



Trabajo de Fin de Máster

Cuando decidir sobre la propia vida, amenaza la identidad. Crecer para ser libre:

Estudio de caso de una mujer con crisis profesional severa.



Gadea Velasco Fernández

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia de Comillas

Tutora

Dra. Mónica Torres Ruiz – Huerta

Junio de 2025

ÍNDICE

Resumen	1
1. Introducción	3
2. Diseño.....	9
3. Metodología de evaluación	10
4. Presentación del caso	13
5. Antecedentes	17
6. Evaluación inicial.....	20
7. Formulación del caso	26
8. Tratamiento y curso.....	30
9. Resultados	42
10. Discusión	46

Resumen

Estudio de caso de los primeros meses de tratamiento de una paciente que se encuentra ante una decisión vital que está amenazando su identidad. La paciente es una mujer con una elevada autoexigencia y una voz crítica muy severa; esta voz crítica y su imagen de sí misma están muy influidas por la mirada externa de las demás y su opinión. La intervención se ha realizado desde una perspectiva humanista integradora, basada principalmente en las escuelas de Terapia Gestalt, Psicodrama y Terapia Centrada en la Persona, y marcada por la escucha empática, la aceptación incondicional, la acogida y la consciencia corporal y emocional. El objetivo principal del tratamiento es el fortalecimiento del Self y la autoestima, la disminución de la importancia de la mirada externa, y suavizar su voz crítica y trabajar su autocompasión. Se observa un fortalecimiento del Self, un vínculo más sólido consigo misma, una suavización del juez severo y aumento de la presencia de una voz compasiva. Aunque aparecen estas mejoras, se recomienda continuar con el tratamiento para profundizar en la escucha y presencia de sus emociones desagradables. Este estudio es un ejemplo valioso para futuras intervenciones en salud mental desde un enfoque humanista.

Palabras clave: estudio de caso, Modelo humanista, crisis de identidad, voz crítica, validación externa.

Summary: Case study of the first months of treatment of a patient facing a life-changing decision that is threatening her sense of identity. The patient is a woman with high self-demands and a very harsh inner critic; this critical voice and her self-image are heavily influenced by the external gaze and the opinions of others. The intervention has been carried out from an integrative humanistic perspective, mainly drawing from Gestalt Therapy, Psychodrama, and Person-Centered Therapy. The therapeutic approach has been characterized by empathic listening, unconditional acceptance, warmth, and

awareness of bodily and emotional experience. The main goals of the treatment are to strengthen the Self and self-esteem, reduce the significance of external validation, soften the inner critic, and foster self-compassion. Progress has been observed in the strengthening of the Self, a more solid connection with herself, a softening of the harsh inner judge, and an increased presence of a compassionate inner voice. Although these improvements have emerged, it is recommended that treatment continues in order to deepen emotional awareness and the ability to stay present with unpleasant emotions. This study offers a valuable example for future mental health interventions from a humanistic approach.

Keywords: case study, humanistic model, identity crisis, critical voice, external validation.

1. Introducción

El presente trabajo tiene como propósito analizar, explicar y reflejar un estudio de caso, cuyo objetivo es mostrar el proceso terapéutico y la intervención desde la perspectiva humanista integradora, basada principalmente en las escuelas de Terapia Gestalt, Psicodrama y Terapia Centrada en la Persona.

Para ello, se va a realizar un estudio de Carlota, una mujer que se encuentra ante una decisión vital que está amenazando su identidad. Es una persona con una elevada autoexigencia y una voz crítica muy severa; esta voz crítica y su imagen de sí misma están muy influidas por la mirada externa de las demás y su opinión. Su situación, combinada con su forma de estar y relacionarse consigo misma han desembocado en una crisis dolorosa, dónde su voz crítica está más severa y exigente, y la respuesta a la pregunta ¿Quién soy? El gran peso de la aprobación y valoración de los otros significativos, ha provocado poco a poco una desconexión consigo misma, de tal manera que a la hora de realiza una introspección para responder a esa pregunta es difícil encontrar el camino hacia la respuesta.

El trabajo terapéutico con personas que se encuentran ante una decisión vital que está amenazando la identidad supone una crisis dolorosa. Estas situaciones, con frecuencia implican un choque entre los valores internos, las expectativas externas y la propia autovaloración. De la misma manera que pueden generar un sufrimiento significativo, también pueden ser una oportunidad para el crecimiento personal y el desarrollo de un self auténtico y diferenciado.

Para la realización del análisis de este caso, es fundamental contextualizar y exponer los conceptos y fundamentos teóricos que se han utilizado en la evaluación e intervención de este.

En el trabajo terapéutico que se está llevando a cabo con este paciente, es fundamental facilitar una salida hacia la salud a través del **trabajo de la autocrítica, la lealtad a las expectativas familiares y la construcción de un self propio y diferenciado**. En el caso de la paciente, implica acompañarla a entrar en contacto con su deseo de cambio profesional y vital, diferenciándolo de los mensajes internalizados que condicionan su autovaloración.

La Terapia Centrada en la Persona (Rogers, 1959, como se cita en Mosher et al., 2008) explica como la **tendencia actualizadora** de las personas las lleva a actuar de forma innata, constructiva y autónoma para promover, mantener y mejorar el autoconcepto. Esta tendencia actualizadora se promueve por un proceso de **valoración orgánica**, que está determinada por el grado de satisfacción del organismo y de promoción de la actualización. Sin embargo, este proceso puede verse influenciado por las **condiciones de valía**, que surgen cuando la persona siente que la estima o la valoración de otro significativo dependen de cómo se comporte de forma coherente con el marco de referencia del otro y no con el del sí mismo. Para las personas víctimas de las condiciones de valor que otros les impusieron, es tan fuerte su necesidad de aprobación positiva, que deciden aceptar esa “camisa de fuerza” frente al riesgo del rechazo si decidiesen violar esas condiciones establecidas para ser aceptados (Mearns y Thorne, 2009). Este es el caso de la paciente, para la cual tiene mucha importancia la necesidad de aprobación positiva de los otros, especialmente en el ámbito familiar y profesional, lo que le lleva a tomar decisiones desde un lugar de presión interna más que desde el contacto genuino con sus propios valores. De esta manera, esa tendencia actualizadora estaría siendo guiada por la valoración externa, y no por una valoración orgánica. Esto da lugar a unas exigencias que generan tensión entre la realización del organismo y la necesidad de valoración positiva de los otros significativos, provocando una desconexión

de la consciencia del organismo (Rogers, 1957). Esta desconexión provoca en la paciente saber hacia dónde le gustaría ir, pero no ser capaz de elaborar cómo tendría que hacerlo. No hay una desconexión profunda porque todavía puede conectar con su deseo y anhelo de cómo le gustaría que llegase a ser su vida y el cambio que quiere realizar; pero tras años de peso de la aprobación externa, se ha generado poco a poco una desconexión de la consciencia del organismo. Al no poder conectar consigo misma, se encuentra perdida sobre cómo seguir su deseo y tampoco es capaz de conectar los pasos con ella misma.

Esta importancia de la aprobación externa puede ayudar a dar fuerza a una voz autocrítica, como es el caso de la paciente. En la Terapia Humanista se ha conceptualizado la autocrítica de formas diversas. Desde la Terapia Gestalt se refieren a esto como *perro de arriba-perro de abajo*, y tiene que ver con partes opuestas de personalidad; se plantea que existe una parte autoritaria (*perro de arriba*) y una parte opuesta a esta (*perro de abajo*), y que ambas partes están vinculadas a pensamientos introyectados distintos (Rodríguez, Calés y Arrieta, 2023). Este *perro de arriba* es autocrítico y dictador, juzga y ordena a la persona qué tiene que hacer, nunca se equivoca en sus juicios y tiene derecho a criticar y cuestionar; el *perro de abajo* sería la parte oprimida de ese *perro de arriba*. Frente a esa fuerza aparente del *perro de arriba*, Pearls afirmaba que la batalla siempre la ganaba el *perro de abajo*, mediante el autosabotaje, el boicoteo o posponiendo situaciones (Rodríguez, Calés y Arrieta, 2023). Desde este marco terapéutico, el objetivo sería el equilibrio de esas partes opuestas que conforman a la persona (*perro de arriba-perro de abajo*) y que dificultan su desarrollo personal. En la paciente aparecen esas dos voces: un juez crítico y severo, que le dice que debe ser más productiva, que “no puede permitirse fallar”; y otra parte que se encuentra desvalida y machacada por esa crítica, que anhela autenticidad y conexión con sus emociones y consigo misma.

Shalar et al. (2012) definen la autocrítica como una división interna en la que coexisten dos partes del yo en conflicto: una parte dominante que critica, juzga y reprime con dureza, y otra más vulnerable o sumisa que contiene las necesidades emociones legítimas y los deseos auténticos de la persona. Desde el enfoque de la Terapia Focalizada en la Emoción, influida por la terapia Gestalt, esta dinámica interna se describe mediante la metáfora del *perro de arriba* y el *perro de abajo* (Greenberg et al., 1996), y sigue la descripción expuesta anteriormente. Este enfrentamiento interno refleja tensión entre el yo crítico, que controla y corrige, y el yo experiencial, que expresa necesidades emocionales genuinas y busca ser validado; este patrón de autocrítica suele estar sostenido por normas y valores introyectados (Greenberg et al., 1996). La paciente actúa guiada por esos estándares interiorizados, acerca de cómo “debería ser”, en lugar de conectar con sus necesidades reales y tomar decisiones más ajustadas a su experiencia interna. Esta desconexión puede llevar a ignorar, reprimir o minimizar las necesidades de la persona, dificultando el desarrollo de una vida más plena y coherente con uno mismo.

La autocrítica no suele surgir de forma aislada, sino que frecuentemente se nutre de normas, exigencias y expectativas interiorizadas en contextos relacionales significativos, especialmente en el ámbito familiar. En este sentido, es frecuente que las voces críticas que las personas experimentan internamente reflejen condiciones de valor internalizadas provenientes de figuras significativas, como los padres u otros miembros del núcleo familiar (Mosher et al., 2008); las **lealtades familiares** y los mandatos transmitidos entre generaciones se convierten, entonces, en la base emocional y cognitiva sobre la que se construyen esas voces críticas internas. Son las condiciones de valor de los mandatos familiares los que determinan qué aspectos del self son aceptables y cuáles deben ser reprimidos para asegurar el afecto, la pertenencia y la aprobación dentro del sistema familiar.

Las lealtades familiares son vínculos afectivos profundos que pueden llevar a una persona a actuar de acuerdo con lo que percibe como los valores o expectativas del sistema familiar, incluso cuando esto entra en conflicto con sus propias necesidades, deseos o bienestar (Baldwin, Molina y Naemi, 2020). Estas fidelidades invisibles suelen manifestarse a través de **mandatos internos**, como “debo tener éxito”, “no puedo fallar”, “debo ser fuerte” o “no puedo decepcionar”, que se experimentan como verdades absolutas y que, cuando no se cumplen, generan culpa o vergüenza, y alimentan a la autocrítica (Baldwin, Molina y Naemi, 2020). En el caso de la paciente, estos mandatos internos se expresan en la dificultad para tomar decisiones personales que contradicen los ideales heredados del entorno familiar, lo que activa una fuerte voz crítica interna.

Desde la Terapia Centrada en la Persona, esta dinámica puede comprenderse como una forma de **condición de valía** (Rogers, 1959, como se cita en Mosher et al., 2008): el individuo aprende que su valor depende de comportarse de una forma concreta, que responde más a los valores de los otros significativos que a su propio sistema de valoración orgánica. Así, el miedo al rechazo o a la pérdida del amor lleva a **sacrificar aspectos auténticos del self** para mantener la aceptación del entorno. Este tipo de funcionamiento se observa en personas que, como la paciente, han construido su identidad en torno a la validación externa, mostrando dificultades para sostener sus propias elecciones cuando estas no son aprobadas o comprendidas por los demás. Esta tensión entre la lealtad al sistema familiar y la búsqueda de un self auténtico genera una fuerte voz crítica y un bloqueo emocional ante la toma de decisiones, lo que sitúa el trabajo terapéutico en el terreno de la diferenciación, el contacto con el deseo y la resignificación del legado recibido.

También está el concepto de **legado familiar**, desarrollado por Baldwin, Molina y Naemi (2020). Se entiende que es el conjunto de creencias, normas, actitudes y roles que se transmiten a lo largo de generaciones dentro de una familia. Este legado no se comunica siempre de forma explícita, sino que se transmite a través del lenguaje, las actitudes, las expectativas y los silencios. En este proceso, los miembros más jóvenes tienden a sintonizar con las creencias y experiencias de sus mayores como forma de asegurar la continuidad emocional y con el sistema familiar. Esta identificación puede generar conflictos internos cuando las expectativas familiares internalizadas entran en tensión con los propios deseos, necesidades o aspiraciones individuales.

Esta transmisión familiar tiene un impacto directo sobre la **diferenciación del self**, entendida como la capacidad de una persona para mantener su identidad propia, emocional y cognitiva, mientras realiza conexiones significativas con los otros y funciona de manera autónoma (Skowron & Friedlander, 1998). Las personas con mayor nivel de diferenciación del self tienen mayor capacidad de distinguir entre sus pensamientos y sus emociones, lo que les permite reaccionar con menor intensidad emocional, mantener la claridad mental en situaciones de estrés y construir una identidad personal definida; en cambio, las personas con menor diferenciación del self tienden a mezclar los procesos emocionales con los cognitivos, lo que dificulta la autorregulación emocional, limita la capacidad de responder de forma reflexiva ante el estrés y complica el desarrollo de un sentido claro de sí mismas (Bowen, 1989, como se cita en Oliver et al., 2022). En esta misma línea, The Bowen Center (2021) sostiene que las personas con un self poco diferenciado dependen de la aceptación y aprobación de los demás; esta necesidad puede llevarles o bien a adaptarse rápidamente en lo que piensan, dicen o hacen para agradar; o bien a adoptar posturas rígidas y exigir que los demás se comporten conforme a sus propios criterios, presionándolos para que se ajusten a ellos. La paciente presenta

características asociadas a una diferenciación baja, como la tendencia a buscar aprobación, evitar el conflicto o desconectarse de su experiencia emocional cuando esta entra en tensión con lo que se espera de ella.

Por tanto, el trabajo terapéutico se orienta a acompañar el desarrollo de una identidad más diferenciada, que pueda sostenerse desde el contacto con el deseo propio y no exclusivamente desde el deber o el juicio interno.

2. Diseño

Este estudio de caso se lleva a cabo en el contexto de las prácticas tuteladas del Máster de Psicología General Sanitaria (MPGS) de la Universidad Pontificia de Comillas. Estas prácticas se han realizado en el centro adscrito a esta universidad: la Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI). Las prácticas tuteladas se desarrollaban en un contexto de coterapia, siendo dos terapeutas los que dirigían la sesión.

La terapeuta principal es Mónica Torres Ruíz-Huerta, psicóloga clínica y profesora, doctora en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), con más de dos décadas de experiencia en la práctica de la psicoterapia humanista. La segunda terapeuta y autora de este estudio de caso es Gadea Velasco Fernández, graduada en Psicología y estudiante del último año del Máster de Psicología General Sanitaria. El equipo también estaba formado por tres alumnos del MPGS que realizaban observación del caso mediante un espejo bidireccional y equipo de audio.

Las sesiones con la paciente eran semanales, en horario de tarde y tenían una duración aproximada de una hora. La paciente comenzó su proceso terapéutico en septiembre de 2024, aunque había realizado otro proceso anteriormente en 2021. La psicóloga en formación se incorporó al proceso terapéutico al primer mes desde el inicio

del tratamiento. Este estudio se ha desarrollado en el periodo de tratamiento de octubre a mayo.

El enfoque teórico desde el que se abordará el caso es integrador de la terapia humanista, principalmente de la Terapia Gestalt de Fritz Perls, el Psicodrama y la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers.

Por último, señalo que este trabajo cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Pontificia de Comillas.

3. Metodología de evaluación

El estudio de caso se ha realizado utilizando dos métodos de evaluación clínica principales. Uno de ellos era la observación clínica dentro de las sesiones terapéuticas. Se entiende que el diagnóstico es un proceso de descubrimiento que sucede en cada sesión en el diálogo con el cliente; de esta manera, a medida que progresa la terapia, se va construyendo con el paciente una reflexión de sus problemáticas y esa narrativa permite seleccionar el foco terapéutico (Goldman, et al.2016). Este foco es una co-construcción de los procesos que están provocando malestar a la persona y sus dificultades para elaborar respuestas adaptativas y creativas (Goldman, et al.2016).

El segundo método de evaluación fueron dos medidas, un pre y un post, que corresponden a la aplicación de unas pruebas psicométricas, al inicio y final del tratamiento. A través de estos instrumentos se pretendía explorar la diferenciación del self de la paciente; que hace referencia a la habilidad intrapsíquica de distinguir los procesos emocionales de los cognitivos, así como a la capacidad interpersonal de mantener vínculos significativos con los demás mientras se conserva la autonomía personal (Skowron & Friedlander, 1998). También se busca explorar elementos de su voz crítica:

la intensidad, sus formas de autocrítica y de auto tranquilizarse ante esta, y las funciones que esta cumple. La forma de cumplimentar dichas pruebas fue mediante el autorregistro de la paciente.

A continuación, se presenta una descripción de las pruebas psicométricas aplicadas a la paciente:

- *La Escala de Diferenciación del Self Revisada (EDS-R): desarrollo y validación inicial.* (Oliver, et al., 2022)

Esta escala pretende evaluación el grado de diferenciación del self de la paciente. Está compuesta por 25 ítems y cinco factores, que son congruente con la teoría de los sistemas familiares de Bowen: Posición del Yo, Reactividad Emocional, Fusión con los demás, Corte Emocional y Dominancia sobre los demás. Asimismo, estos factores están subsumidos dentro de un factor general de diferenciación del self.

La subescala de Posición de yo (IP) está compuesta de 5 ítems, y se refiere al sentido claramente definido de uno mismo, al establecimiento de objetivos propios, a la capacidad de distinguir los propios pensamientos y sentimientos de los pensamientos y sentimientos de los demás, y a la capacidad de adherirse racionalmente a las propias convicciones incluso en situaciones estresantes. La subescala Reactividad Emocional (RE), con 5 ítems, explora la tendencia a responder a estímulos ambientales de forma incontrolada, lábil y con respuestas emocionales autónomas. La subescala de Fusión con Otros (FO), con 4 ítems, abarca la tendencia a pensar, sentir y actuar como los demás, haciendo caso omiso de los criterios propios para evitar conflictos y desacuerdos y buscar aprobación. La subescala de Dominancia sobre los demás (DO), con 5 ítems, se asocia con la tendencia a presionar a los demás para que se ajusten a sus propios intereses, a tolerar mal las diferencias de opinión, a entrar en luchas de poder con los demás y a ser dogmático. Por último, la subescala de Corte Emocional (CE), con 6 ítems, explora la

evitación de la intimidad a través del distanciamiento físico o emocional de los demás. El PI está directamente relacionado con el constructo, es decir, a mayor puntuación, mayor grado de DoS, mientras que el resto de las subescalas tienen una relación inversa con el constructo, de forma que, a mayor ER, FO, DO y EC, menor grado de DoS.

- *Forms of Self-Criticism and Self Reassurance Sale (FSCRS): Adaptación y validación al español (López Cavada, 2020)*

Esta escala evalúa la intensidad de la autocrítica y sus formas, y la capacidad de autotranquilizarse (Gilbert, et al., 2004). Está compuesta por 22 ítems y tres factores: Yo inadecuado (Inadequate-Self), Yo odiado (Hated Self) y Autotranquilizarse (Self Reassuring) (Baião, et al., (2015)). El factor de Yo Inadecuado (IS) hace referencia a sentimientos internos de hundimiento, desprecio hacia uno mismo y una profunda sensación de inadecuación, que emergen como respuesta ante los fracasos o la percepción de no cumplir con los propios estándares. El factor de Yo Odiado (HS) representa una forma de autocrítica más destructiva y hostil, caracterizada por la repulsión hacia uno mismo tras los contratiempos, y que incluye sentimientos de disgusto y deseos de autopersecución agresiva y sádica. El tercer factor, Autotranquilizarse (RS), evalúa la habilidad para ofrecerse apoyo emocional, validarse internamente y recordar aspectos positivos de uno mismo frente a los fracasos; este factor implica la capacidad de ser compasivo consigo mismo y de actuar como un recurso de auto-sostén en momentos de dificultad.

- *Funcions of Self-criticizing Scale (FSCS): Adaptación y validación al español (López Cavada, 2020)*

Esta escala evalúa las diferentes funciones de la autocrítica. Está compuesta por 21 ítems y dos factores: Autocorrección y Autopersecución. El factor de Autopersecución (SP) evalúa la crítica dirigida a hacerse daño a sí mismo, expresando ira, y el factor de

Autocorrección (SC) evalúa la crítica dirigida a un intento por mejorar y corregirse (Gilbert, et al., 2004).

4. Presentación del caso

La paciente, Carlota, es una mujer de 29 años, natural de un pueblo de Valencia, que inicia el proceso terapéutico de forma voluntaria. Decide comenzar el tratamiento porque quiere dejar su trabajo y vida en Madrid e irse a vivir a Valencia a un nuevo desempeño profesional que rompe completamente con el camino realizado hasta ahora y su línea de desarrollo como abogada, pero no es capaz de sostener esta decisión sin angustia. Ha acudido a este centro tras haber realizado otro proceso terapéutico entre 2021 y 2023; ella nos cuenta que el terapeuta “desechaba su problema rápido”.

Desde hace 10 años reside en Madrid y actualmente vive junto a su marido Nicolas, con quien contrajo matrimonio en junio de 2024. Describe su boda como increíble, preciosa y con mucha conexión. Ambos desean formar una familia juntos y poder disfrutar del día a día fuera del trabajo. Carlota nos cuenta que quiere que a los dos les vaya bien a nivel profesional. Cuando nos cuenta cómo es su vida actualmente refiere que añora tener una vida tranquila.

Ella echa de menos a su familia y nos cuenta que quiere volver a estar cerca de ellos. Se describe como una persona muy familiar y cómo, a pesar de llevar 10 años viviendo en Madrid, considera y siente que su casa es Valencia. Desea volver a casa y “una vida fácil”. Describe a sus padres como unas personas que han conseguido sacarles a ella y a su hermano adelante desviviéndose por ellos. Ella dice que está muy agradecida por todo lo que han hecho, pero a la vez aparece un sentimiento de culpa preguntándose si ella estará a la altura de todo lo que han hecho sus padres. También habla de no querer

tirar todo lo que han hecho por ella y todo el esfuerzo por la borda, tirar por la borda todo su estudio, trabajo y tiempo, haber perdido el tiempo todos estos años trabajando en algo que no le llenaba. Aquí empieza la angustia, decidir el cambio profesional supone un fracaso y una deslealtad a todo lo que ha recibido, a pesar de que su familia está de acuerdo con ello.

Con 18 años Carlota quería estudiar derecho, psicología o alguna carrera de marketing creativo. Ante esta decisión su madre, profesora y dueña de una academia de idiomas, le aconsejó que estudiase algo relacionado con esto, ya que creía que se le daban muy bien. Carlota finalmente se decantó por la carrera de derecho. En 5º de carrera se fue de Erasmus a Alemania. A pesar de los miedos e incertidumbres por ser la primera vez que se iba de viaje al extranjero sola, describe esta experiencia como espectacular. Ella era muy vergonzosa e iba con miedo de no encajar, pero durante su experiencia en Alemania acabó dejando a un lado la timidez, explorando una parte de sí que nunca había conocido. Esta experiencia le enseñó que no hay que dejar de hacer cosas por el trabajo, aunque dice que en los últimos años se ha olvidado de este aprendizaje y ha dejado de lado algunas cosas por su trabajo. Para ella es entendible que puedas hacer sacrificios por trabajo, pero que quiere poder elegir cuáles quiere hacer y cómo quiere hacerlos; que tengan un sentido para ella, y no sea porque una persona se lo “impone”. Al terminar sus estudios, con 24 años, se fue a Australia a trabajar y describe que esta experiencia le abrió mucho la mente, le hizo valorar todo lo que tenía en España y le hizo más fuerte. Después comenzó a trabajar en despachos de abogados y, durante estos años, gracias a su esfuerzo, ha podido subir de puesto hasta Junior. En todas estas experiencias de apertura construye vínculos interpersonales importantes y sanos que sigue manteniendo en la actualidad.

Actualmente trabaja en un despacho de abogados, que tiene un ambiente que describe como “leonino”. Nos cuenta que hay mucha gente que la ha machacado en el

trabajo y que es un entorno en el que estás siendo vigilado constantemente. Cada error es señalado y siempre recalcan lo negativo, algo que dice es muy cansado. También ha tenido compañeros que la han evaluado de forma negativa en las valoraciones, pero que hacia ella han seguido comportándose como si nada. Eso genera aún más desconfianza y una sensación de inseguridad. Ella siente que es un entorno que te cría en la crítica y en la perfección. Su jornada laboral supera las horas establecidas y siempre se espera de ella que esté disponible, incluso en sus momentos de vacaciones. Este entorno laboral le hace estar en constante alerta y desconfianza. No se puede esperar que nadie te defienda en este trabajo y no puedes fiarte de nadie. Carlota está agotada por esta situación y rompe a llorar cuando habla de estas circunstancias. Repite en varias ocasiones que no puede más y que está cansada. Ella quiere dejar este trabajo, volverse a Valencia y tomar la dirección de la academia de idiomas de su madre; pero esta decisión tiene mucho peso para ella: le cuesta la incertidumbre de esta decisión, le importa mucho lo que piensen de ella y tiene miedo de tirarlo todo por la borda después de tantos años y de “ir hacia algo menor porque no ha sido capaz”. También tiene miedo a la situación económica si deja su trabajo. En su anterior terapia, trabajó su inseguridad de ser suficiente para su puesto de trabajo, pero quiere profundizar más en este proceso. Esta decisión, además, tiene mucho peso porque supone cerrar una etapa de 10 años para ella; es un cierre que describe como desagradable ya que siente que ha sido forzada a tomar esta decisión. Ella sabía que no quería dedicarse toda la vida a la abogacía, pero esperaba que su salida de este mundo profesional fuese diferente a lo que está viviendo ahora. Le hubiera gustado que fuera desde una posición más tranquila y segura, y no sintiendo que no puede más ni desde el cansancio o la angustia ni desde un proceso crítico en el despacho que le ha realizado una evaluación del desempeño baja. Esta evaluación le ha desequilibrado, teniendo que coger una baja laboral para afrontar la situación. Esta vulnerabilidad le resulta nueva y en una

parte, le supone un aprendizaje a cortar con la exigencia, y en otra parte, la crítica sigue presente y le hace sentirse menos valiosa, incapaz y con miedo de no conseguir otros retos personales y profesionales.

Carlota admira mucho a su familia y su entorno. Se emociona muchas veces cuando hablamos de ellos y de sus logros. Siente especial admiración por sus padres y por todo lo que han hecho por ella y por su hermano. También siente admiración por su mejor amiga, Sonia, que se quedó embarazada con 23 años, y por todo el esfuerzo que ha hecho y está haciendo. Ha sido muy duro para Carlota estar lejos de Valencia tantos años porque no ha podido estar cerca de los suyos en momentos complicados para ellos. En estos años fuera su padre estuvo enfermo y tuvo que recibir quimioterapia; actualmente su padre está bien, pero a ella le pesa no haber podido estar cerca suyo durante ese tiempo. También le pesa mucho haber estado en Madrid cuando, hace tres años, falleció su amiga Celia asesinada por su pareja. Siente mucho dolor e impotencia por lo sucedido, por no haberla podido ayudar. Sigue emocionándose cuando habla de ella y parece que el duelo no está resuelto; hay mucha culpa, dolor por la pérdida e incompreensión e importancia. Recientemente, junto con sus amigas, le han llevado un ramo de flores a la tumba, pero para ella sigue siendo muy doloroso.

Carlota cuenta su vida como una historia bonita, en la que siempre ha estado y se ha sentido muy acompañada y nutrida. Es una vida llena de encuentros y de admiración por las personas que ella quiere. Aunque también está presente algún mandato de que las cosas deben costar, que suponen un esfuerzo, y mucha preocupación y miedo por lo que puedan pensar los demás. La incertidumbre y el qué dirán la está paralizando en una decisión que ya tiene tomada: quiere volver a Valencia y tomar el negocio de su madre. Pero esta decisión está haciendo tambalear todo lo que ha construido en los últimos años,

no sólo su vida sino su propia identidad. Y entonces aparece la pregunta: ¿quién soy si no soy abogada?

5. Antecedentes

Carlota comenzó a sentir malestar por su trabajo tras una evaluación en febrero de 2024 en la que recibió un feedback muy negativo y que no esperaba. La sensación y la vivencia hasta entonces era de muy buena ejecución y despeño de su labor. Esta evaluación del desempeño fue comunicada por los socios del bufete, que emplearon un tono y unas expresiones que para Carlota dejan una huella traumática. Parece una escena de ruptura donde pierde la base segura de su identidad, ser evaluada de forma positiva. A esta situación se une que los socios habían pedido información a otros compañeros, que le evaluaron de manera negativa y sin transmitírselo a ella, de manera que esa evaluación negativa fue inesperada. Al malestar que generó esta evaluación negativa, se suma el malestar que le generó que actuaran a “sus espaldas”. Tiene mucha desconfianza y rabia porque ninguno habló con ella sobre los aspectos que no estaba realizando de forma acorde para ellos. Además, para Carlota es muy importante la imagen y la idea que tienen los demás de ella. Por ello, esta evaluación afectó mucho a su autoestima y a su imagen de sí misma. Ha provocado que se cuestioné como abogada e incluso como persona.

También es una persona con una elevado autoexigencia y perfeccionismo. Describe que en su infancia sus padres no fueron exigentes con ella ni con su hermano, y no recuerda vivencia de exigencia por parte de su familia ni su entorno. Sin embargo, cuando le preguntamos por su familia y su historia, nos cuenta que su abuelo se esforzó mucho laboralmente, al igual que sus padres. En sus familiares hay un patrón de realizar mucho más de lo que se espera de ellos. En relación a su abuelo, hay mucha admiración por su recorrido laboral y cómo consiguió un renombre por su desempeño y dedicación.

No es una familia en la que la exigencia se haya vivido de manera explícita, pero sí implícitamente a través del recorrido laboral de sus familiares. Sin embargo, Carlota no es capaz de reconocer esta exigencia implícita.

A nivel familiar también es significativo la gestión de las emociones en su familia. Por un lado, tenemos a un padre muy calmado, que no suele desregularse y cuando lo hace el nivel de intensidad de las emociones es muy bajo, pareciendo incluso frío y desconectado, y tiende a quitar importancia a esas emociones que aparecen. Carlota lo describe como una persona muy optimista y calmada. Por otro lado, tenemos una madre que se desregula muy fácilmente y suele realizarlo con una elevada intensidad en el volumen de las emociones. Carlota lo describe como la vivencia de un pantano, del que no sabe salir si se mete dentro de él. Ella reconoce tener esas dos partes de sí en ella misma. Podría describirse como una vivencia continua de hipodesregulación e hiperdesregulación. Carlota tiene especial miedo y angustia a la desregulación de su madre. Son varias las ocasiones que en sesión se desconecta de la tristeza cuando empieza a llorar por ese miedo a adentrarse en el pantano. Esta desconexión también sucede fuera y perpetúa un patrón en el que desconexión, tras desconexión, finalmente Carlota termina por desregularse intensamente por su necesidad de expresar aquellas emociones “calladas” anteriormente. Su expresión emocional del dolor no es intensa, pero su vivencia es que el volumen de expresión de esa emoción es muchísimo más elevado de lo que es en realidad. Sumado al miedo de entrar en el pantano, se suma la preocupación por no abrumar ni preocupar al otro. En su historia, dada la desregulación de su madre, se ha preocupado en muchas ocasiones por ella, y no quiere generar esa misma preocupación en su madre ni en sus seres queridos. Esta manera que ha aprendido de regularse (o no desregularse) acrecienta el malestar provocado por la situación laboral, ya que intenta sostener esa vivencia y no “ser arrollada” por su dolor. Esto ha provocado en

ella mucho cansancio, que coloca únicamente en lo externo, en su despacho de abogados; pero no parece muy equivocado pensar que también haya cierto cansancio por tener que sostener sus emociones sin poder realizar una expresión de estar congruente y alineado con lo que está viviendo y sintiendo.

En relación a las cargas familiares, asume labores como abogada de gestiones familiares que la sobrecargan y que, en el fondo, ella no desea hacer. Cuando escucha ese deseo de derivar estas tareas en otro profesional y accede a expresar su voluntad y decir que no, se le activa un sentido muy fuerte de culpa y de fracaso. Vuelve a aparecer aquí la exigencia y el sentido de responsabilidad con su familia. ¿Si puedo hacerlo yo por qué vamos a pedir que lo haga otra persona? Viene un deber muy fuerte que no la deja salir de esa posición, pero su experiencia es que no quiere estar ahí.

Por último, y trayendo de nuevo una idea que ya ha sido mencionada, para Carlota tiene mucha importancia la imagen que tienen los demás de ella y el juicio externo que recibe o puede recibir. Esa mirada externa tiene un papel clave en la imagen que tiene de sí misma. En los últimos meses, esto ha chocado con sus valores. Para Carlota está siendo muy importante la imagen que tienen de ella en este despacho de abogados; pero los valores que son ensalzados y reconocidos en este lugar son muy diferentes a los valores y forma de ser de Carlota. La decisión que quiere tomar de iniciar un nuevo camino laboral está muy desalineada con los valores de este despacho y de la abogacía. De esta manera, están enfrentadas su necesidad de la mirada externa y su necesidad por actuar en línea con ella misma y sus valores.

6. Evaluación inicial

Como se ha mencionado anteriormente, la evaluación de Carlota se ha llevado a cabo por medio de dos vías. La principal de manera cualitativa, a través del diálogo con la paciente y la observación por parte del equipo desde detrás del espejo. Además, de manera cuantitativa, se le aplicaron tres pruebas psicométricas.

Esta evaluación dual favorece una comprensión compleja y profunda de la paciente, integrando la información subjetiva que transmite la paciente durante las sesiones, con medidas objetivas y cuantificables a través de los instrumentos de evaluación estandarizados.

A partir de este diálogo con Carlota, se identificaron aspectos significativos de su funcionamiento intrapsíquico o interpersonal. La principal demanda de la paciente era que quería dejar su trabajo en Madrid como abogada y volverse a su tierra, Valencia, a trabajar, tomando un camino laboral diferente. Todo esto le genera mucho malestar, llegando a haber una vivencia de crisis personal y de identidad.

Una de las mayores fuentes de malestar la generan las miradas y opiniones de los demás. Esa validación y aceptación de los que la rodean (familia, amigos, compañeros de trabajo, jefes...) tiene un papel fundamental en su valía. Esa validación externa es tan importante que es independiente de los valores que tengan los otros, su forma de ser y de estar en el mundo... Incluso cuando esas personas tienen valores contrarios a los suyos, como es el caso de sus jefes, siguen teniendo mucha importancia e influencia su opinión y miradas. Estas personas han removido su herida de valía, provocando que Carlota esté dudando de sí misma y esté nerviosa y tenga miedo de ir a trabajar.

A este modo de funcionamiento se añade el modo de funcionar en su despacho de abogados: hay evaluaciones entre los miembros del bufete desde el secretismo, y dichas

evaluaciones consisten en resaltar tus aspectos negativos que necesitan ser trabajados. La mirada de sus jefes es la más agresiva y severa de todas, pero su modo de actuar es desde la incongruencia. Carlota lo describe como una falsa amabilidad que desconcierta porque sin esperarlo te encuentras con esa mirada y evaluación negativa. Está expuesta a una mirada juzgadora, crítica y destructiva, que está influyendo en su valía y su imagen de sí misma.

A esa mirada crítica y severa externa, se le suma su propia crítica. Un juez muy severo también y exigente; Carlota lo describe como *alguien de 60 años y recto*, que le dice que *si estás conmigo no pasa nada, pero no lo haces bien ¡ojo cuidado!*; es alguien que me recuerda a lo que estoy acostumbrada, el despacho. Es una parte que la trata con mucha dureza y que muchas veces busca la validación externa; de esta manera, la lleva a hacer cosas que pueden ir en contra de su voluntad con tal de conseguir esa aprobación de los demás. Es un juez interno con un ego muy elevado, y que conoce su importancia (*Soy el ego de Carlota, soy abogada, una profesión con mucho estatus, en Madrid. Aparezco cuando hay que tomar decisiones importantes. Machaco mucho a Carlota cuando va a tomar una decisión*). Es una voz que la empuja a aguantar porque “no puede fracasar”; aunque esa idea de fracaso está muy teñida de la mirada externa.

Esa parte crítica está entrando en conflicto con su parte más voladora. Es una Carlota que tiene desprecio a esa juez y que está cansada del machaque. Describe que es una parte que *no es capaz de reconocer el valor de la gente, como mis jefes*. Esta es la parte que se ha dado cuenta de que *este trabajo no me hace feliz y quiero ver otro camino*. Es una Carlota que está cansada de la crítica y que quiere ser más libre y más flexible, pero hasta ahora su juez y la validación externa tiene más voz dentro de ella. Este ego (juez) ha sido muy sobreprotector, pero es una forma de protegerse muy desprotectora.

Esa elevada exigencia que le transmite su juez se manifiesta en varios ámbitos de su vida. Es una exigencia que la lleva a llegar por encima de sus deseos e incluso en contra de su voluntad. Tiene que ser la mejor esposa, hija, trabajadora, amiga... En varias ocasiones esta exigencia la lleva a sobrecargarse, aumentando así su malestar.

Como hemos mencionado, además de esta evaluación cualitativa, se le pasaron una serie de pruebas psicométrica a Carlota. En la tabla 1 se presentan los resultados obtenidos por la paciente en dichas pruebas. El objetivo era que estos datos ayudasen a comprender los procesos internos de la paciente, y aportaran más datos a la formulación de caso y posterior plan de tratamiento.

Tabla 1. Resultados obtenidos en las pruebas psicométricas por la paciente

Prueba psicométrica	Resultados
<i>La Escala de Diferenciación del Self Revisada (EDS-R)</i>	- Posición del Yo: 23 - Reactividad Emocional: 23 - Fusión con los demás: 12 - Corte Emocional: 10 - Dominancia sobre los demás: 15
<i>Forms of Self-Criticism and Self Reassurance Scale (FSCRS)</i>	- Yo Inadecuado: 20 - Yo Odiado: 2 - Autotranquilizar: 20
<i>Fuctions of Self-criticizing Scale (FSCS)</i>	- Autocorrección: 26 - Autopersecución: 0

Los datos recabados de las pruebas psicométricas están alineados con la información obtenida en el diálogo terapéutico. En relación a la diferenciación Carlota, los resultados obtenidos en la EDS-R sugieren que la paciente muestra una vulnerabilidad

significativa a nivel emocional y dificultades para mantener una posición interna clara cuando entra en contacto con el entorno. Estas puntuaciones nos ayudan a profundizar en el modo en que Carlota se relaciona con su mundo emocional y con los otros, especialmente cuando están en juego el juicio ajeno, las expectativas o el vínculo.

El resultado obtenido en la subescala de Posición del Yo, sugiere dificultades para mantener una postura interna firme cuando entra en contacto con el mundo emocional y la presión externa, es decir, cuando la emocionalidad se intensifica, su criterio interno se debilita, y emerge una dificultad para actuar desde sí misma. Esto no implica que Carlota no tenga claridad en sus valores o creencias, sino que a la hora de ponerlos en juego con el otro (especialmente si es alguien significativo), su criterio se ve desplazado por la necesidad de aceptación externa. Como verbalizaba en sesión: *“Yo sé que este trabajo no me hace bien... pero si me voy, ¿qué van a pensar?”*. En relación a la Reactividad Emocional, las puntuaciones refuerzan la hipótesis de una vulnerabilidad emocional significativa ante los estímulos del entorno. Carlota ha expresado su temor a “entrar en el pantano”, en referencia a adentrarse en su mundo emocional, por miedo a desbordarse y no saber cómo salir: *“Siento que si empiezo a llorar no voy a poder parar”*. Esta vivencia también aparece reflejada en sus respuestas individuales al EDS-R: *“En ocasiones, mis sentimientos me desbordan y no me dejan pensar con claridad (5)”*; *“A veces me siento como si estuviera en una montaña rusa emocional (5)”*.

Respecto a la Fusión con los demás, su puntuación sugiere una tendencia moderada a depender de la aprobación externa o a adaptar su expresión emocional y conductual a las expectativas del entorno. Esta fusión emocional no es absoluta, pero sí lo suficiente como para observarse en su modo de tomar decisiones, especialmente en ámbitos donde se juega la validación externa. En sesión verbalizaba: *“No quiero defraudar a nadie”*, lo que refuerza esa dificultad para priorizar su criterio interno por

encima del juicio ajeno. La puntuación obtenida en Corte Emocional refleja una tendencia moderada al distanciamiento emocional, especialmente en situaciones donde teme que compartir su mundo interno suponga una carga para los demás. Esta estrategia, más que un deseo de aislarse parece estar movida por una actitud protectora hacia el otro: *“No quiero molestar a nadie con mis cosas”*, o *“Sé que si empiezo a hablar, les voy a agobiar”*. Por último, el resultado obtenido en la subescala de Dominancia sobre los demás refleja una leve tendencia a posicionarse desde el control interpersonal; este no está movido por un patrón autoritario, sino como una forma de control funcional orientada a mantener cierto equilibrio interno o evitar la incertidumbre externa. Este patrón también podría estar al servicio del perfeccionismo y la autoexigencia: *“Si no lo hago yo, no va a salir bien”* o *“Prefiero hacer yo las cosas para asegurarme de que están como deben estar”*.

Estos resultados reflejan cómo Carlota, pese a tener una narrativa y valores propios, ve comprometido su criterio interno en situaciones de carga emocional, priorizando la validación externa ante el miedo a fallar o ser una carga para los demás. Esta dinámica limita su agencia y capacidad de individuación, abriendo en terapia una línea de trabajo centrada en fortalecer el Self y su mundo interno emocional.

En el FSCRS, los resultados obtenidos reflejan un nivel moderado de autocrítica relacionada con sentimientos de insuficiente y autoexigencia ante los fracasos o dificultades, pero sin la presencia de autocrítica self-inadecuado. Esta crítica busca corregir al sí-mismo para que así resulte más aceptable. Vuelve a aparecer aquí el gran peso de la mirada y validación externa, que marcan el camino y el objetivo de ese juez. En las respuestas del test también obtenemos datos sobre ese ego (puntuando en una escala de 0 a 4): *“Hay una parte de mí que quiere deshacerse de las partes que no me gustan (3)”* o *“Hay una parte de mí que me critica (3)”*. Asimismo, la paciente muestra

una puntuación elevada en la subescala de Autotranquilizarse, lo que sugiere que la paciente dispone de recursos internos de apoyo emocional, mostrándose capaz de ofrecerse comprensión, validación y compasión ante los contratiempos. Frente a esa juez severo y crítico, vuelve a aparecer en sus respuestas, al igual que en las sesiones, una parte “volado” y más conectada con ella misma y sus deseos y voluntad: *“soy capaz de mirar y cuidar de mí mismo (3) o. “Aún me puedo sentir digno de amor y aceptable (4)”*. La información obtenida del diálogo de la paciente durante las sesiones sugiere que, aunque esta capacidad esté muy presente, la crítica es muy destructiva y los sentimientos de insuficiencia y autoexigencia son mucho mayores y tienen más peso a la hora de determinar la valía e imagen de la paciente; también entra. En juego la importancia de la validación externa, que sigue dando mayor voz esa parte crítica o juez, que a esa parte tranquilizadora o “voladora”.

Por último, en relación a la evaluación de las funciones de la autocrítica (FSCS), los resultados indican que la función predominante de su autocrítica es constructiva, orientada a la autocorrección, es decir, a la identificación de errores y a la mejora personal para cumplir con estándares internos. La ausencia de puntuación en Autopersecución refleja que no utiliza la autocrítica como un medio de castigo o autoagresión, sino más bien como una herramienta de ajuste y aprendizaje ante los fracasos. En sus respuestas individuales vemos una crítica muy alineada con la exigencia que hemos hablado en las sesiones (puntuando en una escala de 1 a 4): *“Para mostrar que me preocupo de mis errores (3)” o “Para evitar cometer errores menores (3)” o “Para recordarme mis responsabilidades (3)”*. Esa crítica encaminada a corregir los fracasos sería constructiva, pero por lo que nos ha transmitido Carlota, parece que va encaminada a que los demás no perciban los fracasos ni evalúen sus acciones como tal. Sería como una construcción para el resto, y no para ella misma. Es una forma de protegerse y busca ayudarla a ser mejor,

pero siempre buscando la mirada de los demás y su validación, lo que acaba convirtiéndola en algo desprotector. Parecen engañosos esos resultados porque no existe una crítica destructiva, pero en realidad, esa crítica constructiva llega a ir en su propia contra porque está muy marcada e influida por la mirada ajena; y puede llegar a haber destrucción cuando esa crítica va en contra de ella misma al tener mayor peso los demás.

7. Formulación del caso

Desde el inicio del proceso terapéutico, se ha podido observar que Carlota posee un sentido claro de sí misma, pero presenta dificultades para sostener ese sentido interno y actuar en coherencia con sus propios deseos y su propia voluntad cuando se enfrenta a contextos de presión emocional o evaluación externa. Está pasando actualmente por una crisis personal y de identidad ¿quién soy si no soy abogada? ¿qué van a pensar los demás? De esta manera, la tensión entre su deseo de autenticidad y su necesidad de aceptación genera en Carlota un malestar emocional que ha intensificado su autoexigencia y la severidad de su juez. A esta intensificación del malestar, se añade la dificultad de la paciente de transitar y estar en emociones desagradables y su dificultad para compartir ese mundo emocional intenso por miedo y culpa de ser una carga para los demás.

Se percibe en Carlota una herida interpersonal en la valía, asociada a la necesidad existencial de ser y sentirse respetada, reconocida, apreciada y validada en las acciones realizadas o en la identidad personal de ella. Es una herida que se configura por una narrativa familiar cargada de exigencias implícitas y la creencia inconsciente que ha traído esta narrativa de que para ser amado, respetado y reconocido debes tener un estatus. Además, Carlota era vista por sus padres como la “niña buena”, y al alejarse de esta posición y acercarse a su propia identidad, expresando su voluntad y sus deseos, deja de

ser objetivo de reconocimiento y valoración por parte de su entorno familiar. Su entorno familiar está cargado de ambivalencia, ya que por un lado la protege (la han validado, la han visto y la han cuidado) y a la vez la desproteger (porque hay mucha carga familiar que la desvalida y marca que sólo pueda ser vista y valorada desde esa narrativa, siendo difícil salir de ella).

Esta herida está emocionalmente asociada al miedo al rechazo, la crítica y la pérdida de valoración. Se vincula principalmente con el clúster emocional de la vergüenza y la culpa, emociones que emergen ante la vivencia de no sentirse lo suficientemente valiosa desde la narrativa familiar, a pesar de que su familia haya reconocido otros aspectos en ella explícitamente. Lo que está en juego es una experiencia subjetiva de insuficiencia. La vergüenza se activa especialmente en contextos donde la validación externa está en riesgo, generando una sensación de menos valía ante las figuras significativas, de modo que Carlota experimenta que el problema está intrínsecamente en ella. La culpa aparece cuando siente que no cumple las expectativas de su familia, sus amistades o su entorno laboral, activando mecanismos de autoexigencia y autocorrección que buscan restaurar su valor ante los otros. Esto se manifiesta, por ejemplo, cuando accede a realizar tareas que no desea, como las gestiones relacionadas con la abogacía para su familia, con el fin de preservar la imagen de hija “buena”, aunque ello suponga traicionar su voluntad interna.

También parece haber una herida relacionada con la necesidad de sentir seguridad y confianza en relación al mundo de las emociones, aunque esta sería más hipótesis porque por la naturaleza del proceso no se ha explorado en profundidad este aspecto, o al menos no tanto como de la anterior herida. El padre de Carlota es evitativo, y ante la activación emocional del otro propone soluciones en lugar de escuchar y acoger; además, parece bastante retiro emocional, e incluso llega a retirarse físicamente cuando la madre

se desborda emocionalmente. La madre de Carlota parece, por como la describe, una persona fuerte y luchadora, pero frágil, que se rompe muy fácilmente a través de un desbordamiento emocional que la paciente describe como un *pantano*. Ese desbordamiento es muy verbal, pero no tanto en la acción; la madre se desborda verbalizando una circunstancia mayor que la realidad y esto provoca agobio y pesadez en aquellos que la rodean, ya que transmite que el problema es mucho más grande que lo que realmente es. Son padres que no han estado disponibles para recogerla, comprenderla y acogerla desde su mundo emocional, porque uno se retiraba y la otra se desbordaba. Carlota no ha tenido esa comprensión de lo emocional, pero sus emociones siguen activándose y las dos formas que ha aprendido de estar con ellas son: el desbordamiento y la desconexión. Esta herida se relaciona con el clúster del pánico y miedo. Cuando aparecen emociones desagradables, especialmente la tristeza, tiene miedo y preocupación de ser una carga para la otra persona.

En relación a las líneas de autotratamiento existentes en Carlota, se observa que la más presente es la reflexividad improductiva, que se caracteriza por ser intentos de reparación o prevención mediante el pensamiento o la activación de una voz escindida. El objetivo de esta voz crítica (su juez) es satisfacer la necesidad de ser reconocida, validada y apreciada, empujándola a dar lo mejor de ella llegando al punto de llevarle a actuar en contra de su voluntad. Por parte de su familia, sí ha recibido una validación, pero esta ha sido de forma ambivalente y no podía salirse de la narrativa familiar o del papel de “niña buena” para ser valorada. Ante la cuestión de ser alguien diferente a lo que cree que su familia espera de ella, aparece esta voz que impide que se exponga a una posible mirada de juicio o incomprensión. Además, tiene la experiencia de que, si toma un camino diferente al esperado, es un fracaso: *“quiero volver a casa, una vida más fácil y no quiero tirarlo todo por la borda”*. Vemos esa Carlota que quiere tomar otro camino,

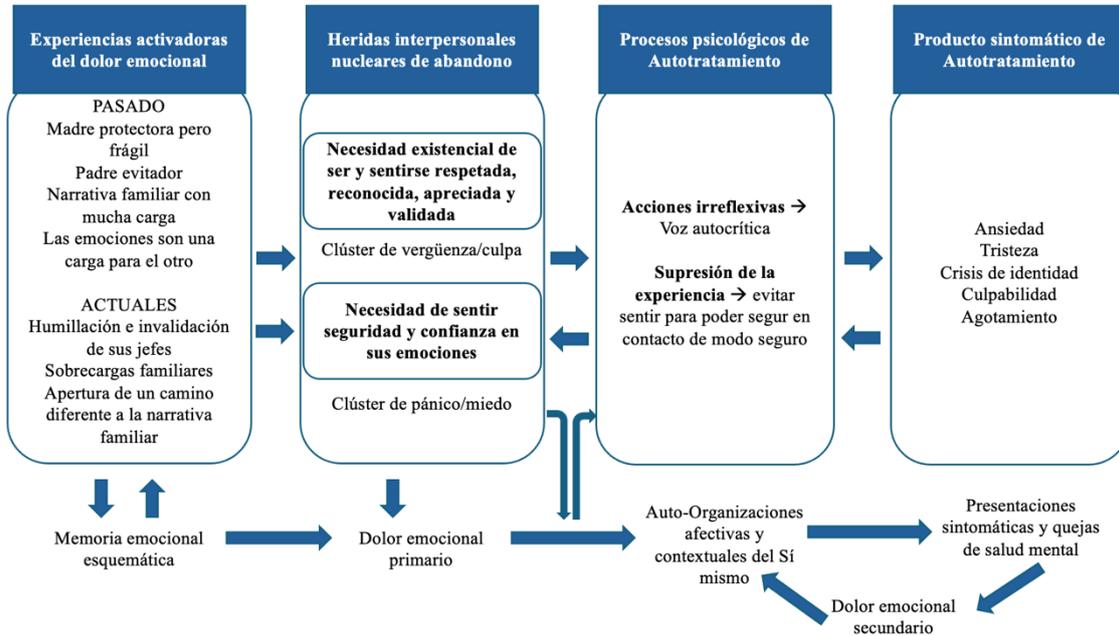
uno más fácil, pero aparece su voz crítica que le avisa de que eso será un fracaso porque habrá tirado todo su trabajo por la borda.

Toda esta vivencia de fracaso y la amenaza o riesgo de adentrarse en este generan en Carlota mucho malestar emocional. Para gestionar esa activación emocional, la paciente presenta una supresión de la experiencia, con el objetivo de evitar sentir para poder seguir en contacto con el otro de modo seguro. Carlota ha aprendido que su mundo emocional puede ser una carga para los que la rodean, y para poder seguir en contacto con ellos, se desconecta de estas emociones por miedo a que puedan ser una carga para el resto. Son varios los momentos en que, durante las sesiones, al poco de conectar con el dolor y la tristeza, evita quedarse en estas emociones y se desconecta de su mundo emocional. Además, en varios momentos trae su preocupación por que su tristeza se una carga para su familia, para Nicolás o para sus amigas.

Estas heridas se han activado ante la evaluación negativa e inesperada de sus jefes en el despacho de abogados, generando una experiencia de poca valía, que se suma a una crisis de identidad: ¿quién soy si no soy abogada? Este cambio de rumbo que “imponen” sus jefes genera tener que cambiar a un camino diferente al de su narrativa familiar, donde hay mucha carga en cuanto al trabajo duro, salir adelante, *“echarse aceite y que todo te resbale”*, sacar negocio adelante y alcanzar un éxito social. Aunque la valoración de sus jefes ha abierto esa herida, también ha abierto un camino que puede ser muy bonito y beneficiosos para Carlota. Durante años se ha planteado si ser abogada es lo suyo y tenía claro que en algún momento querría irse de ahí, esta puerta de escape que han abierto sus jefes le hace conectar con un agotamiento de este trabajo y ese mundo leonino. A la vez hay mucha culpa por dejar a atrás tantos años de trabajo y la sensación de que va a *“tirarlos por la borda”*. También aparece una tristeza desbordante por un adiós a su vida y su identidad, y se dispara la ansiedad ante la incertidumbre: ¿qué va a pasar? ¿cómo

voy a salir del bufete? ¿qué valía tengo en realidad? ¿qué puedo yo aportar en la academia? ¿voy a poder dar la talla en la academia?

Ilustración 1. Formulación del caso



Nota. El esquema es un ejemplo ilustrativo de la formulación de caso explicada adaptado de Caro (2018).

8. Tratamiento y curso

Los objetivos fundamentales que han guiado el tratamiento han sido el fortalecimiento del Self y de la autoestima, disminuir la importancia de la validación y mirada externa y construir la valía desde uno mismo; estos objetivos están muy ligados entre sí y el trabajo terapéutico para alcanzarlos se entrelazaba, por tanto, abordaremos el tratamiento de esos objetivos de manera conjunta. Otros objetivos eran aumentar la capacidad de conectar y estar con su tristeza y miedo sin tener la sensación de ahogarse en el pantano, y disminuir la rigidez y severidad de su voz crítica y el trabajo de su autocompasión.

En la tabla 2, que se encuentra al final de este apartado, se muestran los sub-objetivos y las técnicas o modo de trabajo de las terapeutas para cada sesión del proceso

de Carlota. También se ha querido dividir la exposición del tratamiento en los objetivos principales del proceso terapéutico.

Fortalecimiento del Self y construcción de la valía desde uno mismo

El fortalecimiento del self y la construcción de la valía desde sí misma eran los objetivos principales en el tratamiento de Carlota, con la finalidad de fortalecerla y capacitarla para que pudiera llevar a la acción su decisión de abandonar el mundo de la abogacía. Esta línea de trabajo también buscaba disminuir la importancia de la mirada externa y recolocar la percepción de valía en ella misma; buscaría aumentar su diferenciación del Self y separarse de los mandatos y valores familiares y externos, para poder conectar y moverse desde los suyos. El camino más bonito que ha realizado Carlota en esta línea es la integración de su cabeza y su corazón, poder conectar con ella misma e “ir con ella”.

Al poco de comenzar el tratamiento aparece la opción de cogerse la baja, pero Carlota tiene mucho miedo a las consecuencias; su deseo es el de aguantar, y también es una idea reforzada por su padre, pero en la reunión de enero de feedback recibe valoraciones negativas, le dan más trabajo y no le aumentan el sueldo, lo que hace que pese más su estancia en el bufete. Esto la mueve a reunirse con una amiga laboralista que la va a ayudar; Carlota necesita salir de esa oficina. Deja de estar conectada con el deseo aguantar, y pasa a tener más peso la necesidad de autocuidado, aunque no es capaz de nombrarlo así. Dice que no le compensa aguantar por lo económico, pero le falta la energía para la movilización. Realizamos una técnica de “escultura de las cargas”: fuimos poniendo cojines representando el trabajo que le mandaban sus jefes, con ese mensaje doble que recibe “haz esto, pero cuando tu puedas”. Cuando los cojines sobrepasaban por encima de su cabeza, los aparta lentamente y con suavidad, se coloca a su ladre en el brazo del sofá y dice: quiero dejar, no quiero más. Le invitamos a que su cuerpo elija la

distancia a la que quiere colocarse de esas cargas y que se note ahí. Han tenido que ser muchas las cargas que se le han puesto encima para conectar con su necesidad y deseo de irse; tiene mucha capacidad de aguante y necesitaba conectar con su energía de marcharse, de tomarse su tiempo. Ha sido muy visual como apartaba esas cargas sutilmente, todavía la energía es sutil, pero está conectando ella. A la semana siguiente vuelve contándonos que se ha cogido la baja; ha conectado con ella misma, con su necesidad de cuidarse y tomarse su tiempo y tiene la energía para comenzar a tomar ese paso. Sigue siendo duro y costoso para ella cogerse la baja, pero puede elaborar que la responsabilidad está en sus jefes y en cómo han hecho las cosas, aunque sigue apareciendo el juicio. Aparece la vergüenza a haberse cogido la baja y se trae la importancia y la necesidad de parar. A través de un ejercicio de esculturas se trabaja la elaboración de una narrativa de qué supone la baja, cómo ha llegado hasta ahí y cómo está y quiere estar ahí. Durante la baja de Carlota, ha tenido mucha importancia el fortalecimiento del Self en el proceso terapéutico, para ayudarla y prepararla a su salida del bufete.

Otro trabajo importante en esta línea realizado durante el tratamiento es el reconocer y conectar con su propia líder interior. La mirada y valoración de sus jefes ha sido destructiva y a Carlota le ha dañado mucho que no buscaban que ella mejorase, sino hacerla sentir de menos y quitarle su valía. En las sesiones surge su necesidad de acompañamiento, de una mano, y a la vez una sensación de estar pérdida al no tener un ejemplo de hacer las cosas mejor. Trabajamos la importancia de que sea su líder y darse la mano a sí misma, cuando no tiene líderes que la ayuden. Además, esta necesidad conecta con el miedo de ser una buena líder y de cómo será valorado por las personas de la academia de su madre. En este sentido, hemos buscado conectarla con el por qué está tomando este camino y con sus valores, de manera que la valoración venga de ella misma y de estar haciendo “conectada consigo misma”, en estar haciéndolo “desde dentro”.

En este trabajo de fortalecer el Self ha tenido mucha importancia “el batallón”: la imagen y vivencia de que a Carlota la acompaña detrás un “batallón” de gente que la quiere, la valora y está orgullosa de ella. Es un “batallón” que camina detrás de ella y le da fuerza y la conecta con su valía intrínseca. En ese “batallón” está su familia, sus amigas (en especial dos de ellas, Celia y Sonia), por el equipo de la UNINPSI; queríamos traer al “batallón” a todas las personas que la conectan con su valor. Para Carlota significa mucho ese “batallón” y le ha ayudado mucho su acompañamiento; es una imagen y vivencia que está ahora muy presente en su vida y que la ayuda a conectar con su “tú puedes”. Este “batallón” la ha acompañado a uno de los momentos más importantes durante este proceso, la salida de su bufete y del mundo de la abogacía.

Un camino que Carlota ha tenido que realizar es fortalecerse para volver al despacho. En un principio tendría que volver a trabajar para poder irse, pero finalmente llegaron a un acuerdo de despido. Durante los meses de la baja, el trabajo en las sesiones estaba también enfocado a fortalecerla para volver a ese “circo de leones”. Llegado el momento, seguía teniendo malestar de ir, y ella lo describía como “volver a tu maltratador”, sin embargo, los niveles de malestar disminuyeron llegado el momento de enfrentarse a esa vuelta al bufete gracias al proceso que ella había realizado. Además, gracias a la mirada de apoyo externa, tanto de familiares y amigos, como de la médico que le concedió la baja y excompañeros de trabajo, y del proceso de fortalecimiento del self, la vergüenza por estar de baja disminuyó significativamente. Comenzó a elaborar una narrativa en la que los “responsables” de su situación eran sus dos jefes por la mala gestión de equipo y liderazgo que habían realizado, y la baja laboral paso de ser vista como una derrota y huida, a como una manera de cuidarse y de “estar con ella”.

Cuando se va al camino de Santiago, después de haber firmado el despido y estar dónde ella quería, vuelve narrando que le ha costado mucho el camino por las rodillas y

nos cuenta que ha sido su fuerza mental la que le ha ayudado a seguir. Esa voz le decía “tienes que conseguirlo, no puedes fracasar otra vez”. Seguía apareciendo esa crítica de haber fallado, no haber podido seguir en la abogacía. El camino le ha devuelto la importancia de fluir y que no todo depende de ti. Otro aprendizaje que se lleva del camino es que la gente puede acompañarte y adaptarse a tu ritmo si necesitas ir más despacio, y que está bien, que no es costoso.

Por último, en el trabajo de Fortalecimiento del Self ha sido importante la idea de “ir conmigo” y “estar conmigo”. Este “ir conmigo” ha estado hecho de aceptarse y acogerse como es Carlota. Descubrir esas partes de ella que igual no le gustan tanto o no le son tan agradables, de ver también quién es, cuáles son sus deseos, sus valores, su forma de estar en el mundo. Y después de ese descubriese a sí misma y conecta con ella, aprender a “ir conmigo”. Carlota ha podido aprender la importancia de conectar consigo misma y acompañarse desde como es y como está en mundo. Transmite una mirada hacia sí misma muy profunda en el que me acompaño a sí misma, está ella; y esa conexión con sí misma es lo que más fuerza le ha dado en este proceso.

Aceptar y acoger su pantano

Tiene la vivencia de que su emoción es un drama para los demás, y la carga la idea o vivencia de poder estar siendo una carga para los demás. Hay mucha presión por querer calmarse en seguida cuando aparece el agobio, un miedo a estar con el miedo y la ansiedad.

Cuando aparece esa ansiedad se desborda por miedo a conectar con su pantano y se pierde en cómo debe actuar; también viene una exigencia a gestionarla cuanto antes y estar bien y tranquila. Para trabajar esto traje una metáfora que Carlota llamo luego la teoría “gato-perro”: esa ansiedad o agobio, cuando viene está muy encima y muy cerca, y puede vivirse como un gato agobiado en la cara; no se trata de empujarlo lejos y

olvidarse de él, como muchas veces quiere hacer Carlota, sino de conseguir calmarla y bajar al suelo, como un perro que pasea a tu lado, que está ahí para recordarte que hay que ocuparse de algo (no preocuparse), pero que no agobia. Para mí tiene mucho sentido el trabajo de las metáforas porque son fáciles de traer para el paciente, son flexibles y le ayudan a conectar con la idea que se quiere transmitir; también tienen mucha riqueza porque pueden hacerlas suyas, como hace Carlota llamándola la teoría gato-perro. Además, el trabajo con metáforas con esta paciente ha tenido un impacto significativo, le han dado fuerzas y la han ayudado en su proceso de cambio. Las metáforas que más importancia han tenido en este proceso es “el batallón”, la teoría gato-perro y la imagen del pantano.

Durante el tratamiento, fallece una tía de Carlota y trae el miedo a estar en este “pantano” sin que esto tiña todo lo demás. La muerte de su tía provoca que le pese mucho de nuevo todo lo que ha pasado estos años en Valencia y el no haber podido estar ahí, y aparecen también miedo porque su padre esté bien. Todo esto la emociona, pero le cuesta mucho acoger esta tristeza sin tener la sensación de que va a arramblar con todo y que no podrá salir del pantano. En esta sesión aparece como frente a ese pantano, estaría una parte que sería como una flor de loto, que es capaz de florecer allí; se decide realizar un trabajo con estas partes a través de una silla vacía. En la parte del pantano aparece mucha preocupación y miedo de no ser capaz de valorar cuando esté en la flor de loto, en momentos buenos; aparece una exigencia hacia esa flor de que disfrute mucho porque mañana podría estar en el pantano de nuevo. La parte de la flor de loto pide al pantano que la deje seguir sintiendo sin transmitirle y recordarle el miedo a que pasen cosas, aunque vayan a seguir pasando. Es una manera de pedir que el pantano no lo tiña todo, que es algo que le pesa mucho a Carlota.

A mediados del tratamiento volvemos a traer la imagen del pantano y le preguntamos si le sigue dando tanto miedo. Carlota empieza a poder diferenciarse un poco del pantano, aunque sigue habiendo momentos en los que se le hace pesado estar ahí o poder estar ahí. Actualmente es un trabajo pendiente en este proceso; hay un cambio porque puede ver que el pantano es de la madre y se diferencia de él, pero hay miedo a volver a esa Carlota que se desbordaba y se adentraba en el pantano como su madre. Además, sigue habiendo un cansancio por llorar y estar mal; todavía le cuesta estar con la tristeza y el miedo sin tener la vivencia de que es pantanoso, de que puede estar en el pantano sin ahogarse ni desbordarse y pudiendo salir de él.

En relación con el pantano, le abruma y desborda el malestar de su madre porque se desahoga de “forma muy dramática”. Es la vivencia de que narra lo que le preocupa con un volumen mucho más elevado de lo que realmente le está ocurriendo por dentro; como si su madre quisiera contar las cosas a un volumen 6, pero sale y llega como un volumen 10. Es algo que asusta a Carlota porque la preocupa el bienestar de su madre y se responsabiliza de que ella esté bien. Le ha ayudado mucho aprender a escuchar a su madre desde una empatía cognitiva para proteger su empatía emocional, para no bajar tanto a la emoción y sentir que la lleva hacia su pantano. Sin embargo, estas experiencias de desbordamiento de su madre siguen activando en Carlota su miedo de adentrarse en el pantano. Siendo poco a poco más capaz de responder a ese miedo cuando aparece, sigue siendo un aspecto que Carlota necesita seguir trabajando en el proceso.

Asimismo, en relación con la madre y con el pantano, ha sido muy importante para Carlota poder separarse de esta vivencia de su madre y entender y acoger qué es de su madre y qué es suyo. También le ha ayudado poder elaborar el relato desde otra narrativa, teniendo menos fuerza el “depende de mí el bienestar de mi madre” o “si no lo

ayudo yo, quién lo hará”, y trayendo y dando fuerza a una narrativa en la que ella no tiene el peso ni la responsabilidad del bienestar de su madre.

En el trabajo realizado con el pantano de Carlota, quería rescatar una intervención de las últimas sesiones. La terapeuta principal cerraba la sesión devolviéndole a Carlota como “no hubiéramos hablado de qué la removía y preocupaba si no lo hubieran traído sus lágrimas; que es importante que las confunda con el pantano. Las emociones aparecen porque tienen algo que decir.” Es una imagen muy importante de cómo ese sentir al que tanto miedo tiene Carlota, habla de qué le preocupa y le pasa por dentro. Es un diálogo con sus lágrimas, pero no significa entrar en un pantano.

Durante su proceso, Carlota ha sido capaz de acoger su malestar y comprenderlo; apartar el juicio a tener una baja laboral y necesitar cuidarse y darse espacio, pero el malestar generado por la situación durante tanto tiempo le pesa. Aparece en Carlota un cansancio por estar mal y por escucharse a sí misma estar mal. Este cansancio está mezclado con la dificultad de Carlota de adentrarse en su pantano, y por el propio desgaste que produce encontrarse en una situación complicada y que genera malestar durante tanto tiempo. Este malestar no ha surgido a raíz del proceso terapéutico, sino que lleva gestándose meses; la terapia ha generado un espacio dónde poder mirar, entender, hablar y acoger ese malestar, pero no podemos olvidar que lleva cargando con él muchos meses.

- Trabajamos mucho la importancia de parar, de estar en contacto consigo misma y con sus propias emociones. “Espacio para ti, para parar (M)”.
- Dificultad de parar y conectar con sus emociones. En los ejercicios de relajación tragaba mucho, movía la boca, abre los ojos... le costaba estar simple y sencillamente en el ejercicio

Suavizar voz crítica y dar fuerza y espacio a su autocompasión

Cuando comienza el tratamiento, Carlota presenta una voz crítica muy severa, autoritaria y rígida, que aparece con fuerza en los momentos claves y a la hora de tomar de decisiones; ella lo llega a describir como “el ego” o el “juez”. Esta parte trae el paso de los mandatos familiares (“hay que aguantar”, “hay que ser productiva”, “no puede dejar que esto te hunda”) y no dejaba espacio para el error, la duda o el descanso.

Frente a esta parte, Carlota trae otra parte en ella más “voladora”, más conectada con el deseo, el disfrute y la libertad; pero esta parte, al inicio del tratamiento, es vista con mucho juicio por su juez y la califica de “niñata”, como una parte inmadura que no piensa en las consecuencias. Este modo de describirla muestra la fuerza de su juez interno, que desautorizaba cualquier movimiento que no fue impecable y en línea con sus mandatos. Sin embargo, esa parte más “voladora” le pedía un lugar y su derecho a existir, incluso cuando se equivocaba: “Déjame hacer, me puedo caer”.

Durante el proceso, hemos podido trabajar con ambas partes, acogiendo con mucha delicadeza la función de ese juez, que en el fondo busca proteger y sostener, pero ayudando a Carlota a ir encontrando una relación más amable con él. A lo largo de las sesiones, se ha ido abriendo a la posibilidad de que esa voz interna pueda estar a su lado sin hacerle daño, como ella misma verbalizaba: “Quiero al juez como algo que me motive, pero que no me machaque”.

Esta transformación ha sido posible gracias a un trabajo constante de validación genuina, de devolverle el valor y la importancia de lo que hace, de cómo cuida, cómo sostiene, cómo piensa y se entrega. En este sentido, las pequeñas intervenciones han sido especialmente significativas: detenernos en cómo se habla, en cómo se describe, en los adjetivos que usa para definirse o valorar sus decisiones. Porque la forma en la que nos hablamos configura también nuestra manera de estar con nosotras mismas; el lenguaje moldea y sostiene el psiquismo, y por eso, es importante cuidar ese lenguaje.

Poco a poco, esa parte más “voladora” ha podido ir ganando presencia en su vida. Al principio apenas tenía voz, pero ha ido creciendo en el espacio terapéutico y en la vida de Carlota, conectándola con su deseo, su intuición, su permiso interno. Ha podido soltar poco a poco el control y abrirse a una forma distinta de caminar, más libre, más enraizada en ella misma. Esta parte no busca hacerlo todo perfecto, sino estar en el camino, con lo que venga. Y que hoy esa parte tenga más voz, que ya no sea una “niñata”, sino una brújula interna válida y respetada, habla del recorrido profundo que Carlota ha hecho en el encuentro consigo misma.

Tabla 2. *Objetivos y técnicas de las sesiones de Carlota*

Sesión	Objetivos	Técnicas
1ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Generar alianza terapéutica buena y sólida - Comprender su malestar y su forma de funcionar - Facilitar el contacto con su proceso interno y emocional - Suavizar su autoexigencia y crítica 	<ul style="list-style-type: none"> Presencia terapéutica Vínculo y alianza Validación y empatía Silla vacía
2ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Generar alianza terapéutica buena y sólida - Comprender su malestar y su forma de funcionar - Facilitar el contacto con su proceso interno y emocional - Conexión con su cuerpo y sus emociones 	<ul style="list-style-type: none"> Presencia terapéutica Vínculo y alianza Validación y empatía Psicoeducación Ejercicio de relajación
3ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer alianza terapéutica - Comprender su malestar y su forma de funcionar - Disminuir la importancia e influencia de la opinión externa 	<ul style="list-style-type: none"> Presencia terapéutica Vínculo y alianza Validación y empatía Silla vacía

4ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer alianza terapéutica - Suavizar la fuerza del crítico interno - Trabajar autocompasión - Crear un lugar seguro 	<p>Validación y empatía</p> <p>Construcción de la propia narrativa</p> <p>Imaginación del crítico y del yo alternativo</p> <p>Acceso experiencial a un espacio interno de seguridad</p> <p>Metáforas</p>
5ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Separarse de la idea de que todo requiere esfuerzo - Conectar con la posibilidad de “soltar” - Reconexión con sus valores y consigo misma 	<p>Validación y empatía</p> <p>Introspección</p> <p>Metáforas</p> <p>Psicoeducación</p>
5ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Duelo por la muerte de su tía - Trabajar su miedo a entrar en el “pantano” - Acoger y estar con su dolor y malestar 	<p>Validación y empatía</p> <p>Metáforas</p> <p>Silla vacía</p> <p>Ejercicio de respiración</p>
6ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Gestión del “pantano” y desbordamiento de su madre - Conexión y fortalecimiento de la empatía cognitiva 	<p>Validación y empatía</p> <p>Psicoeducación</p> <p>Metáforas</p> <p>Ejercicio de respiración</p>
7ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento autoestima - Elaborar figura de líder - Fortalecer el Self - Disminuir la importancia e influencia de la opinión externa 	<p>Validación y empatía</p> <p>Metáforas</p> <p>Escultura corporal</p>
8ª sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el autocuidado - Fortalecer el Self - Disminuir la importancia e influencia de la opinión externa - Trabajar su autocompasión 	<p>Validación y empatía</p> <p>Escultura de las cargas</p>

9ª sesión	- Fortalecer el Self - Acoger y estar con la vergüenza - Trabajar autocompasión - Elaboración narrativa de la baja	Validación y empatía Psicoeducación Metáforas Escultura corporal
10ª sesión	- Fortalecer el Self - Elaboración narrativa - Conexión con sus valores y ella misma	Validación y empatía Silla vacía
11ª sesión	- Fortalecer el Self - Conexión con sus valores y consigo misma - Disminuir la importancia e influencia de la opinión externa	Validación y empatía Metáforas
12ª sesión	- Fortalecer el Self - Trabajar su autocompasión - Gestión de la ansiedad y preocupación	Validación y empatía Metáforas
27 febrero	- Fortalecer el Self - Conexión consigo misma y sus valores	Validación y empatía Visualización creativa del futuro personal
14ª sesión	- Diferenciación de su madre - Trabajar su miedo al “pantano”	Validación y empatía Metáforas Ejercicio de respiración
15ª sesión	- Fortalecer el Self - Trabajar su autocompasión - Suavizar la fuerza del crítico interno	Validación y empatía Reconocimiento de la valía del Self a través del anclaje visual
16ª sesión	- Fortalecer el Self - Trabajar su autocompasión	Validación y empatía Visualización guiada Escultura corporal
17ª sesión	- Fortalecer el Self - Disminuir la importancia e influencia de la opinión externa	Validación y empatía Psicoeducación

18ª sesión	- Conectar con su proceso y con el disfrute y la alegría de su situación	Validación y empatía Visualización experiencias Ejercicio de respiración
19ª sesión	- Trabajar su autocompasión - Suavizar la fuerza del crítico interno - Suavizar su miedo al “pantano”	Validación y empatía Silla vacía
20ª sesión	- Trabajar su autocompasión - Gestión de las preocupaciones por el cambio	Validación y empatía Psicoeducación Metáforas
21ª sesión	- Fortalecer el Self - Trabajar su autocompasión - Conectar con su parte fluida	Validación y empatía Metáforas Elaboración de narrativa Silla vacía
22ª sesión	- Trabajar su autocompasión - Suavizar su miedo al “pantano” - Acoger incertidumbre y preocupaciones por el cambio	Validación y empatía Psicoeducación Metáforas
23ª sesión	- Trabajar su autocompasión - Gestión y acogida del pantano de su madre	Validación y empatía Psicoeducación Metáforas

9. Resultados

En la tabla 3 se muestran los resultados obtenidos por Carlota en las pruebas psicométricas administradas al inicio del tratamiento y en junio, 8 meses después.

Los resultados obtenidos al final del proceso terapéutico reflejan con delicadeza el camino que Carlota ha recorrido en estos 8 meses de tratamiento. Más allá de los números, cada pequeño cambio en sus puntuaciones parece hablar en voz baja del movimiento interno que se ha producido: de una mujer que ha comenzado a mirarse con más cuidado, a escucharse con más ternura y a habitarse desde un lugar más propio.

Tabla 3. Resultados de las pruebas psicométricas (pre-post)

Prueba psicométrica	Resultados	Pre	Post	α
<i>La Escala de</i>	- Posición del Yo	23	26	0.9
<i>Diferenciación del Self</i>	- Reactividad Emocional	23	16	0.85
<i>Revisada (EDS-R)</i>	- Fusión con los demás	12	13	0.85
	- Corte Emocional	10	11	0.81
	- Dominancia sobre los demás	15	11	0.85
<i>Forms of Self-Criticism and</i>	- Yo Inadecuado	20	13	0.88
<i>Self Reassurance Scale</i>	- Yo Odiado	2	0	0.71
<i>(FSCRS)</i>	- Autotranquilizar	20	23	0.88
<i>Fuctions of Self-criticizing</i>	- Autocorrección	26	13	0.86
<i>Scale (FSCS)</i>	- Autopersecución	0	0	0.82

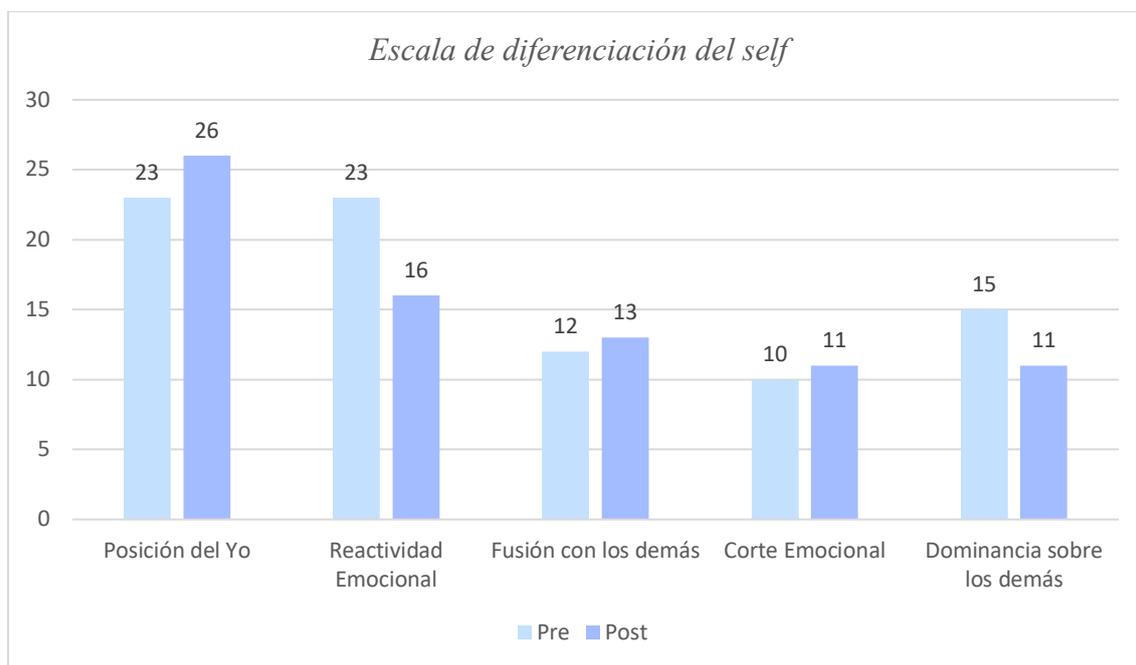


Figura 1. Pre-Post Escala de Diferenciación del Self

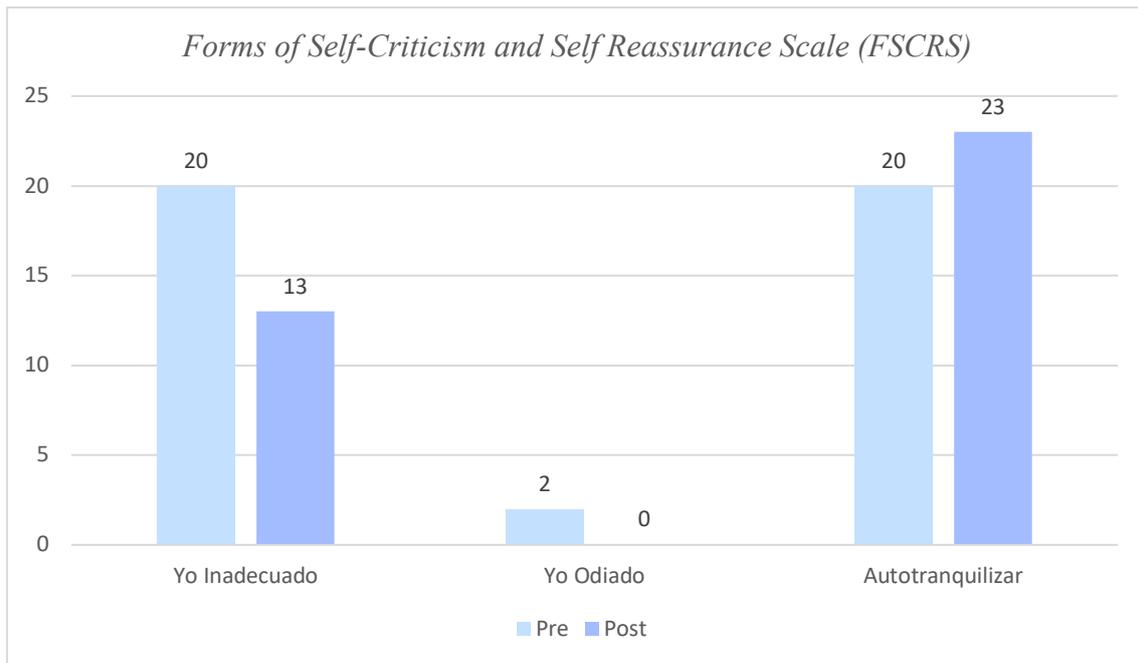


Figura 2. Pre-Post Forms of Self-Criticism and Self Reassurance Scale

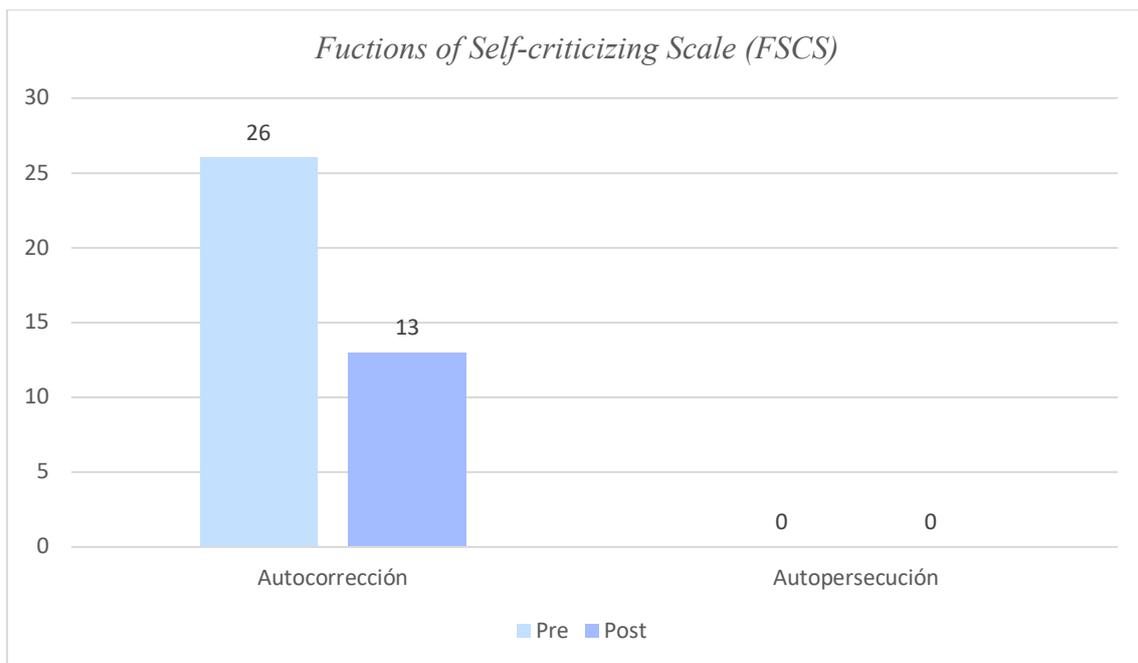


Figura 3. Pre-Post Fuctions of Self-criticizing Scale

En la escala de Diferenciación del Self, se observa un ligero aumento en la puntuación de Posición del Yo, que sugiere un fortalecimiento de su criterio interno; este aumento está en sintonía con lo trabajado durante las sesiones, donde Carlota ha podido ir dando pasos al principio muy tímidos, luego más firmes hacia decisiones más conectadas consigo misma. El permiso para tomarse una baja, para parar, para hacer caso

a su cuerpo y a sus señales, para pensarse desde sus valores y no desde el mandato, es también una expresión de este yo que empieza a ocupar un lugar más propio.

Las puntuaciones en la subescala de Reactividad Emocional descienden, reflejando como Carlota también ha aprendido cómo responder y acoger sus emociones. En las sesiones aparecía un cansancio de estar mal, y se valoró la posibilidad de que esté cansancio no fuera simplemente una incapacidad de enfrentarse a su “pantano”, sino también el propio desgaste y agotamiento que genera estar durante meses en una situación que remueve y genera malestar. Este descenso en la puntuación refleja cómo ha podido aprender a sostener su miedo a adentrarse en el pantano, aunque sigue apareciendo, sin ser ya tan desbordante. Es una línea de trabajo que seguir realizando con Carlota, pero el afrontamiento de “pantano” es desde un lugar más tranquilo, seguro y conectado con ella misma.

En las subescalas de Fusión con los demás y Corte emocional los cambios han sido mínimos, y pueden entenderse como una integración: Carlota ha podido empezar a diferenciar lo que es suyo de lo que es del otro; pero sigue apareciendo el miedo y la preocupación de ser una carga para los demás. Ese diferenciar se refleja en cómo puede ver la imagen del pantano de su madre y entender que no le pertenece, aunque hay miedo a ser arrastrada a él. Por último, en la subescala de Dominancia de los demás también observamos una leve disminución de las puntuaciones, que puede entenderse como el camino que ha transitado Carlota hacia su parte más “fluida” y “voladora”, que entiende y acoge que no puede controlarlo todo y que está bien con simplemente “hacer lo que podemos, con lo que tenemos y podemos”. Sin embargo, aquí sigue entrando y tiñendo la parte perfeccionista y exigente de Carlota, y ella todavía tiene cierta dificultad para ver su presencia.

En relación a la escala de FSCRS, vemos un descenso de las puntuaciones en las subescalas relacionadas con la crítica (Yo Inadecuado y Yo Odiado). La figura de su juez interno ha podido suavizarse y comenzar a tomar una postura de acompañamiento y fortalecimiento, en línea con la petición de Carlota a esa parte de ser más protectora, que la motivase, pero sin castigarla, y que la acompañase sin hundirla. De forma paralela, se observa un aumento en la capacidad de Autotranquilizarse, reflejando que su voz más amable ha ganado presencia. Esa parte que al principio llamábamos “voladora”, aquella que decía “déjame hacer, me puedo caer”, ha ido creciendo y ganando fuerza. Hoy esa parte es una brújula legítima, que la conecta con sus deseos y con su derecho a caminar su propio camino.

Por último, los resultados de la FSCS muestran una gran disminución de la puntuación de Autocorrección. Esto refleja como ese juez severo va dejando de tener una función de “corrección” constante para ser válida para los demás. Esta bajada está en consonancia con ese fortalecimiento del Self, en el que va teniendo menos importancia la mirada externa para sostener su valía. Se está sembrando la semilla de que no necesita ser perfecta para ser digna de amor, y que el valor se lo da ella misma en conexión consigo misma.

10. Discusión

A lo largo del proceso terapéutico, Carlota ha construido un vínculo más sólido consigo misma, atravesando con valentía una crisis que afectaba su identidad. La decisión de dejar su trabajo no era meramente una elección profesional: ponía en jaque su valía, sus mandatos familiares y su manera de habitar el mundo. Esta decisión, vivida como una amenaza al yo, abrió un camino hacia el encuentro consigo misma, pero también activó con fuerza sus voces internas más críticas, sus miedos al rechazo y su necesidad de

aprobación externa. Lo trabajado en las sesiones, las metáforas compartidas, la importancia de pasar las cosas por el corazón y conectarlas consigo misma, y la presencia constante de un otro que sostuviera sin juzgar, han sido elementos fundamentales en el cambio observado.

Uno de los caminos más importantes ha sido el fortalecimiento del Self, marcado por un trabajo profundo de validación, de permiso y de escucha. La frase “me puedo caer” que al principio apenas podía decirse sin culpa, se ha transformado en una brújula legítima que le permite elegir, aunque exista la posibilidad de error. Sigue apareciendo el miedo y las preocupaciones ante la equivocación, y la reciente mudanza a Valencia activa una preocupación de haberse equivocado que la emoción; pero Carlota es capaz de responder a estas emociones desde un lugar distinto, entendiendo y acogiendo que vengan, e intentado moverse desde lo que puede hacer “aquí y ahora”. En este camino de fortalecimiento ha estado muy presente el “batallón” de Carlota, que ha podido traerle y devolverle una mirada de amor y valía, que ella ha podido hacer suya; esperamos que este “batallón” pueda acompañarla siempre y le de la fuerza que necesita, aunque en realidad es recordarle la fuerza que tiene ella misma.

Por último, en el trabajo de fortalecimiento del Self ha sido importante la idea de “ir conmigo” y “estar conmigo”. Desde mi rol de terapeuta, para mí tenía mucha importancia que Carlota fuera capaz de conectar consigo misma para poder acompañarse y acogerse; que fuese capaz de integrar la cabeza y el corazón, para poder verse y acogerse desde un lugar diferente. Ella ha podido aprender la importancia de conectar consigo misma y acompañarse desde cómo es ella y cómo se encuentra en ese momento. Todavía le pesa y le cuesta acompañarse cuando aparece “su pantano”: sus miedos, su tristeza, sus preocupaciones; pero sí ha podido empezar a hablar a esas emociones desde un lugar diferente. Es importante poder seguir trabajando con ella la escucha de esas emociones y

la importancia de hablar con ellas, porque nos transmiten algo mucho más profundo que una “carga”, que es como ella puede verlo: nos hablan de qué hay en su corazón, de que le está removiendo, y estar con ellas puede devolverle a Carlota una mirada de valía y acogida plena de sí misma. “Estar conmigo” no está hecho solo de lo bonito y ligero, y ella todavía necesita aprender a estar con aquello que no es tan bonito y que puede parecerla ahora algo pesado.

Otro trabajo importante ha sido el de suavización del juez severo y el aumento de la presencia de una voz que ayude a Carlota, que se lo haga fácil y que sea compasiva. Poco a poco toma fuerza una voz que reconoce que preocuparse no siempre ayuda, pero que ocuparse desde la confianza sí puede transformar. Una voz que intenta no exigir tenerlo todo claro ni hacerlo todo perfecto. Carlota empieza a sentir que está bien como está, que no necesita cumplir con todos los mandatos externos para ser digna de amor y de valoración. Incluso cuando surgen dudas sobre su decisión o aparecen miedos ante el cambio de ciudad, ya no se activa el mismo castigo interno. Aparece en su lugar una actitud más confiada, una sensación de coherencia, de autenticidad.

Sin embargo, hay caminos que siguen abiertos. Sigue presente el miedo al desbordamiento emocional, a ese “pantano” que todavía le cuesta transitar. La relación con su madre continúa siendo un punto de activación emocional importante; aunque ha aprendido a diferenciar lo que es suyo y lo que pertenece al otro, aún hay momentos de desahogo de su madre que la movilizan profundamente y que requieren seguir teniendo un espacio terapéutico. Pero el hecho de que hoy pueda mirar estas dificultades sin tanta exigencia, sin sentir que todo debería estar ya resuelto, es ya en sí mismo un cambio valioso.

Este caso muestra con delicadeza cómo el fortalecimiento del Self no siempre se expresa en grandes actos, sino en pequeños movimientos internos: en cómo una se

permite dudar, en cómo puede sostenerse en su deseo, aunque no esté todo claro, en cómo conectar “conmigo” da fuerza. El camino que ha realizado Carlota ha sido muy profundo y doloroso, pero ha sido un transitar en el que, aunque apareciese desgaste y agotamiento por el dolor de la situación, ha ganado mucha fuerza desde el “estar consigo misma” y desde la conexión y escucha de su anhelo de que su parte más “voladora” y “fluida” pudiera estar más presente en ella. Esa crisis que amenazaba a la identidad ha permitido que Carlota pueda verse desde otro lugar después de tantos meses, y en lugar de destruir ¿quién es ella? Ha dado fuerza y espacio a partes de Carlota más libres y que la permiten volar.

Referencias

- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2015). Forms of self-criticising/attacking & self-reassuring scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438-452. <https://doi.org/10.1111/papt.12049>
- Baldwin, M., Molina, L. E., & Naemi, P. (2020). Family ties: Exploring the influence of family legacy on self and identity. *Self and Identity*, 19(1), 64-84.
- Caro, C. (2018). La Formulación de Caso en Terapia Focalizada en la Emoción como Proceso de Evaluación Transdiagnóstica. *I Escuela de Primavera de la SEAEP (Sociedad Española para el Avance de la Evaluación Psicológica)*, Málaga, 31 May y 2 Jun.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., y Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Goldman, R. N., Greenberg, L. S., & Caro, C. (2016). Formulación de un caso en Terapia Focalizada en la Emoción: Del trabajo con marcadores y la facilitación del proceso, a la co-creación de un foco terapéutico. *Revista de Psicoterapia*, 27 (104), 23-45. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i104.126>

- Greenberg, L. S., Rice, L. N., y Elliott, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional: El proceso terapéutico punto por punto*. Barcelona: Paidós.
- López Cavada, C. (2020). *Tratamiento de la autocrítica a través de la Terapia Focalizada en la Emoción* (Tesis doctoral). Universidad Pontificia de Comillas.
- Mearns, D. y Thorne, B. (2009). *Counseling Centrado en la Persona en Acción*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores-GAE.
- Mosher, J. K., Goldsmith, J. Z., Stiles, W. B. y Greenberg, L. S. (2008). *Assimilation of Two Critic Voices in a Centered Therapy for Depression*. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 7(1), 1-19.
<https://doi.org/10.1080/14779757.2008.9688449>
- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E. A., Friedlander, M. L., & Schmitt, T. A. (2022). Psychometric study of the differentiation of self scale-revised in a sample of Spanish adults. *Current Psychology*, 42(20), 16894-16907. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02929-y>
- Rodríguez, I. P., Calés, J. M., & Arrieta, M. D. E. (2023). Silla vacía: La realidad proyectada. *Revista de psicoterapia*, 34(124), 165-174.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.

The Bowen Center. (2021). Bowen theory. The eight concepts of Bowen Theory. Differentiation of self. <https://www.thebowncenter.org/differentiation-of-self>