

Espacionalu

MATERIAL COMPLEMENTARIO

**Cómo manejar mis
primeros pacientes**

www.espacionalu.com

@espacionalu.psico
✉ hola@espacionalu.com

© NaluGroup S.L. (2024)

ACTIVIDAD 1: EJERCICIO DE AUTORREFLEXIÓN SOBRE EL ESTILO TERAPÉUTICO

Reflexiona y responde con sinceridad, no hay respuestas correctas o incorrectas. La idea es empezar a conocerte en tu estilo terapéutico, para poder afinarlo con el tiempo.

INSTRUCCIONAL

- ¿Tiendes a ser más estricta o más flexible con las normas del encuadre (horarios, tareas, límites)?
- ¿Cómo reaccionas cuando un paciente se salta una norma del encuadre?
- ¿En qué situaciones te resulta más difícil mantenerlo?
- ¿Cuándo sientes que es necesario adaptarlo a las necesidades del paciente?

EXPRESIVA

- ¿Cómo describirías tu nivel de calidez y cercanía con los pacientes?
- ¿Te sientes cómoda mostrando tus emociones en sesión?
- ¿Cómo te manejas ante las emociones intensas de tus pacientes?
- ¿Prefieres mantener cierta distancia emocional o tender a implicarte más?

INVOLUCRACIÓN

- ¿Qué lugar ocupa tu trabajo como terapeuta en tu vida personal?
- ¿Te cuesta desconectar emocionalmente al final del día?
- ¿Cuándo te has sentido especialmente tocada por un paciente o por un caso?
- ¿Hay momentos en los que sientes que solo estás cumpliendo un rol, sin verdadera implicación?

ATENCIONAL

- ¿Hasta qué punto consigues mantenerte presente y centrada durante las sesiones?
- ¿Te das cuenta cuando tu mente se va o te desconectas?
- ¿Cómo sueles reaccionar ante un gesto o una emoción sutil del paciente?
- ¿En qué momentos te resulta más difícil mantener la atención y por qué?

OPERATIVA

- ¿Cuánta confianza tienes en tu manejo técnico?
- ¿Tiendes a aplicar siempre las mismas técnicas o te adaptas según la situación?
- ¿Te cuesta dejar de usar una técnica cuando notas que no está funcionando?
- ¿Cuándo te has sentido especialmente creativa aplicando una intervención?

Cada terapeuta desarrolla con el tiempo un estilo propio de intervención, una tendencia más o menos estable a actuar, vincularse y tomar decisiones dentro del espacio terapéutico.

Tu estilo está influido por tu personalidad, tu formación, tus valores, tus modelos teóricos y tus experiencias de vida.

Conocerte en ese sentido te permite usar tu estilo de forma consciente, en lugar de hacerlo de manera automática. No hay un estilo “mejor” que otro: lo importante es saber cuándo y con quién cada modo de actuar es más o menos útil.

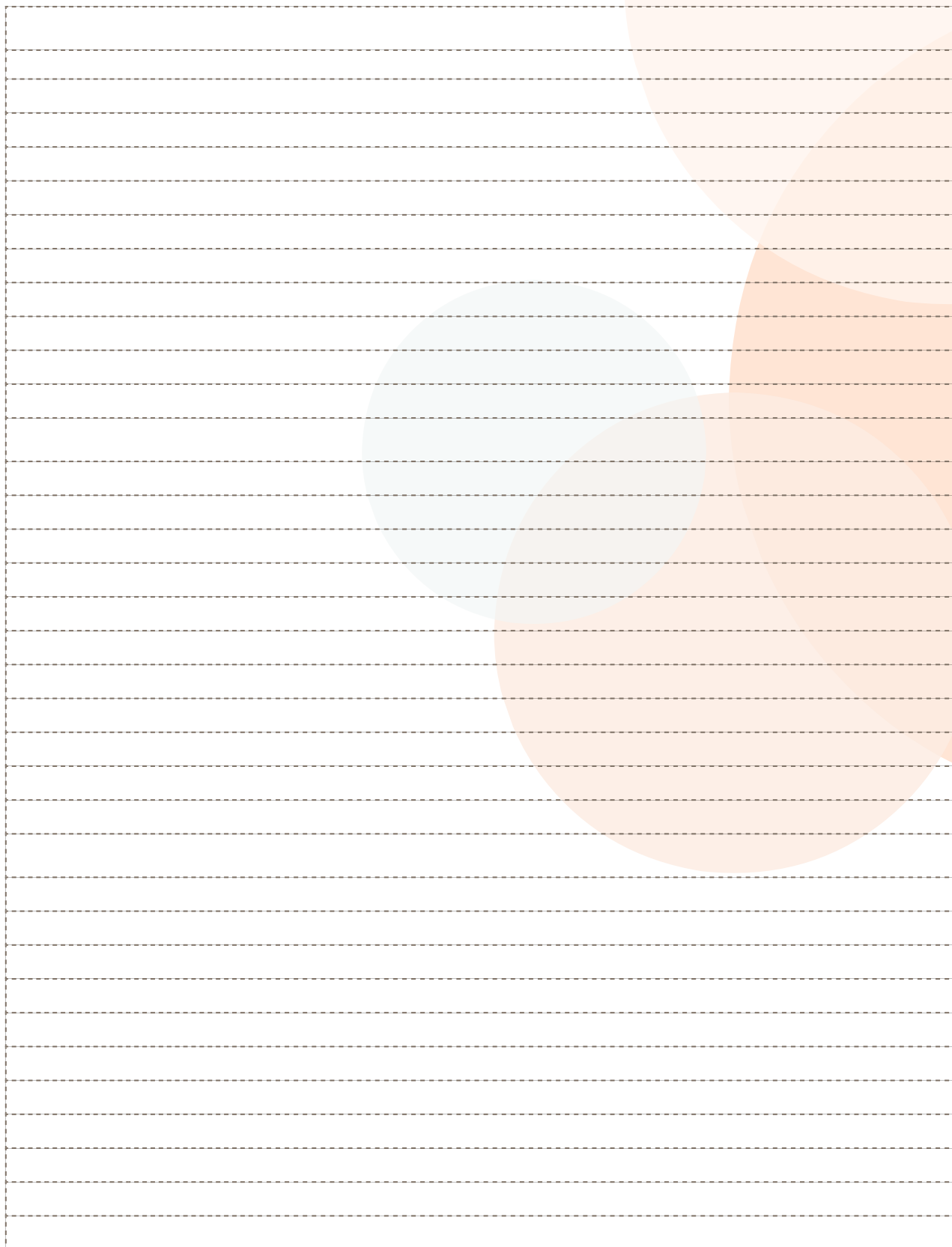
El estilo terapéutico no debe ser rígido. Se ajusta según las características y necesidades del paciente, el momento del proceso y el tipo de vínculo que se establece.

Por ejemplo:

- En pacientes con trastorno límite de la personalidad (TLP), suele ser necesario un estilo más estructurado, con límites claros, horarios estables y un encuadre firme que aporte seguridad y contención.
-
- En pacientes con historia de trauma o abuso, puede ser más útil un estilo cálido, sensible y validante, que priorice la seguridad emocional y la regulación afectiva.
-
- En pacientes con rasgos neuróticos u obsesivos, un exceso de calidez o sobreimplicación puede dificultar la reflexión y aumentar la dependencia, por lo que conviene mantener una presencia empática pero más mesurada.

En definitiva, tu estilo terapéutico es una herramienta clínica: cuando lo conoces, puedes modularlo conscientemente según las necesidades del otro, sin perder tu autenticidad.

Puedes escribir aquí tus respuestas



ACTIVIDAD 2: CÓMO PRESENTAR LA LÍNEA DE VIDA A TU PACIENTE

OBJETIVO:

Reflexionar sobre cómo introducir la línea de vida de forma segura, adaptada al estado emocional del paciente y respetando su ritmo.

INSTRUCCIONES:

Piensa en un paciente real (sin dar datos identificativos) o ficticio que hayas atendido o que imaginarías atender.

Responde a las siguientes preguntas para preparar cómo plantearías la línea de vida con él o ella:

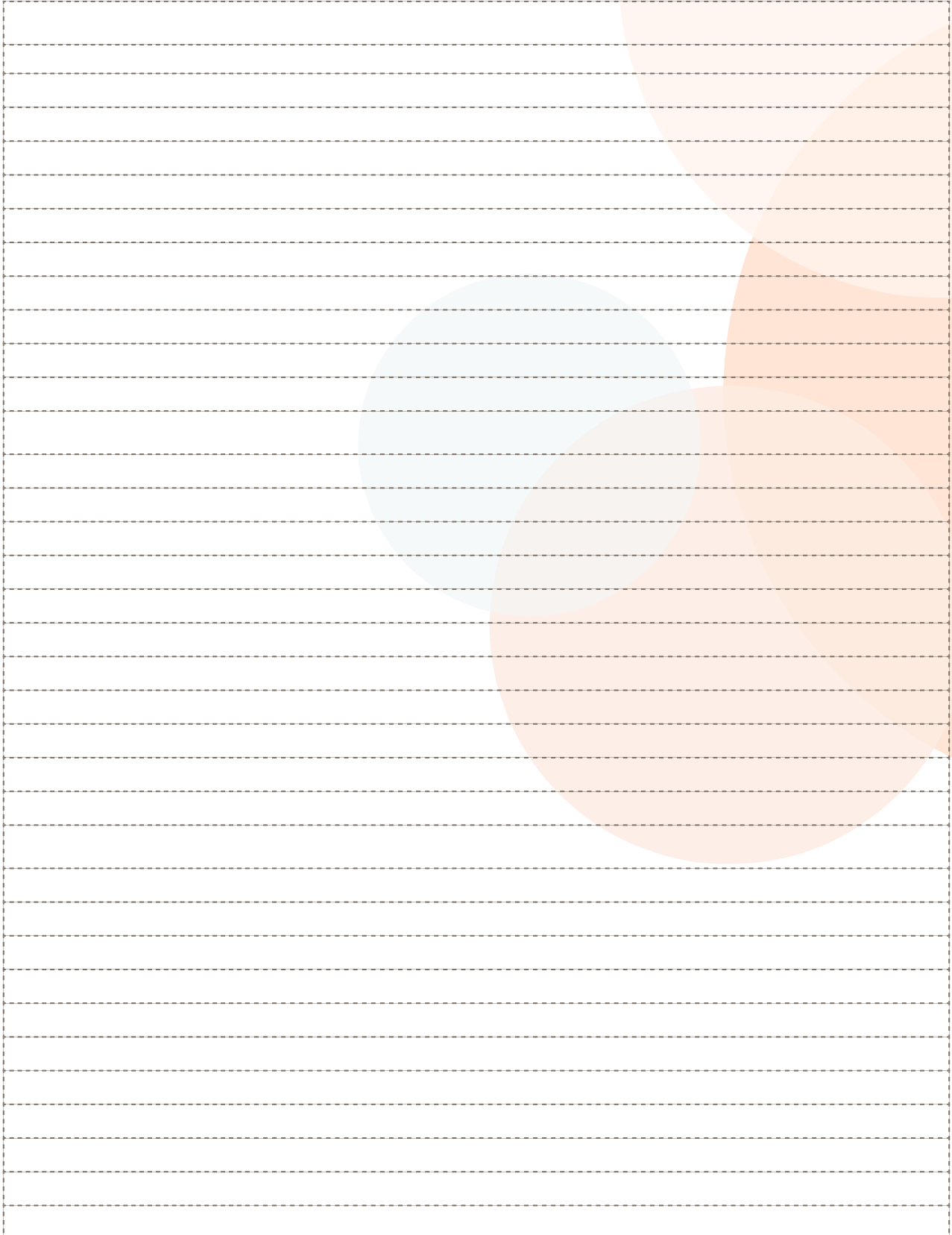
- ¿Qué me hace pensar que este paciente está preparado emocionalmente para mirar su historia?
- ¿Qué señales me harían detenerme o posponer este ejercicio?
- ¿Cómo explicaría yo qué es la línea de vida y para qué sirve?
- ¿Qué palabras usaría para presentársela de forma delicada y no invasiva?
- ¿Qué le diría para que sepa que no hace falta completarla de inmediato ni contar todo?
- ¿Cómo reaccionaría yo si surge un recuerdo traumático mientras la completa?
- ¿Qué aspectos positivos o recursos me gustaría que también incluyera en su línea de vida?

EXTRA

Escribe una pequeña frase de presentación que usarías al introducir la línea de vida al paciente, por ejemplo:

“Me gustaría que, juntos, vayamos dibujando los momentos más importantes de tu vida, los que han marcado tu camino, para entender mejor cómo has llegado hasta aquí y hacia dónde te gustaría ir. Podemos hacerlo poco a poco, a tu ritmo.”

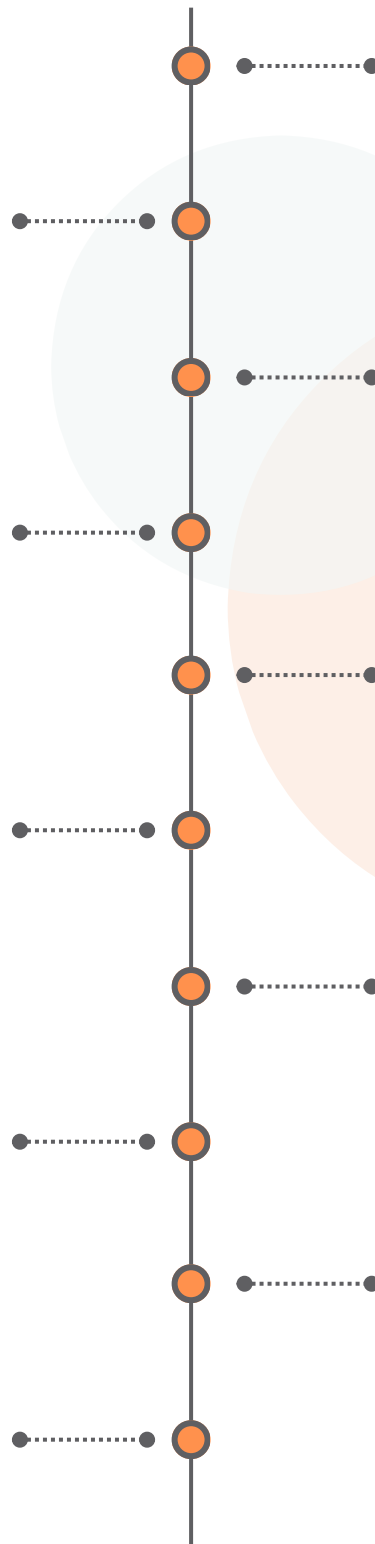
Anota aquí tus reflexiones



Tu experiencia con la línea de vida

Si decides realizar tu línea de vida, asegúrate de hacerlo en un momento de calma, con tus recursos personales disponibles, y sin intención de profundizar en temas que aún duelan.

La intención no es revivir, sino observar cómo te acercas a tu propia historia y qué te enseña eso sobre acompañar la de tus pacientes.



ACTIVIDAD 3: EXTERNALIZACIÓN DEL SÍNTOMA

OBJETIVO:

Acompañar al paciente a darle voz al síntoma, comprendiendo su función, su historia y la relación que mantiene con él mismo.

El dibujo permite acceder a un nivel simbólico y emocional, menos racional, donde pueden emerger significados y memorias implícitas difíciles de verbalizar directamente.

CUÁNDO UTILIZAR ESTE EJERCICIO

Este recurso puede emplearse cuando el paciente ya tiene cierta capacidad de regulación emocional y de mentalización.

Es especialmente útil en procesos donde:

- Hay una identificación muy fuerte con el síntoma y es necesario diferenciarlo de la identidad del paciente.
- Se busca comprender la función adaptativa del síntoma o su mensaje.
- El paciente tiene dificultad para expresar emociones o conectar con la vivencia corporal.

Evita utilizarlo en fases muy agudas del tratamiento, cuando el síntoma aún cumple una función estabilizadora esencial (por ejemplo, en TCA con restricción severa o en trauma sin recursos de regulación suficientes).

CÓMO PRESENTARLO AL PACIENTE

"Hoy me gustaría que intentemos mirar el síntoma desde otro lugar. A veces lo vemos solo como algo que hay que quitar o controlar, pero muchas veces tiene una historia o una emoción que intenta contarnos algo.

Te propongo dibujarlo. No importa si sabes o no dibujar; no buscamos arte, buscamos sentido. Puede ser una forma, un color o un personaje, lo que te salga.

Luego lo miraremos juntos para entender qué necesita o qué quiere decirte.

Si en algún momento se hace demasiado, lo dejamos y seguimos cuando te sientas preparada."

GUÍA DE PREGUNTAS PARA EXPLORAR EL DIBUJO DEL SÍNTOMA

DESCRIBE EL DIBUJO

- Cuéntame qué aparece en tu dibujo. ¿Qué elementos hay?
- ¿Dónde está colocado cada uno? ¿Qué relación guardan entre ellos?
- ¿Hay algo que destaque o que te llame especialmente la atención?
- Si esos elementos pudieran hablar entre sí, ¿qué crees que se dirían?
- ¿Qué colores, formas o texturas has elegido y por qué?
- ¿Qué sensación te produce al mirarlo ahora?

PREGUNTAS SOBRE EL SÍNTOMA-PERSONAJE

- ¿Cómo se siente este personaje?
- ¿Qué quiere?
- ¿Qué necesita?
- ¿A qué le tiene miedo?
- ¿Qué hace cuando se siente así?
- ¿Por qué crees que aparece en tu vida?

PREGUNTAS SOBRE EL ENTORNO

- ¿Qué hay alrededor del personaje?
- ¿Cómo son esos elementos? ¿Le ayudan o le hacen daño?
- ¿Qué relación tiene el personaje con su entorno?
- ¿Hay algo que le gustaría cambiar de lo que le rodea (el sol, la tierra, las nubes...)?

PREGUNTAS SOBRE TU RELACIÓN CON EL SÍNTOMA

- ¿Cómo te hace sentir este personaje?
- ¿Qué piensas de él? ¿Te da pena, te enfada, te resulta pesado, lo comprendes?
- ¿Qué crees que él piensa de ti?
- Si pudieras cuidarlo de otra manera, ¿qué harías por él?
- ¿Te imaginas que algún día desapareciera? ¿Qué pasaría entonces?

ACTIVIDAD 4: IDENTIFICANDO TUS PROPIOS MANDATOS SOCIALES

OBJETIVO:

Reflexionar sobre cómo las expectativas sociales, familiares y culturales que has recibido a lo largo de tu vida pueden influir en tu identidad como terapeuta y en tu manera de acompañar a los pacientes.

INSTRUCCIONES

Piensa en tu propia historia, en los mensajes que has aprendido —explícita o implícitamente— sobre cómo “deberías ser”, comportarte o sentir.

Responde con honestidad a las siguientes preguntas, sin juicios: se trata de observar cómo esos mandatos siguen influyendo (consciente o inconscientemente) en tu práctica profesional y tu bienestar.

Preguntas para reflexionar

FAMILIA

- ¿Qué valores o normas familiares aprendí sobre cómo debía comportarme, sentir o relacionarme?
- ¿Qué cosas “tenía que ser” o “no podía ser” dentro de mi familia?
- ¿Qué partes de mí aprendí a esconder o minimizar para ser aceptada?

ESCUELA / AMISTADES

- ¿Qué me transmitieron en la escuela o entre mis iguales sobre el éxito, el error o la vulnerabilidad?
- ¿Qué etiquetas o roles asumí (la responsable, la fuerte, la tranquila...)?
- ¿Cómo esas etiquetas siguen apareciendo en mi rol de terapeuta?

CULTURA Y GÉNERO

- ¿Qué expectativas sociales o culturales aprendí sobre el trabajo, el éxito, la maternidad, el cuerpo, el amor o el cuidado?
- ¿Qué mandatos sigo cumpliendo aunque me desgasten o no se ajusten a lo que necesito hoy?
- ¿Qué creencias culturales influyen en cómo entiendo la entrega, el sacrificio o la profesionalidad?

CONSECUENCIAS

- ¿Cómo afectan estos mandatos a mi forma de trabajar como psicóloga?
- ¿En qué momentos noto que “debería ser de una manera” y eso me aleja de cómo realmente quiero ejercer?
- ¿Qué me permitiría sentirme más libre, más coherente o más mía dentro de mi rol terapéutico?

“Lo que aprendimos a ser no siempre coincide con lo que somos ni con lo que necesitamos ser.”

A continuación, te propongo una tabla para poner nombre a los mandatos que has aprendido a lo largo de tu vida y que quizá sigan influyendo en tu forma de estar como terapeuta. Completa los ejemplos que sientas tuyos y reflexiona sobre qué lugar ocupa cada mandato en tu práctica actual:

[illegible]

En esta parte del ejercicio, reflexiona sobre cómo tus propios mandatos pueden resonar, amplificarse o entrar en conflicto con los del paciente.

Completa la siguiente tabla con algunos ejemplos que identifiques:

[illegible]

Para reflexionar

- ¿Qué ocurre cuando tus mandatos y los del paciente coinciden? (por ejemplo, ambos sobreexigidos o ambos evitativos).
- ¿Y cuando se oponen? (por ejemplo, paciente pasivo ↔ terapeuta hiperactiva).
- ¿Cómo influye eso en tu forma de sostener el vínculo, poner límites o intervenir?

Este contraste te ayudará a reconocer resonancias contratransferenciales y a modular tu estilo terapéutico con mayor conciencia y libertad.

TAKE CARE
— of —
YOURSELF



Espacionalu