches a las Casas de apuestas (tragamonedas) y que retorna a las 5 o 6 am a casa, por lo que su mamá le reclama y terminan discutiendo, por lo que su madre suele llorar mucho y ponerse triste por muchos días, mientras que su padre opta por estar durmiendo todo el día y sólo a partir de las 6 de la tarde, está pendiente de sus hijos. Además, Mily manifiesta que su papá también le ha sido infiel a su madre en repetidas ocasiones, y que siempre lo termina perdonando, porque le da dinero para que se vaya de compras. Por su parte, Nico, el hermano de Mily, es un adolescente sociable aunque algo impulsivo, con un rendimiento escolar regular, y que manifiesta que sus padres se quieren mucho y que no tienen problemas, expresando que Mily es la única que tiene dificultades para dormir y que llora mucho, culpando al enamorado de su hermana, de ser el causante de su tristeza. Por otro lado, al entrevistar a los padres de Mily, Tony admite que sí acude a la Casa de juegos, pero trata de “minimizar” su adicción a los juegos, diciendo que va y viene tranquilo, que no pierde dinero sino que al contrario “gana plata” y no pelea con su esposa, además, tanto Tony y Gaby comentan que están en todo momento pendientes de sus hijos y que se quieren y respetan mucho, es decir, niegan tener problemas de pareja. En general, Gaby, la madre de Mily, se muestra más preocupada y desesperada por su hija, pues teme que intente suicidarse, mientras que Tony, piensa que son crisis de adolescentes por los problemas que podría estar teniendo con su enamorado.

2. GENOGRAMA Y/O DATOS FAMILIARES

La pareja tiene 20 años de convivencia, poseedores de un edificio de departamentos. Ninguno de los padres trabaja fuera de casa. Los gastos de la familia son asumidos por los ingresos que obtienen del alquiler de los departamentos, ya que también estos ingresos son destinados para el pago de deudas por los préstamos bancarios y para el mantenimiento de los departamentos. Tanto Tony como Gaby, tienen disponibilidad de dinero permanentemente, por lo que tienen una vida social intensa, pues Gaby acude al Gimnasio diariamente y se reúne con sus familiares y amigos al menos una vez por semana, mientras que Tony gusta de dormir todo el día, y permanecer en pijama casi todos los días que está en casa, pero en las noches, saca a pasear a su familia en su auto y más tarde acude a las casas de apuestas (tragamonedas).



Tony es el tercero de tres hermanos varones, todos profesionales, padres separados –por infidelidad del padre-, sus dos hermanos con fracasos de pareja repetidos, uno de ellos, tiene hijos en tres parejas, otro es empresario y no logra establecerse con una sola mujer. Los dos hermanos de Tony son alcohólicos y nunca han recibido tratamiento. Tony acude una vez por semana a visitar a su madre que vive dentro de la ciudad.

Gaby, es la mayor de cuatro hermanos –dos hombres y dos mujeres-, todos profesionales, muy apegada a su familia, razón por la cual, suelen visitarse de manera muy seguida. Padre fallecido, madre aún vive, pero está delicada de salud –no de gravedad-. Una de sus hermanas, Lola, es muy apegada a su hija Mily, por lo que en ocasiones Mily prefiere contarle sus problemas a la tía Lola y no a su madre. Gaby refiere que en su familia no han existido problemas ni conflictos hasta la fecha.

3. MOTIVO DE CONSULTA (HISTORIA DEL PROBLEMA)

En un primer momento fue Gaby quien buscó la ayuda psicológica, explicando las dificultades que enfrentaba su hija Mily, mostrándose desesperada por las conductas que veía en su niña, lo cual comunicó por teléfono a la terapeuta.

El malestar de Mily se ha venido dando desde inicios del año escolar 2017, esto es en marzo del año en curso, mostrando inicialmente un rechazo a ir al colegio, aduciendo que tenía miedo de que le hagan daño como en los otros colegios; además de ello, lloraba todo el día, decía que se sentía sola y que era fea, no podía dormir, ya no le gustaba hacer aquellas cosas que antes hacía. Paralelo a ello, Mily manifiesta que tiene un enamorado desde octubre del año pasado, con quien no le va muy bien, ya que él es celoso, dominante, y en ocasiones la insulta y la presiona a tener intimidad sexual, ante lo cual ella cede, pese a que comenta que no le gusta tener relaciones sexuales con él, pero lo hace motivada por el hecho de no querer que su enamorado termine la relación.

La madre de Mily expresa que su hija ha sido víctima de acoso escolar tanto en primaria como en secundaria, lo cual motivó que la cambien varias veces de colegio, sin embargo, el acoso continuaba. En ese trance, Mily se ponía triste, cada vez más insegura, siendo callada y poco sociable, además su rendimiento académico era bajo, repitiendo en sexto grado de primaria.

Tony –el padre de Mily- opina que su hija sólo tiene crisis de comportamiento adolescente, porque busca hacer lo que quiere, y que nadie le reclame por ello, por eso, no le preocupa tanto este malestar y cree que su hija poco a poco dejará de sentirse así.

En relación al enamorado de su hija, comenta que tanto él como su esposa, no están de acuerdo con esa relación, porque el joven procede de un hogar humilde, no estudia y trabaja de mototaxista, sin embargo, aceptan que su hija esté relacionándose con ese enamorado para que no se sienta sola, y porque ven que Mily es feliz cuando está con él.

Mily es consciente de los síntomas que está sintiendo, refiriendo que ya no quiere sentirse así. También refiere que cuando era muy pequeñita, recuerda que su padre salía muy seguido de su casa, por las noches, con amigos, y que su madre se quedaba llorando, que en ocasiones discutían porque parece que su padre tenía otras mujeres. Según Mily, estos recuerdos no la dejan tranquila.

Tanto Gaby como Tony refieren que tienen una excelente relación de pareja, que rara vez discuten, que saben manejar sus problemas, y que ambos están siempre en casa pendientes de todo lo que sus hijos necesitan. Y al escuchar a su hija Mily referirse a que sus padres no se llevan bien, ellos lo niegan, y tratan de justificar ello, presentándolo como problemas en la comunicación que se presenta en toda pareja.

4. OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

LOGRAR UN CAMBIO EN EL SINTOMA EN EL PACIENTE IDENTIFICADO

LOGRAR UN CAMBIO EN CIERTOS ASPECTOS DEL SISTEMA FAMILIAR

Los objetivos terapéuticos, que representan todas aquellas conductas y formas nuevas de actuar que se van a ir desarrollando tanto en el paciente identificado como en la familia en su totalidad, como parte del proceso de tratamiento.

Es así que, al consultar a cada uno de ellos lo que desea conseguir con la terapia, Gaby manifestó que sus objetivos serían los siguientes:

- a. Saber las formas de apoyar mejor a su hija Mily para que ya no esté deprimida.
- b. Aprender a controlar su propia tristeza, que experimenta cuando ve a su hija Mily en su fase más crítica.
- c. Identificar algunos puntos que sería importante optimizar en la relación con Tony.

Por su parte, Tony señala como objetivos para las sesiones:

- a. Comunicarse más con Mily.
- b. Disfrutar más tiempo con su familia.
- c. Saber cómo motivar a su hija Mily para que venza sus temores y pueda ir sin problemas al colegio.

Finalmente, en el caso de Mily (paciente identificado), ella comenta que quisiera lograr los siguientes objetivos:

- a. Experimentar tranquilidad y alegría en su vida.
- b. Tener más seguridad en sí misma.
- c. Enfrentar sus miedos ante diversas situaciones.
- d. Poder volver a clases.
- e. Intentar manejar su extremada dependencia con su enamorado y ser más independiente.
- f. Tomar buenas decisiones.

Una vez socializados estos objetivos individuales, a efectos de unificar criterios que guíen la intervención psicoterapéutica, se acuerda con la psicóloga-terapeuta, que los objetivos terapéuticos de la intervención serán los siguientes:

- A. Establecer la alianza terapéutica y la empatía adecuada entre la psicóloga-terapeuta y los integrantes de la familia, informándoles acerca de la confidencialidad y promoviendo en ellos la motivación y el compromiso necesarios y fundamentales para lograr los cambios anhelados.
- B. Apoyar a cada miembro de la familia a identificar sus fortalezas y debilidades, orientándolos a una mejora continua.
- C. Reconocer las situaciones que contribuyen a la aparición de las dificultades que experimenta Mily.

- D. Fortalecer en Mily su capacidad de afrontamiento al estrés.
- E. Identificar el grado de malestar individual que experimenta cada uno de los miembros de la familia respecto al malestar de Mily.
- F. Facilitar que Mily identifique aquellos comportamientos que ya está llevando a cabo para estar tranquila, así como las mejores formas de enfrentar y superar sus dificultades psicológicas actuales, que le impiden disfrutar plenamente de su vida familiar, afectiva y escolar.
- G. Identificar las formas en que han tratado de manejar las dificultades presentes, diferenciando aquellas que les ha dado buen resultado, de las que no.
- H. Ayudar a Mily a que asuma sus responsabilidades y tareas propias de su edad.
- I. Reconocer los indicios concretos que permitan identificar que están alcanzando los cambios deseados.
- J. Optimizar las formas de comunicación entre los integrantes de la familia, aún ante las situaciones más estresantes o difíciles que tengan que enfrentar.
- K. Identificar y dejar de seguir haciendo las mismas conductas destructivas que han venido teniendo, y que afectaban la relación familiar.
- L. Administrar adecuadamente sus tiempos, de tal forma que puedan disfrutar de espacios familiares.
- M. Fijar la atención especialmente en los aspectos positivos de los integrantes de la familia y reforzar con halagos los cambios que se puedan ir implementando.

5. PLAN DE TRATAMIENTO

Nº de sesión	Fecha de intervención	Objetivos
Sesión Nº 1	09/05/2017	• Establecer la alianza terapéutica • Conocer la problemática que atraviesa la familia, la forma cómo les ha venido afectando y cómo han tratado de manejarla. Tarea: Cada vez que observen a su hija triste o llorando, uno de sus padres le escribirá una cartita contándole un recuerdo bonito de Mily cuando era una niña pequeña. (perturbar la secuencia problemática)
Sesión Nº 2	19/05/2017	• Socializar las soluciones intentadas. • Imaginar un futuro sin problemas. (La pregunta del Milagro). • Tarea: Escribir una lista de comportamientos personales que cada uno podría hacer para alcanzar ese futuro sin problemas, indicando si es fácil, difícil y por qué.

		• Tarea: Elegir dos días en la semana en los que deberán actuar como si el milagro se hubiera dado, como si fueran días perfectos.
Sesión N° 3	26/05/2017	• Observar las interacciones espontáneas en los miembros de la familia, a partir de la escenificación de una situación conflictiva cotidiana que enfrenta la familia. • Identificar aquellos momentos en los que no se presenta el problema o aquellos momentos en los que Mily si trata de manejar exitosamente sus dificultades. (Explicar que ningún problema sucede siempre). • Tarea: Identificar situaciones que no desee que cambien, que deseen que sigan ocurriendo.
Sesión N° 4	02/06/2017	Entrevista Individual con Mily. • Conocer las impresiones emocionales que tiene Mily de su historia familiar. • Promover su compromiso y motivación hacia el cambio. • Conocer su visión personal del problema y las metas personales que desea lograr. • Indagar ¿Cómo se dará cuenta que ya no es necesario asistir a este espacio? ¿Qué va a ser diferente que te va a permitir darte cuenta que no es necesario venir? Tarea: Permanecer el mayor tiempo despierta por las noches, anotar diariamente cuántas horas está despierta desde las 9 pm.
Sesión N° 5	15/06/2017	Sesión grupal: • Identificar las ocasiones en las que se espera que aparezca el problema y éste no se da. (Trabajo con excepciones). • Realizar una evaluación de los avances: Preguntas de escala. • Tarea: Caja de caricias.
Sesión N° 6	25/06/2017	Sesión grupal: • Identificar los sentimientos, los pensamientos y las expectativas que cada uno tiene respecto a lo que está pasando en la familia, haciendo uso de técnicas gestálticas. (Cartas gestálticas y técnica de títeres - cambio de roles).
Sesión N°7	04/07/2017	Sesión individual:

		• Analizar la situación actual de los síntomas que presenta Mily. • Asistirle en la identificación de sus pensamientos “irracionales” y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos, que le permiten lograr con eficacia sus metas. (Estrategia: Debate, refutación, uso del lenguaje menos castigador). • Preguntas de escala. • Tarea: Post it para uno mismo
Sesión N° 8	11/07/2017	Sesión Individual: • Fortalecer las habilidades sociales de Mily.

6. DESCRIPCION DE LAS SESIONES Y DE LAS TÉCNICAS UTILIZADAS

En la **sesión N° 1**, se pudo observar que los padres se sentaron juntos, mientras que Mily prefirió sentarse a un costado, más cerca de la terapeuta. Su hermano menor no estuvo presente. Se les preguntó acerca de los motivos por los cuales habían solicitado una cita, ante lo cual, la Sra. Gaby inició comentando acerca de las conductas y reacciones que desde hacía un tiempo estaba teniendo su hija Mily, resaltando como lo más preocupante para ellos, su rechazo para acudir a clases y su llanto aparentemente inmotivado durante varias horas al día. Mily se mostraba triste mientras su madre hablaba. Por su parte, el padre de Mily, Tony, visiblemente más tranquilo, comentó que quería que se le ayude a su hija a enfrentar sus miedos y que finalmente pueda ir al colegio sin problemas, resaltando que como padres siempre han estado muy pendientes de su hija en todo y que harán lo que esté a su alcance para ayudarla. También comentaron que era la primera vez que consultaban con una terapeuta, ya que su hija no había querido acudir a otro psicólogo, porque decía que ella podía resolver sus problemas. La terapeuta en todo momento trató de mostrarse empática, comprensiva, tomando nota de los datos importantes e intentando descubrir la forma cómo han venido manejando esta problemática, explicando la forma de abordar este problema, partiendo de las soluciones que ellos mismos seguramente ya han intentado. A su turno, Mily expresó que su vida era fea, que a veces quería no despertar, que lloraba mucho, que sentía que no valía nada, que se siente perdida, que no quiere ser un motivo de preocupación para sus padres, y que quería que ese sufrimiento termine ya. La terapeuta preguntó uno a uno, qué querían lograr con la terapia y cada uno expresó sus deseos. Se les indicó que sesión tras sesión, se dejaría una pequeña tarea que más que nada estaría orientada a intentar soluciones nuevas y renovar sus formas de interrelacionarse entre ellos, motivándolos a cumplirlas de manera voluntaria y no como si fuera una carga o algo aburrido (por más que lo parezca). Se les dejó como tarea que cada vez que observen a su hija triste o llorando, uno de sus

padres le escribirá una cartita contándole un recuerdo bonito de Mily cuando era una niña pequeña.

La **segunda sesión** se inició preguntando que comenten las cosas positivas que han sucedido en la semana, ante lo cual, Gaby informó que se sentían animados, porque habían visto que Mily había reaccionado muy bien ante las cartas que ellos le habían escrito, admitiendo que ella había escrito más cartas que su esposo, justificando que él era menos dedicado a esas cosas. Mily por su parte, se mostró más sosegada, más comunicativa, inclusive hasta hizo algunos chistes sobre su padre, en clara referencia a que éste invertía casi todo su tiempo en dormir. Luego de ello, se les preguntó acerca de las formas en que habían intentado resolver lo que estaba pasando en la familia, ante lo cual, cada uno comentó que a Mily la consolaban, aconsejaban, amenazaban, le compraban regalos, le daban propinas, lloraban con ella, dormían con ella, toleraban sus reacciones violentas, le daban mucho afecto, le daban permiso para salir con su enamorado, entre otras cosas, y nada de eso les funcionaba. El terapeuta enfatizaba cada fracaso con una frase como “Y eso tampoco funcionaba”, con ello, los padres y la misma Mily se mostraban admirados, indicando que era como si perdieran el tiempo, como si nada le motivaba a Mily para salir de su depresión, estando atentos a las indicaciones que la terapeuta tenía que hacerles al respecto. Luego de ello, en contraste, indicó que imaginen un futuro sin problemas, cómo si mañana al amanecer, todo se hubiera resuelto por arte de magia, cómo sería ese día, qué harían, qué tendría que suceder para que las dificultades que están experimentando se marchen de sus vidas, cómo se sentirían, etc. Esta intervención (La pregunta del Milagro) movilizó muy bien a la familia, pues fue notorio su entusiasmo, cada quien expresó sus respuestas, incluyendo el hermano menor de Mily. Terminó la sesión, indicándoseles que durante los próximos días, cada uno de ellos, escribiría una lista de comportamientos personales que podría hacer a corto plazo, para alcanzar ese futuro sin problemas, indicando si cada comportamiento sería fácil de hacer o difícil y por qué, así como si consideran que para realizarlo necesitarían de la ayuda de los demás. Además, se les consultó si como familia estaban dispuestos a realizar un reto, el cual, consistía en elegir entre todos un día en la semana en el cual, actuarían como si fuera ese día perfecto y milagroso, ante lo cual, aceptaron, aunque Mily no tan convencida, pues decía que ella no veía nada perfecto en su vida, por lo que la terapeuta le indicó que lo que tenía que hacer era actuar, era asumir un papel en ese día perfecto, y que nada perdería con intentarlo.

La **sesión N° 3** inició preguntando cómo les fue en la semana, siendo Mily quien informó que para ella fue muy difícil participar en el día perfecto, que se sintió obligada para que su familia esté feliz. Sin embargo, sus padres acotaron que, muy por el contrario, les parecía que Mily actuaba con naturalidad ya que en todo momento, se mostraba tranquila, activa, dejando de estar solo en pijama o encerrada en su cuarto, yendo a comprar, e inclusive, buscó recetas de un postre y lo preparó, y hasta planificó su retorno a clases de manera espontánea, y lo hizo, aunque sólo permaneció la mitad de la jornada. Mily admitió que hizo todo eso, pero que sentía que lo hacía obligada. La terapeuta felicitó su comportamiento, especialmente resaltando lo difícil que ha sido

para ella, por lo que merecía mayor reconocimiento. Seguidamente se les invitó a plantear una situación conflictiva cotidiana, ante lo cual, Gaby planteó la incomodidad que sentía cuando veía que Tony por las noches, casi a diario, se alistaba para salir con sus amigos a jugar y apostar. Se pudo apreciar cuánto afectaba esta situación a la familia, especialmente a Mily, e inclusive a su hermano menor, todos tuvieron una reacción negativa, muy emotiva. Luego de ello, se sacaron algunas conclusiones, con la participación de todos. Se les precisó que si se estaban advirtiendo cambios en la familia y que por ello, era muy importante continuar en la lucha. En ese sentido, para esta semana, la terapeuta resaltó que por más extremo y grave que sea un problema, ninguno sucede siempre o todo el tiempo, por ello, se les dejó como tarea a los padres, identificar aquellos momentos (aunque sean pequeños o aparentemente insignificantes) en los que no se presenta el problema o aquellos momentos en los que Mily si trata de manejar exitosamente sus dificultades. Esto lo tenían que hacer todos, todos los días, e ir anotando, sin hacer mayores comentarios. Y para Mily, se le dejó como tarea, identificar situaciones que no desea que cambien, que desea que sigan ocurriendo en su vida (personal, escolar, familiar, etc).

La **cuarta sesión**, fue una entrevista individual con Mily, en la cual, ella se mostró más libre de hablar acerca de su familia, de todo lo que le molestaba, dentro de lo cual, es resaltante que se sentía culpable de que su mamá llore mucho por las noches, como una muestra de preocupación por su salud, y además, le molestaba mucho que su padre salga por las noches a jugar en los tragamonedas, pero no se atrevía a reclamarle ni a pedirle que deje de hacerlo. Manifestó igualmente que quería sentirse bien, tranquila, como cualquier otra chica de su edad, sin miedos ni inseguridades. Se indagó acerca de cómo ella se daría cuenta de que ya no era necesario asistir a terapia, qué sería diferente para ella, ante lo cual, ella dijo que a sus padres les gustaría que regresara a clases, y que a ella también, y seguidamente ella misma planteó retornar a clases el lunes siguiente, pidiendo que sea poco a poco, ante lo cual se aceptó su pedido, y se le enfatizó que era un reto muy importante para ella. También refirió que se sentía igual que al principio de la terapia, pero la terapeuta le resaltó que eso no era tan cierto, ya que, notaba varios cambios tales como: estar arreglada durante el día, sonreír en las sesiones, hacer chistes, hacer bromas pesadas a la terapeuta sobre su esposo, preparar postres, estarse poniendo al día en los cursos que se atrasaba por no ir al colegio (todas las tardes prestaba cuadernos), salir a comprar, etc. Ante lo cual ella misma sonrió y admitió sentirse un poquito mejor. También se tocó el tema del enamorado, aspecto que provocaba que se le ilumine su rostro, que suspire y que se entusiasme en contar lo que sentía por él, al mismo tiempo que renegaba porque su enamorado la trataba mal en varias ocasiones, la presionaba a tener intimidad sexual, la trataba a veces con palabras vulgares que para él eran muestras de afecto, le daba celos con sus ex enamoradas, le exigía la clave de su página de Facebook, etc. Ella misma se preguntaba, por qué seguía con él?? Y se ponía triste. La terapeuta le dio la libertad de expresar todo lo que rechazaba de su enamorado, lo cual nunca había sido capaz de expresar, comentando que se sintió liberada al decirlo y que pensaría bien si seguía o no con él. La terapeuta felicitó que haya llegado a esa conclusión. Comentó también que

tenía dificultades para dormir, que trataba de hacerlo, pero, dormía muy poquito, ante lo cual, la terapeuta, le preguntó si estaba dispuesta a asumir un reto, que era un tanto difícil, pero que tenía la esperanza que ella lo logre, ante lo cual, Mily dijo que sí estaba de acuerdo, por lo que se le indicó que, aunque le suene absurdo, su reto era permanecer el mayor tiempo despierta por la noche, y debería anotar cuántas horas duraba despierta a partir de las 9 de la noche, diariamente, hasta la próxima sesión. Mily dijo que trataría de cumplir con la tarea.

Ya en la **quinta sesión**, se trabajó de manera grupal, iniciando como siempre haciendo la pregunta acerca de qué aspectos positivos quieren compartir que haya ocurrido en la semana, ante lo cual, Mily comentó tímidamente que, estaba un poco nerviosa de contar que no había podido cumplir con la tarea de permanecer mucho tiempo despierta ya que se había dormido a las 11 pm, casi todos los días hasta el día siguiente a las 6 am., ante lo cual se le indicó que lo importante era que lo siga intentando noche tras noche. Por su parte, los padres de Mily manifestaron estar más tranquilos ya que Mily había retomado las clases del colegio, lo cual consideraban un gran paso que ella había dado. Mily sonriente contó que no le fue difícil, ya que se decidió a hacerlo, cumpliendo con lo que había ofrecido días antes. Ante este gran avance, la terapeuta apreció el esfuerzo y la decisión de Mily, indicando que la solución estaba en ella. Seguidamente, la terapeuta invitó a toda la familia a pensar en aquellas situaciones que habían observado en las que normalmente Mily reaccionaba con llanto o con irritación extrema, y que sin embargo, no se había dado (Excepciones). Fueron varias las intervenciones, planteando ejemplos diversos, tanto los padres, Mily y su hermano, lo cual, permitió a la terapeuta reforzar el hecho de que las soluciones ya estaban encaminadas y que todo era cuestión de continuar haciéndolas.

En este punto, se hace una evaluación de los avances, planteando las preguntas de escala. Ante lo cual, respondieron que ahora sienten el malestar en un nivel 5 (en promedio) mientras que al principio lo sentían en un nivel 10. Ante ello, el terapeuta indagó acerca de las razones por las cuales ellos creen que su malestar había disminuido, ante lo cual, ellos admitieron estar poniendo de su parte, cumplir las tareas, estar más atentos a los aspectos positivos que suceden en familia, a la tranquilidad que les daba el ver que Mily había vuelto a clases, aunque persistía aún el problema del padre que continuaba acudiendo a los tragamonedas, aunque no diariamente. Se les dejó como un ejercicio en familia, “la caja de caricias”, a través de la cual, colocarán una cajita mediana, con una ranura por donde pueda ingresar un papel doblado, y muchas hojas pequeñas a su lado, de tal forma que durante el día, cuando alguno vea que alguien de la familia haya hecho algo bonito, bueno, adecuado, etc. Escriba en el papel, con una dedicatoria: “XXXX me ha gustado mucho que hayas...”. Después, meterá el papelito, doblado, en la caja de caricias y al final del día, antes de retirarse a dormir, se juntarán los cuatro y empezarán a abrir los papeles, para ver a quienes están dirigidas estas caricias verbales. Se les sugirió hacerlo noche a noche, o cuando ellos lo crean conveniente. Fue tomado de mucho agrado por todos, incluyendo al padre de Mily.

En la **sexta sesión**, se hizo un trabajo lúdico, con participación de todos los integrantes de la familia, en donde, se les entregó papeles de colores, goma, tijeras, palitos de chupetes, plumones,

etc. a fin de que construyan títeres de cada uno de los integrantes de la familia, ellos se pusieron de acuerdo a quien representaría cada uno, y luego escenificaron una situación agradable y otra desagradable que experimentan en familia. La agradable estuvo relacionada a la buena noticia que significó para ellos, el hecho de que Mily empezará a acudir a clases diariamente, y la desagradable fue la situación frustrante que sienten los hijos cuando escuchan una discusión entre sus padres. Cada quien se mostró espontáneo, expresando sus alegrías, miedos, rechazos, y pidiendo algunos cambios, en este caso, para la pareja. Al finalizar, comentaron lo que sintieron, de qué se dieron cuenta y para qué les ha servido este ejercicio.

Finalizando la sesión, se indicó a los integrantes de la familia que ahora tendrían que asumir un reto familiar, el cual sería investigar un tema importante, el cual estaría referido a averiguar lo que hace sufrir a las personas de su barrio, sus problemas, sus miedos, sus inquietudes y planteando si habría algo que ellos pudieran hacer para ayudarlos, ante ello, Mily y su hermano preguntaron si podrían investigar ello en su escuela, y se les dijo que sí.

La **séptima sesión**, se orientó a trabajar nuevamente de manera individual con Mily, analizando la situación actual de sus síntomas, y ayudándole a identificar ciertas formas de pensar “irracionales” bastante arraigadas en ella, que ya se habían venido detectando en las sesiones anteriores, ayudándole a reemplazar estos pensamientos por otros más adecuados y positivos que la animen a sentirse bien cuando debe enfrentarse a su día a día. Se utilizaron técnicas como el debate, la refutación, etc. analizando que Mily se mostraba inicialmente un poco reacia a analizar sus pensamientos, pues decía que su papá siempre le repetía que sus pensamientos son la clave del cambio, y que eso le molestaba, ya que pensaba “Cómo él no empieza a pensar en dejar de ir al tragamonedas”, con lo cual estaba demostrando cuánto le seguía afectando esta situación. Al finalizar la sesión, Mily pidió que la terapeuta le dejara algún otro reto o tarea, ante lo cual, se le dejó el ejercicio “¿Para qué puede servir?” a través del cual, se le indicó que tenía que fijar su atención en un objeto cualquiera de su casa y pensar en cinco a siete usos que pueda tener, cuando esté experimentando estados de tristeza súbitos o de rabia incontenible, Mily lo tomó como un reto, además, dado que Mily tiene afición por el arte, se le animó a que se vaya dejando post-it por la casa, con breves mensajes positivos sobre sí misma (cualidades, virtudes, fortalezas, recursos, sueños, metas, o frases de ánimo).

La **octava sesión** aún no se realiza.

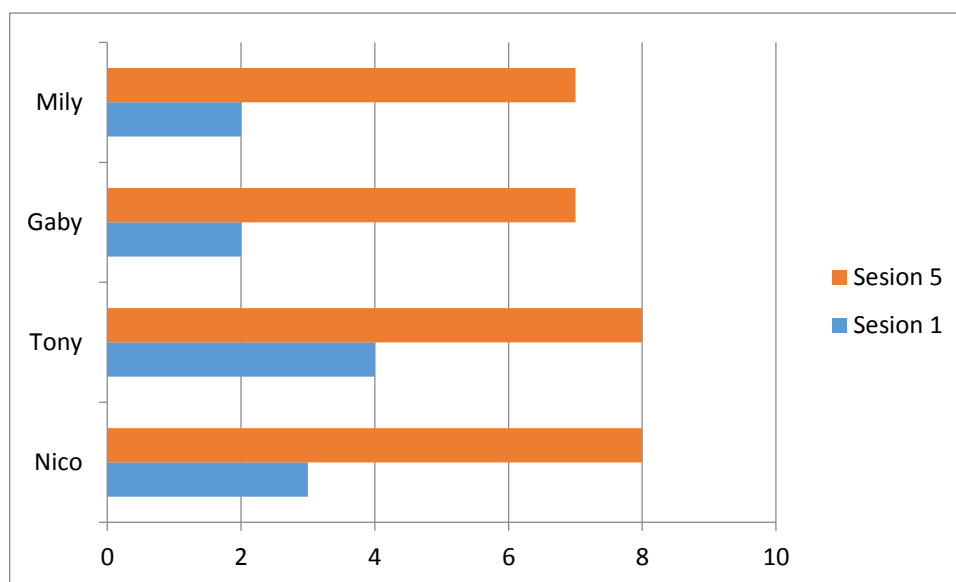
5. EVALUACIÓN DE LA EFICACIA Y/O DE LA EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO

Sesión tras sesión, la terapeuta observaba detenidamente la actitud, el ánimo, el tono afectivo, con el que cada uno de los integrantes de la familia se presentaba en la sesión, lo cual, reportaba una buena medida de cómo las personas se iban sintiendo, además de preguntarles directamente acerca de las cosas bonitas que habían sucedido durante la semana. También se utilizó la técnica “pregunta de escala”, esto, en la primera y en la quinta sesión, haciéndoles la pregunta de escala, del 1 al 10, para medir el grado de malestar que percibía cada miembro de la pareja respecto al

problema, la misma que se planificó llevarla a cabo en tres momentos: en la primera sesión, la quinta y la novena sesión (que aún no se realiza), siendo que al principio:

Mily identificaba un puntaje de 2, Gaby también 2, Tony 4 y Nico puntuó 3. En la quinta sesión, Mily y Gaby informaron un 7 mientras que Tony y Nico un puntaje 8.

La tercera puntuación está aún pendiente de hacer, por cuanto nos hemos quedado en la séptima sesión. Esta percepción de disminución de malestar en los miembros de la familia, denotaría además que los objetivos terapéuticos se estarían cumpliendo en un porcentaje significativo de avance.



Percepción de los integrantes de la familia sobre el malestar experimentado en la primera y quinta sesión, con la pregunta de Escala

Asimismo, a lo largo del desarrollo de las sesiones, se pudo apreciar durante las entrevistas, a través de la observación y de la retroalimentación constante con ellos, los siguientes indicadores de mejoría en la familia:

- Asistencia puntual a las citas, las cuales se desarrollaron en su casa.
- Cumplimiento de ejercicios y tareas, que todos, reportaba al inicio de cada sesión, en ocasiones de manera espontánea.
- A partir de los ejercicios, reportaron ellos mismos, sin que se les pregunte, que habían empezado a cambiar varios aspectos, especialmente la tristeza de Mily y su rechazo a ir al colegio.
- El padre de Mily, Tony, que en un principio no estaba tan convencido de la necesidad de la terapia, empezó a mostrarse más interesado, inclusive, disminuyó las veces en que acudía a los tragamonedas por las noches, sin que ello haya sido parte de alguna tarea ni de alguno de los objetivos de intervención.

- La aplicación de la técnica “prescripción del síntoma” en Mily, referido a indicarle que debería intentar dormir el máximo de tiempo, dio buen resultado desde un inicio de su aplicación.
- La familia empezó a mostrarse más atentos a lo que los demás sentían.
- En general expresaron sentirse más del 50% mejor en relación a lo que sentían al iniciar las sesiones.

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS Y FUNDAMENTACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS UTILIZADAS

La intervención psicoterapéutica que se implementó incluyó en su mayoría los principios de la Terapia Breve centrada en soluciones, así como de la Terapia Gestalt y de la Cognitivo-conductual en menor grado.

La Terapia Breve centrada en soluciones representa una versión que ofrece ideas para realizar un tratamiento breve, centrada activamente en los recursos de los clientes, es decir, en aquellas ocasiones en las que no se da el problema (excepciones) o en aquellos aspectos relacionados con un futuro sin el problema (objetivos). En otras palabras, la terapeuta muestra interés nulo o escaso por lo problemático o lo que no funciona, y más bien, se ocupa principalmente de analizar aquello que sí funciona y satisface a los clientes. Así pues, la TBCS trabaja en primer término con las soluciones, ayudando a los clientes a identificar lo que quieren conseguir (Pregunta Milagro, que describiremos más abajo), trabajando para marcar y ampliar aquellas ocasiones en que de hecho lo consiguen (trabajo con excepciones) y fomentando que los clientes asuman el control y la responsabilidad por los cambios conseguidos. De esta forma, la terapia se convierte en un conjunto de conversaciones en las que se habla de lo que ha ido bien, de lo que está yendo bien o de lo que puede llegar a mejorar. Al respecto, en el trabajo psicoterapéutico con la familia Mejía, se ha podido observar que mostraron mucho entusiasmo y mayor interés cuando se hablaba de aquel futuro sin problemas, en donde salían a relucir ciertos comportamientos y formas de ver las cosas, que ya venían haciendo. Asimismo, la conversación en sí misma tenía un efecto bastante terapéutico en la familia, siendo que la terapeuta resaltaba en todo momento esos pequeños cambios y avances, que tal vez para la familia eran insignificantes. Por otro lado, cuando se ha trabajado la pregunta del Milagro, el hecho de enfatizar aquellas probables formas de vivir sin el problema que los agobia, se ha visto que era muy motivador para la familia, en especial para Mily y Gaby.

El hecho de empezar cada sesión, primero indagando las mejoras que se han producido desde la sesión anterior y luego indagar cómo les fue con la tarea (si la hicieron, cómo la hicieron, la cumplieron, cómo les fue con ello), marcaba un buen inicio de cada intervención, que hacía sentirse cómodos a los integrantes de la familia.

Pasando al trabajo con las excepciones, que son aquellas conductas, percepciones, ideas y sentimientos que contrastan con la queja y tienen la potencialidad de llevar a una solución si son adecuadamente ampliadas, los padres de Mily identificaron de manera muy rápida esas excepciones en el comportamiento de su hija, sin embargo, ella misma, no lograba hacerlo, mostrándose incrédula cuando escuchaba a sus padres contar aquellas situaciones en las que Mily actuaba de manera tan saludable y normal, que hacía poco creíble pensar que tenía un problema (cuando bromeaba, miraba a chicos guapos, salía a comprar, vendía postres en un centro comercial, hacía bromas pesadas a los demás, etc.). Según lo planteado por la TBCS, esta tarea focaliza la atención de los consultantes sobre las excepciones, remarcándoles que “ningún problema sucede siempre” y, por tanto, contribuye a hacerlas más visibles, lo cual es precisamente lo que ha pasado con Mily, al mismo tiempo que, ha constituido una forma indirecta de animarla que haga aquello en lo que le pedimos que se dé cuenta.

Otras estrategias utilizadas han sido:

- a) Los **elogios**: los cuales recogen aquello que la familia está haciendo bien, realza sus cualidades o subraya sus recursos. Para este caso, se ha tratado de apoyar a los Mejía, en sus lados fuertes, de modo tal que puedan seguir progresando, o empezar a hacerlo.
- b) Las **tareas**, por su parte, propusieron alguna cosa a hacer o pensar hasta la próxima sesión, lo cual ha implicado, pedir algo que sea coherente con lo hablado durante la entrevista y sugerir sólo aquello que consideremos que los clientes están dispuestos a (y pueden) hacer. Estas fueron sacadas en su mayoría del manual “200 tareas en terapia breve”
- c) Empatizar con los clientes y emplear “**preguntas de afrontamiento**”: ¿Cómo pudiste soportar eso?” “¿Cómo es que no te desmoronaste del todo?” “Cualquiera en tu lugar hubiera tirado la toalla, ¿de dónde sacaste la fuerza para, al menos, seguirlo intentando?”. Ello resultó sumamente reforzador en especial para Mily.
- d) **Cuestionamiento socrático**, en el cual la terapeuta no se opone a los clientes ni intenta convencerles de nada, sino que plantea interrogantes desde dentro del propio encuadre de sus interlocutores, para que reconozcan o identifiquen lo realista o no de aquello que les aqueja.

Por otro lado, considero que en esta intervención, ha habido también logros para la familia que no se habían trabajado directamente, tal como por ejemplo, la ludopatía del padre y la tendencia a la depresión por parte de la madre de Mily.

Finalmente, respecto al logro de los objetivos terapéuticos, se puede afirmar que hasta la sexta sesión se han cumplido los siguientes:

- A. Se estableció la alianza terapéutica y la empatía adecuada entre la psicóloga y los integrantes de la familia.

- B. Se apoyó a cada miembro de la familia a identificar sus verdaderas necesidades y expectativas.
- C. Se Identificó el grado de malestar individual que experimenta cada uno de los miembros de la familia respecto al malestar de Mily.
- D. Se promovió que Mily identifique las mejores formas de enfrentar y superar sus dificultades psicológicas actuales, que le impiden disfrutar plenamente de su vida familiar, afectiva y escolar.
- E. Se identificaron las formas en que han tratado de manejar las dificultades presentes, diferenciando aquellas que les ha dado buen resultado, de las que no.
- F. Mily empezó a acudir a clases y con ello, asumió algunas de sus responsabilidades y tareas propias de su edad, además, logró dormir más horas durante la noche y pasar varios días sin llorar (cosa que antes era cotidiano).
- G. Se ha optimizado significativamente las formas de comunicación entre los integrantes de la familia, aún ante las situaciones más estresantes o difíciles que tengan que enfrentar.

Estando pendiente de fortalecer en las siguientes sesiones, los siguientes objetivos, que aunque de manera indirecta ya han empezado a ser trabajados, pero requieren aún ser trabajados:

- i. Administrar adecuadamente sus tiempos, de tal forma que puedan disfrutar de espacios personales, sin afectar los momentos en familia.
- ii. Promover la motivación necesaria en Tony para que deje definitivamente su afición a los tragamonedas.

8. CONCLUSIONES Y APORTES DEL ESTUDIO.

- Pese a que aún no se ha terminado con todo el proceso terapéutico, es importante concluir que las técnicas del enfoque de terapia breve centrado en soluciones, han resultado efectivas para mejorar la relación familiar de los Mejía, de forma significativa, en especial, los comportamientos problemáticos de Mily.
- Sesión tras sesión los miembros de la familia, mostraban avances que los comentaban con espontaneidad y entusiasmo a la terapeuta al iniciar cada intervención semanal, con lo cual, se comprueba el valor terapéutico de la conversación en sí misma.
- Mily, en especial, ha colaborado activamente en todo el proceso, cumpliendo con las tareas encomendadas, las cuales se volvieron parte de sus formas rutinarias de actuar.
- La terapia familiar les ha proporcionado las herramientas para comunicarse mejor, darse más afecto, valorarse, compartir espacios juntos.

- Aún quedan pendientes tres sesiones de trabajo, que es importante concluir las así como un seguimiento posterior para evitar recaídas.
- Existen aspectos especialmente en Mily que deben ser manejados a través de la psicoterapia individual, tales como: dependencia emocional con su enamorado, descontrol emocional, etc.
- En el caso de Tony, se queda pendiente el abordaje de su ludopatía, que por cierto, ya ha iniciado un pequeño avance, sin que se haya tratado directamente.

9. SESIONES DE SEGUIMIENTO DE CASO. (NÚMERO DE SESIONES, TRABAJO DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y LOGROS OBTENIDOS).

Se espera continuar con las sesiones, esta vez, cada dos semanas, aunque hay un pedido expreso por parte de Mily, de querer continuar sola, al menos tres semanas, porque quiere demostrarse a ella misma que va a avanzar sin ayuda de la terapeuta, con lo cual, sus padres no están muy de acuerdo, pues temen que una falta de seguimiento, la haga retroceder. Ante ello, la terapeuta planteó dejarla dos semanas, luego tres y así ir espaciando la continuidad de las sesiones.

Revisando algunas posibles tareas que se pueden implementar para prevenir y manejar posibles recaídas, se propone implementar la tarea “La Caja de Recursos”, la cual consiste en construir una caja de cartón, mediana, en la cual, se guarden aquellas cosas que puedan ayudar en momentos de crisis o desesperación: números de teléfono de personas a quien llamar, fotos de personas queridas, amuletos, frases motivadoras, cartitas de compromiso, etc., de tal forma que si en algún momento alguno de los miembros de la familia, se siente mal o le parece que está en riesgo de recaer, puede abrirla y utilizar alguno de estos recursos. Se ha pensado en esta estrategia, aprovechando que Mily tiene habilidades para las manualidades, estando en la seguridad de que le entusiasmará mucho construir esta caja.

Asimismo, se plantea continuar con “la caja de las caricias”, en la cual, se coloca una caja de cartón en algún lugar importante de la casa, la cual debe tener una ranura en la tapa, para que los miembros de la familia introduzcan papelitos de colores, un color para cada miembro de la familia, en donde le digan algo que les gusta mucho de esa persona, por lo cual se merece mucho reconocimiento. Esta cajita de caricias se abrirá cada noche o dejando una noche, en unión familiar, y se leerá en voz alta.

La intervención se ha planificado para un promedio de 10 sesiones, a razón de una por semana, hasta la séptima sesión, y luego de ella, hacerlo cada dos semanas, habiéndose llegado sólo hasta la 7ma sesión.

Es necesario que los objetivos terapéuticos que aún no se han abordado directamente, se trabajen en las cuatro sesiones restantes, y que posteriormente se programen al menos dos sesiones de seguimiento, la primera a las tres semanas de haber concluido y la segunda un mes después de ésta.

Sesión N° 09: Seguimiento (luego de dos semanas de la sesión N° 08)

- Enfocar las necesidades especiales de la familia en la actualidad, ofreciendo una amplia oportunidad para recurrir a la terapeuta como consultora en el momento que lo requieran.
- Permitir que cada uno comente los aprendizajes que ha logrado con la terapia y el crecimiento que ha experimentado la familia y/o cómo han ido enfrentando sus conflictos en las últimas tres semanas.
- Continuar con las tareas encomendadas.

Sesión N° 10: Seguimiento (1 mes después de la sesión N° 09)

- Revisión de los progresos realizados y las dificultades encontradas.
- Facilitación de estrategias de solución de problemas que refuercen los progresos.
- Destacar los recursos con los que cuenta la familia en el momento.
- Socializar con la terapeuta posibles nuevos focos de conflicto para aprender a abordarlos.