

ANÁLISIS DE LA TRANSFORMACIÓN DE UN ADOLESCENTE DE 15 AÑOS POR MEDIO DE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA EXISTENCIAL

Analysis of the Transformation of a 15-Years-Old Teenager Through Existential Humanistic Psychotherapy

MARÍA PAULA ACOSTA GARZÓN¹

<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e348253>

Resumen

Este estudio de caso tuvo como objetivo reconocer los diferentes momentos de la psicoterapia desarrollada desde un enfoque humanista existencial y su transformación en el proceso de acompañamiento a un adolescente de 15 años, en la ciudad de Medellín, Colombia, a partir de la identificación de categorías emergentes; esto por medio de un estudio de caso único, siendo este un tipo de estudio en el que se hace un análisis a profundidad (Tight, 2017). La terapia tuvo una duración de 20 sesiones. El

análisis de datos se hace mediante el método fenomenológico hermenéutico. Finalmente, se identificaron tres momentos en la terapia, los cuales fueron agrupados en tres categorías establecidas como unidades de análisis; estas fueron: 1) búsqueda y aceptación; 2) expansión: diferenciación / integración y 3) contacto.

Palabras clave: psicoterapia, psicología humanista existencial, adolescencia, terapia, contacto.

Abstract

This case study aimed to recognize the different moments of psychotherapy developed from an existential Humanist approach and its transformation in the process of accompanying a 15-year-old adolescent, in the city of Medellín, Colombia, from the identification of emerging categories, this through a single case study, this being a type of study in which an in-depth analysis is made (Tight, 2017); The therapy had a duration of 20 sessions, the data analysis is done through the hermeneu-

tic phenomenological method. Finally, three moments in therapy were identified, which were grouped into three categories established as units of analysis, these were: 1. Search and Acceptance; 2. Expansion: Differentiation / Integration and 3. Contact.

Keywords: Psychotherapy, Existential Humanistic Psychotherapy, Adolescence, Therapy, Contact.

Recibido: 02-12-2021 / Aceptado: 09-06-2022

Para citar este artículo en APA: Acosta Garzón, M. P. (2023). Análisis de la transformación de un adolescente de 15 años por medio de la psicoterapia humanista existencial. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 15(1), e348253. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e348253>.

¹ Magíster en Psicología Clínica (Universidad de San Buenaventura). mapia08@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0001-9326-9073>.



Introducción

A medida que la salud mental se ha convertido en un concepto importante a nivel social y cultural, se ha empezado a reconocer la necesidad o la posibilidad de asistir a terapia como forma de encontrar un espacio donde se puedan expresar vivencias, emociones, preocupaciones, etcétera. La psicología clínica, entonces, ha encontrado la posibilidad de estudiar la salud desde lo sano, la fortaleza y los valores (Maslow, 1991) teniendo en cuenta las necesidades de las personas.

Arbocó de los Heros (2019) habla de que el proceso terapéutico implica trabajar y aproximarse de manera descriptiva a los demás seres humanos, con el fin de comprender sus vivencias y acompañarlos según las necesidades que traigan al encuentro terapéutico. Desde este punto de vista, la psicoterapia puede ser considerada una herramienta para acompañar un momento específico de la vida, como lo es la adolescencia, en el cual hay una exploración de la identidad, de su sentido, además de la construcción de valores y sus significados, permitiendo también ser usado de forma preventiva para la salud mental en la adultez (Fernández et al., 2015; Kazdin, 2004; Russell, 2008).

La psicoterapia en adolescentes, sin embargo, suele implicar el uso de la interpretación del mundo en el que vive y desde el que experimenta la vida, además del comprender las experiencias y cómo sienten estas (Almario, 2014). Es indispensable hacer uso de técnicas específicas que fomenten el establecimiento de la relación terapéutica, buscando que el adolescente se sienta cómodo, dándole un propósito y un sentido a este (Cornejo, 2012; Oaklander, 2008).

En la actualidad, se ha estudiado la vivencia de los adolescentes en los procesos psicoterapéuticos; sin embargo, la mayoría de las investigaciones se enfocan en aspectos de la vida de ellos, ya sea relacionales o sociales, o también surgen muchas investigaciones en las que se evalúan aspectos psicopatológicos o problemáticos. En cuanto a la psicoterapia en adolescentes, se enfoca en los resultados y en la efectividad de técnicas, pero muy poco sobre la experiencia de adolescentes sin dificultades severas. Por esta razón, resulta importante hacer este análisis, pues se busca tener un enfoque de la experiencia del adolescente en psicoterapia desde lo sano, los recursos y la vivencia.

Este artículo tiene como objetivo reconocer los diferentes momentos de la psicoterapia orientada bajo el enfoque humanista existencial y su transformación en el proceso de acompañamiento a un adolescente de 15 años. En este sentido, la pregunta de investigación que orientó la comprensión del fenómeno fue ¿cómo la psicoterapia con orientación humanista existencial lleva a un adolescente a un proceso de transformación?

Marco teórico

La psicología clínica permite, entonces, acompañar a la persona en un encuentro terapéutico, el cual busca capacitar a los individuos o darles herramientas que les permitan transitar desde una toma de consciencia de sus actitudes y sus decisiones (Maslow, 1991). Durante la psicoterapia se invita al consultante a preguntarse por el “Yo”, buscando que el otro pueda explorar el “¿quién soy?”, poniéndolo en frente de la realidad aun si esta es compleja de comprender; llevando al otro a mirarse al espejo y observarse a sí mismo (Martínez, 2012).

Por esto, el psicoterapeuta debe estar dispuesto y tener una actitud adecuada para poder acompañar desde un proceso terapéutico (Arboccó de los Heros, 2019). Méndez (2014) menciona que Carl Rogers plantea las tres actitudes del terapeuta, estas son: 1) la congruencia, 2) la valoración positiva incondicional y 3) la comprensión empática, como herramientas que debe tener en cuenta el psicólogo para poder acercarse al otro y acompañarlo en su proceso.

Adicionalmente, una de las herramientas más importantes que brinda la psicoterapia es la relación terapéutica, que puede ser tomada como una estrategia educativa para la vida (Maslow, 1991). Uno de los objetivos de la relación terapéutica es el poder maximizar los recursos de la otra persona, guiándolo a la autocomprensión y la autoaceptación, buscando generar en la persona congruencia a partir de las experiencias, permitiéndole construir una nueva visión de sí mismo más auténtica y saludable; además de promover el desarrollo y la maduración para enfrentar la vida de manera más adecuada (Rogers, 1964).

Carl Rogers considera que el cliente es quien conoce sus problemas, lo que le genera conflicto y dolor en su vida; además, es quien sabe cuál puede ser la solución a estos; por esta razón el terapeuta debe confiar en el cliente para ser una guía y un acompañante sobre su crecimiento personal y que esto le permita mejorar su salud mental (Arias, 2015). El espacio terapéutico también permite el *insight*, el cual termina siendo un proceso en el que la persona se mira a sí misma y puede reflexionar sus acciones y decisiones (Maslow, 1991); además de fomentar el aspecto espiritual, que permite movilizar a las personas hacia una experiencia de vida más sana (Lukas, 2003).

Adicionalmente, se puede ver también que en algunas ocasiones, en las interacciones sociales, el individuo puede perder el contacto consigo mismo, y que la psicoterapia puede ser una herramienta para ayudar a las personas a recuperar el contacto, por medio de un encuentro espontáneo, propiciando así un despertar sensorial (Ginger, 2005) acompañado de un proceso de exploración de emociones, que a su vez puede llevar a una mejor autocomprensión (Rogers, 1981).

Siguiendo esta línea, en la literatura se ha encontrado que algunos autores plantean que, en la población adolescente, la psicoterapia es efectiva y que ellos responden muy bien a las intervenciones hechas por terapeutas que utilizan técnicas adecuadas para su edad (Oaklander, 2008).

La adolescencia es una etapa en la que se generan cambios tanto biológicos, como psicosociales y personales, por lo cual se debe tener en cuenta que es un momento de la vida del ser humano en el que se da el desarrollo de la identidad; es de vital importancia entender que este proceso hace que los adolescentes sientan la necesidad de generar mayor contacto y conexión con otras personas buscando una identificación en el otro (Moschis, 1981 citado en Doster, 2013). Teniendo en cuenta esto, es una de las etapas de mayor importancia en la vida de una persona, pues, aunque la identidad se sigue moldeando por medio de las experiencias, en la adolescencia se instauran modelos de pensamientos desde los que la persona se mueve en el mundo (Barriga y Villalta, 2019).

Es también una etapa que, en la actualidad, lleva al adolescente a enfrentar retos y desafíos, como son: el constante enfrentamiento a situaciones relacionadas con el *bullying* o *ciberbullying*, la sobrevaloración cultural de lo

estético, el desinterés por lo académico y la posibilidad de la aparición del vacío existencial y la depresión (Almario, 2014), estas situaciones enfrentan al adolescente a decisiones que pueden llegar a afectar su bienestar, por esto se hace necesario generar un espacio que le permita al adolescente fortalecer y generar recursos que favorezcan la adecuada toma de decisiones para enfrentar dichos restos y desafíos.

La psicoterapia en adolescentes si bien es un proceso complejo y recientemente convertido en tema de investigación se puede considerar como una herramienta útil para fortalecer el funcionamiento de diferentes emergentes que puedan surgir a lo largo del proceso de desarrollo de estos, en el que también se puede ayudar a fomentar una mejor salud mental (Bustos Martínez, 2017).

Fernández et al. (2016), en su estudio, evalúan la experiencia de los adolescentes en la terapia humanista existencial en la que, estos mismos reconocen que la relación terapéutica es diferente a todas las otras, y que tiene un alto componente afectivo que en ellos es valorado positivamente, el cual genera alivio psíquico, corporal y emocional.

Por otro lado, Barriga y Villalta (2019) investigan los cambios que genera la interacción psicoterapéutica y cómo los terapeutas deben estar focalizados en el análisis de la conversación, buscando que tanto cliente como terapeuta puedan comprender los significados que tienen de las vivencias, con el fin de enfocarse en la transformación terapéutica de adolescentes que se encuentran en contexto hospitalario, mostrando la eficacia de este enfoque para el éxito de la terapia y el mejoramiento de los pacientes.

La individuación hace parte del proceso de desarrollo del adolescente, el cual le permite generar cambios en su estructura interna de la personalidad (Alonso-González, 2018). Correa-Ramírez y García-Quintero (2019) encontraron que en la investigación que hicieron con relatos de siete adolescentes se evidenció un proceso de diferenciación con sus padres, mencionando que la identificación de este proceso les permite entender y comprender los conflictos que se generan y a partir de esto analizar que dichas dificultades hacen parte de un proceso de ajuste a nuevas formas de pensar.

Adicionalmente, también se ha encontrado que las habilidades sociales y la capacidad de comunicarse de manera asertiva permite a los adolescentes tener

mejor relación con los que están a su alrededor, en este caso Esteves Villanueva et al. (2020) identificaron que el tener una comunicación asertiva mejora el funcionamiento de las familias y las dinámicas de estas.

Los adolescentes al estar dentro de una dinámica social van a estar inevitablemente en interacción con otros, el individuo configura su Yo por medio de las interacciones con los demás, pues estas le permiten realizar un proceso de diferenciación de sí mismo; por esto la construcción del sí mismo entra en convergencia con el reconocimiento propio y el reconocimiento con los otros (Portillo, 2020).

Rogers, en su teoría de la personalidad, menciona que el sujeto es un ser que de manera innata tiene una tendencia actualizante, la cual es vista como la habilidad que tiene la persona de desarrollarse y crecer, esta capacidad permite en la persona una tendencia a la diferenciación, la cual es un proceso natural de la experiencia del Yo y una expresión de la maduración, pues esto le permite, acompañado de una valoración positiva incondicional, ser congruente consigo mismo para así ir en camino a la autorrealización (Arias, 2015; Rogers, 1964). Esto propicia a su vez la autorregulación y la autodirección positiva adaptándose a las necesidades propias de la persona, logrando un equilibrio emocional y la posibilidad de desarrollar potencialidades únicas (Barceló, 2012).

Metodología

Este trabajo se realizó por medio de la modalidad de estudio de caso único, el cual es definido por Tight (2017) como un tipo de estudio que involucra múltiples o un solo caso según sea necesario, suele ser estudiado en el contexto, buscando un análisis holístico y se enfoca en estudiar a profundidad personas, cosas, relaciones, momentos, objetos, etcétera; este tipo de estudio puede tener un enfoque cualitativo basado en descripciones fenomenológicas que permitan una mejor comprensión del fenómeno. La fenomenología intenta comprender la forma en la que los seres humanos experimentan el mundo (May, 1980). Aclarando que este proceso comienza desde el observador, quien analiza el fenómeno que se está presentando (De Castro y García, 2011). Enfatizando que “la fenomenología se centra en captar la forma en que cada

ser humano co-constituye el mundo” (Husserl, 1999 citado en De Castro y García, 2011, p. 17).

Por tanto, el método utilizado durante el análisis fue el fenomenológico hermenéutico, el cual tiene como objetivo comprender la experiencia y estudiarla de manera detallada y clara por medio de la vivencia directa del investigador o, en este caso, del terapeuta; para poder analizar los fenómenos experimentados por la persona de una manera más directa (Sassenfeld y Moncada, 2006). En el caso de esta investigación se realizó un análisis del proceso de transformación de un adolescente de 15 años desde el acompañamiento en un proceso psicoterapéutico humanista existencial.

La psicología humanista existencial es el enfoque clínico que aporta los elementos teóricos para comprender el caso, ya que su estructura epistemológica, terapéutica y clínica, se constituye en una guía para el proceso, pues tiene una concepción del ser que es holística e integral, y un método que permite ir a los fenómenos, descubriendo sus cualidades y características propias, además de comprender los aspectos de la experiencia del otro sin prejuicios o preconcepciones (De Castro y García, 2011).

Por otro lado, Fuster (2019) expone que la hermenéutica es parte importante del proceso investigativo, pues partiendo de su definición la cual es “interpretar”, se encuentra un valor significativo en el momento de análisis e interpretación de los resultados, así como en la revisión teórica y la discusión de esta. Heidegger también expone que el uso de la hermenéutica se puede encontrar en la comprensión que tenemos de la experiencia del otro, desde lo que se puede extraer a nivel verbal y no verbal (Fuster, 2019).

Teniendo en cuenta lo anterior, De Castro y García (2011) exponen que el proceso investigativo desde el método fenomenológico hermenéutico suele tener diferentes etapas en las que se ejecuta, las cuales son: la observación, cuando se inicia el proceso de comprensión del fenómeno en el que la persona expresa sus vivencias y el terapeuta las interioriza; seguido a esto se inicia la etapa de interpretación del fenómeno dando una posición al clínico; después se da paso a la identificación de categorías y la creación de unidades de sentido, que terminan siendo analizadas en la comprensión significativa a partir de la teoría, la interpretación del terapeuta y la experiencia del paciente.

El procedimiento metodológico usado durante el análisis de datos fue: la escucha de las sesiones grabadas con previo consentimiento, la transcripción de estas; después de esto se realizó el análisis de los momentos o fases del proceso clínico y, finalmente, se agruparon según las características del momento terapéutico y se les asignó un nombre que respondiera a dicho momento, dando lugar a las categorías y subcategorías. Con lo anteriormente mencionado, la selección de categorías llevó a un análisis a profundidad del proceso terapéutico del adolescente, el cual orientó la comprensión de las unidades de sentido, permitiendo obtener las que posteriormente serían las subcategorías, estas hablan de los momentos que fueron significativos durante la terapia y que a su vez dan cuenta de las transformaciones del adolescente.

En cuanto al proceso de organización y selección de subcategorías, se buscó agruparlas según su sentido, como se menciona anteriormente. Al primer momento de la terapia se le dio el nombre de “búsqueda y aceptación” (figura 1) las subcategorías que la componen son: la referencia de sí mismo desde los demás, las formas de relacionarse con los demás y las formas de relación con la mamá; estas son extraídas de un momento de la terapia en el cual se pudo identificar en el paciente una búsqueda de su sí mismo, su forma de ser y su proceso de construcción de la personalidad, lo que llevaba a empezar un proceso de aceptación incondicional de lo que es como persona, volviéndose más auténtico.

En el segundo momento de la terapia denominado “expansión: diferenciación / integración” (figura 2) la comprensión de las subcategorías muestra que el paciente se permitió expandirse al reconocerse tanto en lo emocional como en lo corporal, diferenciándose de los demás e integrándose de manera auténtica con su personalidad, por esta razón las subcategorías de este momento son: reconocimiento de emociones, reconocimiento del cuerpo, reconocer lo que genera conflicto e integración de emociones, dando paso al siguiente momento de la terapia cuando el paciente logra generar “contacto” (figura 3); esta categoría posibilita comprender cómo el expandirse, el diferenciarse y el integrarse logran, desde el reconocimiento de una nueva capacidad, crear nuevas formas de relacionarse desde la toma de decisiones consciente que benefician su bienestar. Por esta razón las subcategorías que emergen son: ca-

pacidad comunicativa; ser empático con otros; decidir por sí mismo y nuevas formas de relacionarse.

Comprensión significativa

La comprensión significativa es un momento en el análisis del caso que permite establecer un diálogo entre lo que la teoría plantea, lo que el paciente expresa y aquello que el clínico puede reconocer a partir del encuentro con el otro, posibilitando de esta manera develar las diferentes manifestaciones del fenómeno.

A lo largo del proceso terapéutico de un adolescente de 15 años (P) se pudieron identificar tres momentos, estos corresponden a las tres categorías que orientaron esta comprensión; estos son **1) búsqueda y aceptación; 2) expansión: diferenciación e integración y 3) contacto**. A su vez, cada uno de estos momentos está compuesto por experiencias que, al ser analizadas, adquieren un sentido, que permite ampliar la comprensión de la vivencia y que, para efectos de ilustración, se llamarán subcategorías.

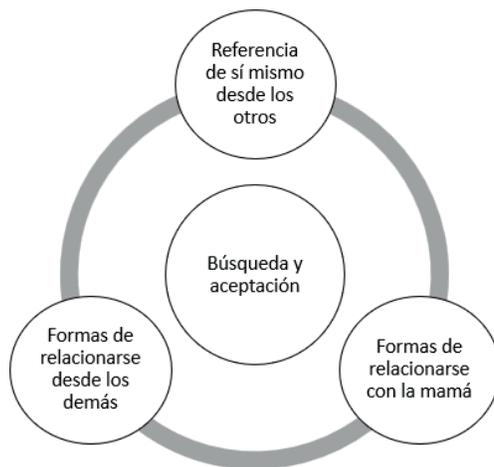
La psicoterapia tuvo una duración de 20 sesiones, donde se logró identificar las tres etapas o momentos de la terapia que plantea Martínez (2011), las cuales son “construcción, exploración y cierre”. En este caso, se identifica que en un primer momento el paciente se encuentra en un proceso de tránsito hacia la búsqueda y la aceptación, que podría corresponder a esta primera fase denominada *construcción*; en la que, como lo menciona el autor, hay una construcción por parte del adolescente basada en la búsqueda de su sí mismo, su individuación y una aceptación de esta; esto propició la toma de consciencia de la capacidad de expansión, que a su vez pudo diferenciarse para poder integrarse, dando paso a la segunda fase de la que habla Martínez denominada *exploración*, que en este caso fue de su ser. Seguido a esto, aparece el contacto que también emerge como consecuencia, precisamente, de esta toma de consciencia y que en la descripción del autor se define como el *cierre*.

A continuación, se describirán cada uno de estos momentos, denominados como categorías, y sus respectivas subcategorías.

Primer momento

Figura 1

Primer momento de la terapia “búsqueda y aceptación”



Esta figura muestra las subcategorías que emergen como consecuencia del primer momento de la terapia, las cuales son: referencia de sí mismo desde los otros, formas de relacionarse con los demás y formas de relacionarse con la mamá.

En cuanto al primer momento de la terapia se puede encontrar que P cuando llega a consulta se *refiere a sí mismo desde los otros*, esto significa que, inicialmente, él se definía a partir de lo que los demás decían de él, “a ella no le gusta cómo me visto”; aquí se ve cómo él permite que su mamá (a quien se refiere en esta cita) escoja su ropa, con el fin de no generar conflicto, además, también menciona que previamente sus compañeros en el colegio lo denominan como un estudiante con bajo rendimiento académico y P se permite aceptar que era una realidad y que cuando sus compañeros lo mencionan él lo reconoce y lo hace consciente “antes mis amigos me decían que era vago y sí...”.

Por otro lado, desde su exploración personal de los gustos y disgustos, P se identifica a sí mismo como una persona con diferentes intereses musicales: “Me gusta el *rock* y el metal, entonces me visto de negro y con manillas y esas cosas”, siendo esta una de las formas en las que se identifica a sí mismo

asumiendo el rol y cambiando su forma de vestir, según el género que más resuena con su ser. Para comprender por qué se dan este tipo de apropiaciones Maslow (1991) menciona que una de las necesidades humanas es la necesidad de estima, y plantea que el ser humano busca la valoración de sí mismo desde el otro, expresada a través del reconocimiento y la atención de los demás. Gracias a la reflexión que él mismo hace sobre su forma de relacionarse con otros, logra describir de manera más detallada cómo son las relaciones con sus pares.

Por esta razón emerge el análisis de las *formas en las que se relaciona con los demás* y cómo son sus relaciones interpersonales con sus pares y familiares: “choco mucho con mi mamá [...] aunque a veces hablamos y todo bien”; esto parece dar cuenta de una forma de relacionarse con el otro donde aparentemente hay choques. Sin embargo, también se puede ver que P, a la hora de relacionarse, le da relevancia a la confianza, siendo este un valor que prima en el encuentro con el otro. “yo confío mucho en mi novia”, “yo confío en mi papá [...] le cuento más cosas que a mi mamá”, permitiéndole generar un vínculo con las personas que lo rodean y con quienes se identifica y expresa sus vivencias.

Por otra parte, P muestra tener la capacidad de vincularse con diferentes grupos de amigos con los que comparte desde diversos espacios y con quienes puede explorar distintas expresiones de su personalidad: “Con mis amigos mantengo jugando play [...] con otros voy a conciertos”. Teniendo en cuenta que el relacionamiento social en la adolescencia es importante, además de ayudarle a P a entenderse a sí mismo y su forma de ser. Jolivet (1953) retomando a Heidegger, plantea el concepto de “ser-en-el-mundo”, que a su vez deriva en “ser-con” en el que se expone que el ser humano al coconstituirlo tiene la posibilidad de tomar conciencia de que hace parte de él y no pueden distanciarse, en este caso, P ha podido reconocer, por medio de su relación con el otro, la relación consigo mismo mencionando “yo tenía unos amigos en la unidad y empezaron a creerse grandecitos y a tomar y esas cosas, entonces yo preferí quedarme encerrado en la casa a salir [...] siento que todavía soy muy pequeño en edad para eso”; en esta cita se puede ver cómo él desde la relación con sus amigos reflexiona sobre la relación consigo mismo y lo que quiere para su vida, esto también le permite distanciarse de los demás, por otro lado, entre las formas de relacionarse con los demás aparece también la relación con la madre.

Las *formas de relación con la mamá* emergen como un diálogo desde el que él menciona cómo esta (mamá) afecta su comportamiento y cómo es la relación que sostiene con ella, así en algunos casos él percibe un control por parte de ella expresando “vine por solo darle gusto a mi mamá”, explicando que él no tenía conocimiento o interés del inicio del proceso psicoterapéutico; sin embargo, P continúa el proceso creando metas, y una de estas es el mejorar su relación con su mamá, “antes no le contaba que iba a conciertos, solo desde hace un mes más o menos que voy con permiso de ella”, demostrando una nueva forma de relacionarse con ella en la que ya le puede preguntar y contar cosas que antes no se sentía seguro o cómodo de hacer.

También se pudo identificar que la mamá le empieza a dar permiso no sin antes ponerle horas de llegada, esto le genera molestia inicialmente, pero logra comprender la importancia de estos límites y no lo ve como un problema o conflicto “ya mi mamá me da permiso a salir [...], pero tengo que llegar a la casa antes de las 10:00 *p. m.*”; por otro lado, y como inicio del proceso de diferenciación, P expresa: “como mi mamá me dice ‘córtese el pelo como yo digo’, y eso no me gusta”, pues él considera que a su edad él ya debe tener la posibilidad de decidir cómo cortarse el cabello.

Para los adolescente es recurrente la sensación de control que los demás ejercen sobre ellos, que en la mayoría de los casos son sus padres quienes la generan; la percepción de lo que siente P se puede entender desde un proceso de individuación y maduración en el que busca independizarse de las decisiones que otros puedan tomar sobre su cuerpo o su forma de pensar; Maslow (1991) explica que una manera de trascender el Yo implica fortalecer la identidad y esto se logra desde la independencia y la individuación. De igual manera, Jung (1985) menciona que la individuación es un proceso de diferenciación de la esencia del ser que le permite descubrir y desarrollar su personalidad individual.

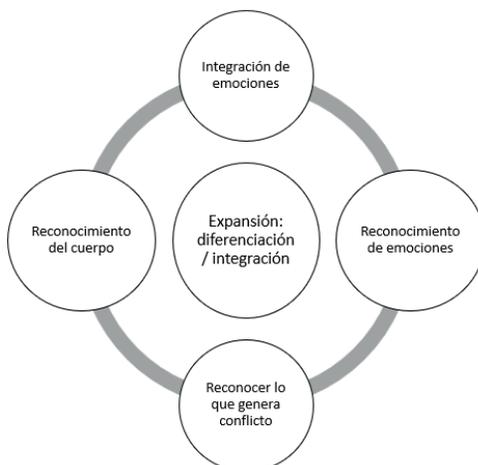
Habiendo mostrado la comprensión de las tres subcategorías previas, se puede ver que en conjunto estas propician una comprensión de cómo P logra buscar dentro de sí y desde la forma en la que se relaciona con los demás, cómo es y cómo quiere ser, por medio del inicio del proceso de individuación, el cual, finalmente, desemboca en una aceptación por parte de él hacia sus gustos y a

las formas en las que logra relacionarse con el resto, sin necesidad de distanciarse enteramente del otro. Esto permitió que P lograra tomar consciencia de su sí mismo y empezara un proceso de integración de sus emociones y una individuación, generando una expansión de su personalidad.

Segundo momento

Figura 2

Segundo momento de la terapia “expansión: diferenciación e integración”



En esta figura se puede observar la distribución del segundo momento de la terapia: Reconocimiento de emociones, el reconocimiento del cuerpo, la integración de emoción y el reconocimiento de lo que genera conflicto.

En este segundo momento, llamado *expansión: diferenciación e integración*, podemos encontrar el *reconocimiento de emociones* en P, parte importante del inicio de la exploración del ser en el que él mismo se permite reconocerse y desde ese proceso darse cuenta de quién es: “yo soy más bien calmado”, reconociendo cómo es su actitud en los diferentes espacios sociales que frecuenta. Además, también expresa, desde su vivencia actual y ante su experiencia académica, “me siento feliz cuando paso materias”.

A lo largo del proceso también P pudo manifestar desde el reconocimiento emocional el significado de diferentes conceptos, como lo fueron: “amar

es preocuparme por otros [...] que quieran conocerte” o también “para mí la paciencia está conectada con la rabia” y, finalmente y como parte de su comprensión emocional, dice “hay momentos que hay que sentir”, haciendo referencia a situaciones en las que él percibe importante reconocer los sentimientos y las emociones y a su vez validarlas. En el reconocimiento emocional, y retomando la aceptación del sí mismo, esto es lo que menciona P cuando se le pregunta por la autoaceptación “es raro, cómo yo no me voy a aceptar a mí mismo [...] yo como que, me quiero”, desde lo que se puede interpretar que P ha logrado darse cuenta de lo que siente y eso le permite reconocerse a sí mismo desde lo emocional.

El darse cuenta es un aspecto del funcionamiento de las personas, que posibilita aprehender con todos los sentidos, en este caso, sobre las emociones desde lo interno y externo de lo que ocurre en la vida de P (Castanedo, 2002). Haciendo mención del reconocimiento desde lo externo es importante conocer las emociones no solo desde lo conceptual, sino también por medio de lo corporal, lo cual da así un sentido interno y lleva a un reconocimiento auténtico y holístico de sus emociones y sentimientos a partir de la vivencia cotidiana.

Por esta razón, P se permite también *reconocer su cuerpo* por medio de expresiones como: “siento la angustia en mis piernas” cerrando los ojos e identificando en su cuerpo dónde siente diferentes emociones “ser generoso, lo siento como en el pecho”; durante este proceso de reconocimiento P menciona: “nunca me había puesto a pensar en dónde sentía las cosas”; este tipo de procesos no eran reconocidos previamente por P, sin embargo, también expresa “siento que con la rabia me quema el cuerpo”, llevándolo a encontrar partes de sí mismo que no sentía propias. El darse cuenta no solamente aplica para las emociones, también se puede dar cuenta y hacer consciencia de las sensaciones corporales (Polster y Polster, 2008), “tener consciencia del propio cuerpo en función de las cosas que uno sabe [...] Esta consciencia es una parte esencial de nuestra existencia como personas” (Michael Polanyi citado en Polster y Polster, 2008, p. 198). Como se mencionó anteriormente, el aprendizaje de las emociones, tanto de lo interno como de lo externo, puede integrarse para hacerlo propio (Castanedo, 2002). Habiendo logrado el reconocimiento de lo emocional y lo corporal, P inicia un proceso de integración de estos.

En cuanto a la *integración de las emociones*, esta aparece en el adolescente a partir de las subcategorías ya antes expuestas, pues comienza a integrar, que consiste en identificar las emociones y hacerlas propias, con la sensación corporal, llevándolo a tener consciencia de su ser. P expresa: “siento el amor como muchos colores pasando por mi cuerpo”, reconociendo desde este espacio no solamente lo que genera en él la emoción, sino también integrándolo en su cuerpo; esto propicia que P se reconozca mejor, pues: “ya me conozco mejor”, refiriéndose al reconocimiento de su sí mismo frente a las emociones y desde la experiencia que lo atraviesa también a nivel corporal en lo cotidiano.

El ser humano es un compendio de cosas que, conjuntas, lo constituyen; Perls (1975) lo desarrolla a partir de la unión entre la mente, el cuerpo y el alma, en la que el alma es la suma de las emociones, el cuerpo la suma de células y la mente la suma de las percepciones y las sensaciones, todos estos componen al ser humano permitiendo que exista una integración de este. Por esta razón la integración se da cuando se reconocen los diferentes aspectos con los que convive el ser y desde los que se fusiona.

En el caso de P, el reconocimiento no solo se dio desde el aspecto relacional, o desde el emocional, pues él logró identificar y *reconocer lo que genera conflicto*, desde la valoración de momentos en los que ha visto que sus acciones o actitudes y también las de los demás pueden generar esta percepción de conflicto en su vida: “yo sé que no le puedo contar eso a mi mamá porque se pone brava”, expresando que en diferentes momentos la sinceridad se ha visto comprometida ante una reacción esperada por parte de su mamá; en cuanto a la relación con su pareja, P menciona que “peleamos solo si hablo con amigas que a ella no le gustan”, razón por la cual él menciona que prefiere evitar esta situación y mantener las relaciones amistosas con personas que no les generen conflicto interno y externo.

P también menciona que “me estresa cuando me piden que haga una cosa mientras estoy haciendo otra”, pues logra identificar que para él el seguimiento de instrucciones es más sencillo cuando esta es clara y no se modifica a lo largo del proceso. Esto ha permitido en P una capacidad de reconocer lo que es un conflicto y lo que lo produce, buscando evitarlo o, al menos, identificar por qué surge. Dicha habilidad se puede comprender desde el proceso de

insight el cual es esporádico, pero que aun así le posibilita a la persona mantener un contacto constante consigo mismo y darse cuenta de lo que sucede tanto interna como externamente (Castanedo, 2002).

En este segundo momento, se logra comprender y entender los espacios de la terapia donde en la persona se suele presentar un descubrimiento emocional, y a partir de este surge una disposición para iniciar o continuar el proceso de individuación natural en la adolescencia y en la maduración, esto desde la posibilidad de reconocer que lo hace único —integrándolo— para poder hacerlo propio y darse cuenta de que esta capacidad le permite expandirse y no solamente utilizar los procesos de *insight* para la toma de consciencia emocional, sino que también entendiendo que se puede integrar a y expandirse en otras áreas de la interacción, abriendo, entonces, la posibilidad de generar contacto consigo mismo (Latner, 2007).

Tercer momento

Figura 3

Tercer momento de la terapia “contacto”



En esta figura se puede ver el tercer momento de la terapia en el que se distribuye en las subcategorías entre capacidad comunicativa; ser empático con otros; decidir por él mismo y nuevas formas de relacionarse.

En el tercer momento del proceso terapéutico aparece en P una *capacidad comunicativa* en la que muestra su habilidad de poder expresarse con otros de manera asertiva “pude hablar para que me cambiaran de puesto”, encontrando en él la posibilidad de hablar para generar un cambio favorable en su experiencia académica. Además, plantea “siento que ahora me expreso mejor [...] ya no me da miedo hablar, o sea, expresarme”, muestra de esa capacidad adquirida a partir del proceso terapéutico, pues logra la toma de consciencia de sí mismo y de su ser, y tiene la posibilidad de generar un contacto que le permite expresarse de manera segura (Latner, 2007), brindándole también la habilidad de identificar sus necesidades y poderlas comunicar a los otros (Maslow, 1991).

Durante la terapia y a partir también de esta capacidad comunicativa que P identifica en sí mismo, logra ir *decidiendo por él mismo*, al punto de terminar la relación amorosa en la que se encontraba “le dije lo que no me gustaba de ella, siendo sincero [...] entonces hoy en el descanso hablé con ella y me trató horrible, me sentí mal y terminamos”, expresando sus emociones libremente “me siento triste”, es decir, reflexionó sobre esta relación y los aprendizajes que para él cobran sentido. P también tiene la posibilidad de ejercer su libertad y entender que su bienestar depende de las decisiones que toma para sí mismo: “tomé la decisión de dejar de ser vago y ser el mejor del curso”, esta decisión surge en un momento reflexivo cuando identifica qué genera en él la desmotivación escolar y busca cómo cambiar esto para sentirse orgulloso de sí mismo.

La capacidad de decidir es un aspecto del ser humano en el que la responsabilidad ontológica emerge, haciendo a la persona consciente de sí misma posibilitando el ejercicio de la libertad, gracias a esta la persona puede elegir lo que quiere hacer, lo que quiere ser y, por esta razón, guiar sus elecciones hacia dicha meta (Frankl, 2018). A partir de esto P descubre la posibilidad de tomar decisiones por sí mismo y logra expandirse desde la seguridad y la autocomprensión, y decidir por otros desde un interés genuino por ellos.

Por esta razón, emerge en P la posibilidad de *ser empático con otros*, donde se puede ver su capacidad expansiva y cómo ejerce la habilidad de la comunicación en su ambiente social “una niña que llegó nueva al colegio la pusieron atrás y no veía, así que yo hablé con el profesor para que la cambiaran

y ¡funcionó!”, además, también se enfrentó a situaciones en las que otros se ven aparentemente vulnerados “Tuve que hablar con la coordinadora, porque unos compañeros pasaban y le tocaban la cola a mi novia”, en la que expresaba incomodidad llevándolo a tomar decisiones, en este caso se ve cómo habla sobre una situación que le causaba incomodidad a él y a su novia, y él asumiendo que ella no tenía las habilidades para expresarse “yo hablé, porque sé que ella no lo haría porque le da miedo meter en problemas a otros”.

Esta subcategoría surge a partir de evidenciar en P la capacidad de sentir empatía por otros, al punto en el que utilizaba sus propias habilidades para generar un cambio y ayudar, sobre todo cuando percibía que los que lo rodeaban no tenían la capacidad de actuar, pues no solo era capaz de identificar sus propias necesidades, sino también podía usar su seguridad para ayudar a otros, la mayoría de las veces sucedía con personas por las que él sentía amor o preocupación (Maslow, 1991).

Habiendo logrado el contacto y un proceso de individuación más maduro, P logra encontrar *nuevas formas para relacionarse* con los demás en las que su ser va siendo reconocido en un lugar tan importante como el que anteriormente les otorgaba a otros, permitiendo poner límites y encontrando un lugar en sí mismo “me di cuenta de que no necesitaba tanto a los otros como pensaba”, adicionalmente estas nuevas formas lo impulsan a ponerse como meta el intentar tener más amigos “ya tengo nuevos amigos con los que puedo hablar de otras cosas”, mostrando cómo el sentirse seguro de sí amplía su experiencia del Yo por medio de mayor valoración positiva que le permite vivir de manera más auténtica (Rogers, 1964).

La posibilidad de generar contacto consigo mismo permite que P pueda ejercer la capacidad de comunicarse con los demás de manera asertiva expresando su sentir y compartiendo sus experiencias con los otros, además de expandir esta capacidad llevándolo a elegir y tomar decisiones que lo benefician a él y su bienestar, el darse cuenta de su capacidad de libertad, logra usar estas habilidades y la empatía para ayudar a personas que él percibía podía favorecer, finalmente, logra encontrar diferentes formas de relacionarse con otros poniéndose a sí mismo como prioridad en las relaciones, pues reconoce su valor y su posición en el mundo.

Discusión

Un proceso terapéutico es considerado una ayuda para los seres humanos, pues les permite sentirse mejor consigo mismos y, por ende, más seguros, siendo principalmente un proceso de aprendizaje (Rogers, 1981) el cual se puede ver en el proceso desde el acompañamiento que se le brindó a P, pues una de sus reflexiones a partir del proceso fue: “Yo siento que puedo hablar más con otros, desde que puedo hablar contigo [...] ya no me da miedito”, permitiendo dar cuenta de cómo la relación terapéutica cumple el propósito de ser por sí sola una herramienta educativa (Maslow, 1991).

Por otro lado, Portillo (2020) mencionaba que la diferenciación aparece desde la convivencia e interacción con otros. Esto se puede evidenciar en P en un movimiento visto entre la categoría de 1 y 2, pues pasa de la búsqueda y la aceptación de sí mismo (teniendo en cuenta que en la primera categoría se habla de la referenciación desde los demás) a la expansión de su ser: desde la integración y la diferenciación.

El reconocimiento emocional, como el dolor, el duelo, la rabia y la culpa, es parte de la experiencia humana, y el valorar y expresarlo puede ser una experiencia significativa en la vida de una persona (Maslow, 1991). Esto se puede apreciar en el proceso terapéutico, pues a partir del reconocimiento emocional y corporal se genera una integración del ser acompañado también de una diferenciación del otro por medio del reconocimiento personal.

Durante el proceso también emergió la temporalidad, considerada una característica fundamental del ser humano, y con la que la persona puede movilizarse en el mundo (De Castro y García, 2011). En el análisis se evidencia la aparición en el diálogo de tres tiempos en los que experimenta y desde los que el paciente se moviliza en el mundo; permitiéndole a P hacer reflexiones de su pasado, de situaciones presentes y futuras. P expresa a lo largo del proceso que en el *pasado* “era muy penoso”, además de reconocer que “yo pensaba que tenía muchos defectos [...] pero ya no”. En cuanto al *futuro*, P se crea muchas expectativas, que van desde un deseo de estudiar algo “yo estoy interesado en la psicología [...] me gustaría estudiar eso”, hasta reflexionar lo que puede llegar a pasar en un futuro expresando “sé que

igual nos vamos a morir en algún momento”, esto surge a partir de un duelo que experimentó.

El *presente*, por medio del “aquí y el ahora” concepto que busca llevar al sujeto a vivir y actuar cotidianamente desde el presente (Ginger, 2005). Durante la terapia se buscó que P usara un lenguaje enfocado en el presente en el que podía expresar cómo se sentía además de los cambios que estaba viviendo en su día a día como: “este momento ella (la mamá) está más tranquila”.

Por medio del ejercicio clínico, este proceso psicológico llevó al terapeuta a reconocer la fenomenología y a ponerla en práctica en el encuentro terapéutico, nutriendo la mirada clínica y el acercamiento que se tenía con el adolescente, en quien no se espera algo en específico, sino se permite que él mismo desarrolle las habilidades necesarias para poder identificar los recursos que lo llevan a tomar decisiones que generen cambios en su vida. Adicionalmente, también el darle un valor a lo subjetivo desde un acercamiento “ignorante”, refiriéndose al acercamiento sin prejuicio *a priori*, permite una expresión emocional libre, que lleva al consultante a generar asociaciones libres y a alcanzar el contacto consigo mismo.

Conclusiones y recomendaciones

La transformación se puede identificar como un proceso natural y existencial en la vida de las personas, ya que se transita por diferentes etapas y se generan cambios a nivel físico, emocional y social. Sin embargo, a partir del análisis brindado por medio de este caso, se puede concluir que la oportunidad que ofrece el proceso terapéutico permite una transición con herramientas, como lo fueron el reconocimiento emocional, así como el fomentar el *insight* como forma de reflexionar sobre sus propias decisiones, que le posibilitaron sentirse seguro de lo que es como persona.

La posibilidad de conocer aspectos del sí mismo, como lo fueron sus gustos y disgustos, permitió evidenciar que gracias a esto, el adolescente sentía confianza en sí mismo y lo que era como persona, permitiéndole vivir de manera auténtica.

La psicoterapia, entonces, en la vida de un adolescente o de una persona, puede acompañar en el proceso de comprensión de su sí mismo, en una individuación sana y congruente. La transformación se da gracias a que pasa de ser un adolescente “incomprendido” a ser un adolescente que vive de manera auténtica.

A partir del enfoque humanista existencial se pudo diferenciar una relación terapéutica que llevó a que el adolescente logrará sentirse cómodo de poder expresarse, y que el ser auténtico del terapeuta le permitiera a este sentir que podía él también serlo y llevarse a sí mismo a vivir la libertad y tener mejores relaciones humanas. Adicionalmente, y acompañado del enfoque, desde la fenomenología como metodología, se logró observar y experimentar cómo esta proporciona una comprensión diferente de la experiencia del otro, desde el encuentro y el acercamiento genuino, posibilitando que, en este caso, el adolescente pudiese desplegar recursos internos llevándolo a una transformación desde su visión y objetivo personal con respecto a su proceso.

Finalmente, sobre la adolescencia se han realizado muchas investigaciones; sin embargo, la mayoría de ellas evalúan a esta población desde la enfermedad, el trastorno y la psicopatología y, aunque son importantes, se sugiere evaluar e investigar a los adolescentes desde la normalidad y los aspectos sanos que hacen también parte de sus experiencias.

Referencias

- Almario, J. F. (2014). *Una mirada existencial a la adolescencia*. Ediciones SAPS. ISBN: 978-958-46-4890-7.
- Alonso-González, J. C. (2018). La individuación desde el enfoque de Carl G. Jung. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 10(1), 325-343. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v10n1a13>.
- Arboccó de los Heros, M. (2019). Sobre las relaciones humanas, la psicoterapia y la vida desde una mirada existencial humana. *Avances en Psicología* 27(1), 21-34. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019v27n1.1463>.
- Arias, W. (2015). Carl R. Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Av. Psicol.*, 23(2). <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n2.158>.

- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 123-160.
- Barriga, L. y Villalta, M. (2019). Análisis de la conversación: psicoterapia de adolescentes depresivos con intento de suicidio en contexto hospitalario. *Terapia Psicológica* 37(1), 39-51. ISSN 0718-4808.
- Bustos Martínez, D. A. (2017). *Psicoterapia en adolescentes: contexto, motivaciones y expectativas en la primera consulta* [tesis magíster en Psicología de la Adolescencia, Universidad del Desarrollo]. <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2113/PSICOTERAPIA%20EN%20ADOLESCENTES%20CONTEXTO%20MOTIVACIONES%20Y%20EXPECTATIVAS%20EN%20LA%20PRIMERA%20CONSULTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Castanedo, C. (2002). *Terapia Gestalt: enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Editorial Herder.
- Cornejo, L. (2012). *El espacio común: Nuevas aportaciones a la terapia gestáltica aplicada a la infancia y la adolescencia*. Editorial Desclée De Brouwer. ISBN 978-84-330-2576-0.
- Correa-Ramírez, C. y García-Quintero, C. (2019). Significados de la adolescencia en los relatos de una muestra de adolescentes y sus padres en la ciudad de Medellín. *Revista Psicoespacios*, 13(23), 9-21. <https://doi.org/10.25057/21452776>.
- De Castro, A. y García, G. (2011). *Psicología clínica. Fundamentos existenciales*. Ediciones Uninorte, ISBN 978-858-8252-91.
- Doster, L. (2013). Millennial teens design and Redesign Themselves in Online Social Networks. *Journal of Consumer Behaviour*, 12, 267-279. <https://doi.org/10.1002/cb.1407>.
- Esteves Villanueva, A. R.; Paredes Mamani, R. P.; Calcina Condori, C. R. y Yapuchura Saico, C. R. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27 <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>.
- Frankl, V. (2018). *Logoterapia y análisis existencial*. (2.^a ed. digital). Editorial Herder. ISBN 978-84-254-4200-1.
- Fernández, O.; Pérez, C.; Gloger, S. y Krause, M. (2015). Importancia de los cambios iniciales en la psicoterapia con adolescentes. *Terapia Psicológica*, 33(3), 247-255.
- Fernández-González, O. M.; Herrera-Salinas, P. y Escobar-Martínez, M. J. (2016). Adolescentes en psicoterapia: su representación de la relación terapéutica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 559-575. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14138300814>.

- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>.
- Ginger, S. (2005). *Gestalt, el arte del contacto*. Editorial Océano.
- Jolivet, R. (1953). *Las doctrinas existencialistas: desde Kierkegaard a J. P. Sartre*. Editorial Gredos.
- Jung, G. C. (1985). *Tipos psicológicos. Tomo II*. Editorial Suramericana, ISBN 950-07-0303-3.
- Kazdin, A (2004). Psychotherapy for Children and Adolescents. In M. Lambert (Ed.). *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. Wiley and Sons.
- Latner, J. (2007). *Fundamentos de la Gestalt*. (2.ª ed.). Editorial Cuatro Vientos. ISBN 956-242-013-2.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Ediciones Paidós.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad* (Trad. Prolingua). Ediciones Díaz de Santos (obra original publicada en 1954). ISBN 978-84-87189-84-5.
- Martínez, E. (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Editorial Manual Moderno. ISBN 978-958-9446-56-0 (versión electrónica).
- Martínez, Y. A. (2012). Reflexiones sobre el “yo”, una mirada existencial. Primera parte. *Revista Latinoamericana de Psicología Existencial un Enfoque Compresivo del Ser*, 2(4), 29-37. https://fundacioncapac.org.ar/REVISTA_LATINOAMERICANA_4.pdf.
- May, R. (1980). *Psychology and the Human Dilema*. W. W. Norton & Company.
- Méndez M. (2014). Carl Rogers y Martin Buber: las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación “yo-tú” en psicoterapia. *Apuntes de Psicología*, 32(2), 171-180. ISSN 0213-3334.
- Oaklander, V. (2008). *El tesoro escondido: la vida interior de niños y adolescentes / Terapia infanto-juvenil*. Editorial Cuatro Vientos. ISBN 956-242-112-6.
- Perls, F. S. (1975). *Yo, hambre y agresión: los comienzos de la terapia gestáltica*. Fondo de Cultura Económica.
- Polster, E. y Polster, M. (2008). *Terapia gestáltica: perfiles de teoría y práctica*. (2.ª ed.) Editorial Amorrortu. ISBN 978-950-518-133-9.
- Portillo, S. (2020). Los otros significativos en la construcción del sí mismo. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25, 152-161.

- Rogers, C. (1964). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Ediciones Culturales Paidós. ISBN 978-607-747-998-7.
- Rogers, C. (1981). *Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*. Editorial Planeta. ISBN 978-84-7509-094-8.
- Russell, R. (2008). Child and Adolescent Psychotherapy: Introduction to the Special Section. *Psychotherapy Research*, 18, 1-4.
- Sassenfeld, A. y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 15(1), 89-104.
- Tight, M. (2017). *Understanding Case Study Research: Small-scale Research with Meaning*. SAGE Publications. ISBN 978-1-4462-7391-3.