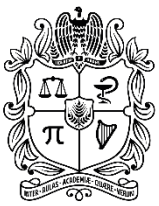


UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

Las narrativas y la depresión: Un estudio de casos

Zaseth Cristina Arias Veloza

Universidad Nacional de Colombia
Facultad Ciencias Humanas, Departamento de Psicología
Bogotá, Colombia
2019

Las narrativas y la depresión: Un estudio de casos

Zaseth Cristina Arias Veloza

Trabajo de investigación presentado como requisito parcial para optar al título de:
Magister en Psicología Clínica

Director:
Mg. Emilio Meluk

Línea de profundización en Psicología Clínica

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Psicología
Bogotá, Colombia
2019

A mi familia y amigos que siempre me apoyaron.

Resumen

Los procesos narrativos en psicoterapia han tomado una importante relevancia en los últimos tiempos, estos han ayudado a entender y fomentar resultados y procesos psicoterapéuticos. La psicoterapia, se concibe como un contexto conversacional estructurado en el cual se diseñan, construyen y contrastan formas de vida más satisfactorias. Investigaciones en narrativas revelan la existencia de déficits en el lenguaje de pacientes deprimidos, dichos consultantes tienden a usar palabras con una connotación más negativa, lo que genera una construcción de su realidad y de su yo con significados negativos. Considerando estos antecedentes, el objetivo del presente trabajo fue el dar cuenta de las características de las narraciones de personas con síntomas depresivos que consultaron en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Nacional, donde se obtuvo información acerca de cómo se presentan al mundo a través de un escrito. Se utilizó el estudio de casos, donde se analizó las narrativas de los sujetos por medio de la Rejilla de Evaluación Narrativa, encontrando tendencias en el estilo del discurso de los consultantes.

Palabras clave: Depresión, Narración, Psicoterapia, Estudio de caso

Abstract

The narrative processes in psychotherapy have taken relevance in recent times, these have helped to understand and promote results and psychotherapeutic processes. Psychotherapy is conceived as a structured conversational context in which more satisfactory life forms are designed, constructed and contrasted. Investigations in narratives reveal the existence of deficits in the language of depressed patients, these consultants tend to use words with a more negative connotation, which generates a construction of their reality and their self in negative terms. Considering these antecedents, the aim of the present work was to give an account of the characteristics of the narrations of people with depressive symptoms that consulted in the Psychological Attention Service of the National University, where information was obtained about how they are presented to the world through a text. The case study was used, where the narratives of the subjects were analyzed through the Narrative Evaluation Grid, finding trends in the style of the consultants discourse.

Keywords: Depression, Narration, Psychotherapy, Case study

Contenido

Pág.

Resumen ..... **IX**

Lista de figuras ..... **XII**

Lista de tablas ..... **XIII**

Introducción **1**

1. Método **9**
1.1 Participantes 9
1.2 Instrumentos 10
1.3 Procedimiento 13
1.4 Implicaciones éticas 14

2. Resultados **15**

3. Discusión **35**

4. Conclusiones y recomendaciones **39**
4.1 Conclusiones 39
4.2 Recomendaciones 40

A. Anexo: Rejilla de Evaluación Narrativa (NA-Grid) (Botella & Gámiz, 2011., Vall & Botella, 2014) **41**

B. Anexo: Transcripción textual de las narraciones de los siete consultantes **45**

Bibliografía **53**

Lista de figuras

Pág.

Figura 1: **D**istribución porcentual de las narraciones de acuerdo con su Forma Narrativa, ya sea Narrativa de contaminación, o Narrativa de redención 32
Figura 2. Posición narrativa del Self. La figura muestra la distribución porcentual de las dimensiones narrativas (Víctima, Víctima consciente, Control parcial de la situación, Moderadamente agente o Altamente agente.) 33

Lista de tablas

Pág.

Tabla 1. Distribución de las valoraciones de las dimensiones narrativas evaluadas.....29
Tabla 2. Porcentaje de respuesta en las dimensiones narrativas.....31

Introducción

Los procesos narrativos en psicoterapia han cobrado importancia en los últimos tiempos (Angus & Mcleod, 2004; Neimeyer, 1995), estos han ayudado a entender y fomentar resultados y procesos psicoterapéuticos, ayudando a dar sentido a la experiencia vivida por los consultantes. Según Angus (2012), los psicoterapeutas han incrementado su acercamiento al concepto de lo narrativo para identificar procesos implicados en la generación de explicaciones de los eventos cotidianos y organizarlos en un punto de vista coherente del Self. La cuestión esencial es apreciar hasta qué punto una psicoterapia nos aporta una visión alternativa del problema o circunstancia del consultante, o nos incita a buscar otras interpretaciones en lugar de atarnos a un tipo particular de interpretaciones o supuestos.

La narración es concebida como un relato, sea oral o escrito, en donde se cuenta algo que ha sucedido o eventos ficticios. Las narrativas se caracterizan por los modos de uso del lenguaje y cómo éstas estan conectadas a varios procesos psicológicos, como la memoria, la emoción, la percepción y la interpretación. De esta forma las narrativas han emergido como un concepto transteórico que permite una comprensión integrada de las funciones psicológicas (Moreira, Beutler & Gonçalves, 2008). Dichas funciones psicológicas se encuentran sumergidas dentro de un proceso psicoterapéutico, donde la elaboración de narrativas complejas viene de la mano de un desarrollo psicológico superior, lo cual implica un esfuerzo mayor para la elaboración de las mismas (Vall y Botella, 2014), pero así mismo se encuentra un mayor beneficio en el análisis de estas, puesto que es posible ver como los problemas psicológicos se entretejen junto a las percepciones, las interpretaciones y las emociones.

Según Botella y Gamiz (2011), los problemas psicológicos pueden verse como un conjunto de formas de relacionarse con el mundo, los cuales están embebidos en el proceso de construcción de narrativas de identidad. La construcción de la identidad puede verse tanto como el producto y como el proceso de una construcción auto-narrativa (Botella & Gamiz, 2011). Las respuestas que se le dan a la pregunta “¿quién soy?” y “¿por qué soy así?” forman y definen dicha identidad en un momento dado, esto

es, la forma en que se seleccionan los eventos para ser incluidos o no en la narrativa, los temas principales que se escogen para organizar la narración, lo personajes que se consideran dignos o no de mencionar, por ejemplo la madre amorosa de la infancia, el padre ausente en la adolescencia o una ex pareja que nos rompió el corazón, en general, lo que se decide o no contar, hacen parte de la identidad, dándole la relevancia suficiente a dichos hechos para entrar en la propia narrativa y definirnos como somos, es por esto que no hay una sola forma de narrar la historia de vida o una historia verdadera o fija. Cuando se encuentran problemas psicológicos, lo que parece encontrarse en común en estas narrativas es la experiencia subjetiva de no ser comprendido y estar fuera del control personal, dejando a la persona en una posición de impotencia frente a esta narración.

En psicología se cuenta con aproximaciones que consideran y/o trabajan con las narrativas de los consultantes. Las narrativas de la memoria autobiográfica ayudan al terapeuta a entender la queja del consultante y los actuales modos de ajuste que forman los patrones interpersonales mal adaptativos, para de esta forma intervenir en su proceso a través de dicho material y servir como participante activo de la interpretación y reestructuración de dicha construcción.

Una de las aproximaciones que considera este material es la psicología dinámica, la cual se basa esencialmente en la palabra del consultante, quien debe participar de forma activa en su proceso terapéutico. Dicho término engloba toda psicología que tiene en cuenta una visión no estática del sujeto, sino más bien, quien lo considera construido con una naturaleza “dinámica” o un desarrollo basado en la interrelación con la realidad circundante. Desde esta perspectiva se le da relevancia e interés a las narrativas relacionales conflictivas, las cuales son observadas en un gran porcentaje de las sesiones, en donde se presenta una alta estructura discursiva narrativa (Luborsky, Barber, & Diguer, 1993). Dichas narrativas reflejan los patrones relacionales más profundos de los consultantes, que pueden verse reflejados en las historias que las personas cuentan durante la sesión. La narración es vista como un episodio relacional donde se describen interacciones entre el consultante y los otros, incluyendo el Self y al terapeuta. Es así como la terapia se convierte en un espacio narrativo donde el consultante participa activamente mediante la narración de situaciones de vida que implican dinámicas relacionales con otros las cuales le causan malestar, presentando al terapeuta narraciones que van a ser puestas en interjuego en la relación terapéutica.

Un enfoque psicoterapéutico, el cual le da bastante importancia y trabaja con las narrativas del sujeto es el enfoque cognitivo-narrativo, en donde se le confiere al lenguaje un papel crucial en el proceso terapéutico. Desde esta perspectiva se considera al sujeto como fabricante de significados e interpretaciones, el cual desarrolla su identidad en función de las representaciones que hace de la realidad y el cual da un significado a su experiencia según las historias que hace en torno a si mismo. Las historias que hacemos sobre nosotros mismo o narrativas de vida, tienen influencia directa sobre nuestra vida, por lo cual podría afirmarse que los relatos “son” la persona (Alvarez, 2011). Mediante las narraciones se le da coherencia y significado a los hechos vividos, aumentando la sensación de dominio sobre las propias acciones, haciendo que lo que cada persona se cuenta a sí misma influya sobre las emociones, permitiendo dotar de significado las vivencias. Esta perspectiva considera que una persona se enferma al encerrarse en un modo inflexible de significar los hechos, manteniendo el foco de atención en narraciones matizadas por emociones negativas, ignorando experiencias vinculadas con emociones positivas. Múltiples interpretaciones pueden surgir en las interacciones con los demás, en consecuencia, ningún relato posee una verdad absoluta, es allí donde el terapeuta dentro de un contexto conversacional en sesión ayuda a construir elaboraciones discursivas constructivas más complejas y coherentes. De esta forma, la realidad es lo que cada sujeto construye para sí mismo, construcción que va moldeando al propio sujeto como elemento activo de esa realidad en interacción con otros (Gonçalves, 2002).

Por otro lado, se encuentra la terapia narrativa, expuesta por Michael White y David Epston (1990) entre los años 70 y 80, la cual basa toda su intervención en el supuesto de que las narrativas o historias dan forma a la identidad de una persona, como una "historia dominante". Los relatos mediante los que se le da sentido a la experiencia están influidos por factores culturales y sociales. La terapia narrativa trata de sostener que la identidad se forma principalmente por las historias de identidad, ya sea exclusivamente personales o culturales. Los autores exponen que interpretamos lo que nos sucede y le damos un significado uniendo determinados hechos para darles un sentido y hemos de elegir ciertos sucesos y otros dejarlos fuera para que encajen con el argumento de nuestra historia. Cuando nos describimos actuamos en consecuencia, así los relatos que dominan nuestra historia están saturados de problemas, las cuales ganan dominio y solo percibimos y actuamos bajo estos dominios, las historias alternativas a menudo se encuentran en los discursos que no se narran y no se aprecian, historias que al llegar a encontrarse o narrarse generan una perspectiva de la problemática no considerada

antes, llevando a la persona a autorreflexiones y cambios en su visión de la problemática. Las palabras que surgen en los relatos suponen la posibilidad de exteriorizar, resignificar y reparar el dolor cuando hay una adecuada contención y atención del otro (Dominguez & Herrera, 2013). Es así como, al narrar se abre la posibilidad de reformar o modificar los relatos dominantes comprendidos desde la desesperanza y descalificación a relatos alternativos de satisfacción, confianza y seguridad que reflejan nuevas formas de pensar sobre el sí mismo y la realidad.

Teniendo en cuenta que la identidad es una narrativa construida y el sujeto se construye a través de lo que narra, es posible pensar que los problemas psicológicos presentes en la persona pueden verse construidos de la misma forma. Es así como en el campo de la psicología y psicopatología, existen varias investigaciones enfocadas en las narrativas de pacientes con agorafobia, alcoholismo, anorexia y depresión (Gonçalves & Machado, 1999; Gonçalves, Henriques, Alves & Soares, 2002), donde se derivan narrativas prototípicas de cada diagnóstico, lo cual muestra que existe una organización cognitiva específica para cada problemática y una narrativa modelo para cada una de ellas. Estos prototipos constituyen invariantes organizadoras de la experiencia que imponen una limitación a la misma, encontrándose que el individuo está ligado a una narrativa inflexible y el conjunto de sus narrativas presentes, pasadas y futuras, adquiere su significado en esta unidad prototípica, indicando que los trastornos psicológicos correlacionan con formas típicas de elaboración narrativa (Gonçalves, 2002). Dimaggio y Semerari (2001) introducen el concepto de “formas narrativas psicopatológicas” para clasificar las formas que toman las narrativas patológicas y distinguir una narrativa eficaz de una disfuncional. Ellos forman dos categorías principales: Narraciones empobrecidas, donde la estructura interna de la historia puede ser coherente y clara, pero el problema radica en que el consultante no tiene un conjunto de historias suficientes para hacer frente al mundo de las relaciones y la experiencia somática no está integrada con las emociones, ni con el significado de los eventos, el escenario es monótono, las emociones son pocas, la comunicación de significados es débil y no se alcanza a asir la complejidad del mundo en que vive. Por otro lado, se encuentra el déficit en la integración narrativa, donde solo se describe una escena, sin el desarrollo de la acción o se narran eventos sin conexión, llevando un hilo integrativo pobre sin llegar a darle fin a la narración. En otras palabras, hay una falta de metanarrativas que doten a la relación con el otro de continuidad y coherencia.

Los autores destacan la pertinencia del estudio de los sistemas de construcción de la realidad en la evaluación del trastorno depresivo (Feixas, Erazo, Harter y Bach, 2008) puesto que miden aspectos que no son suficientemente valorados por las medidas cognitivas estándar sobre los síntomas y las distorsiones cognitivas. La mayoría de los trabajos sobre la depresión se han centrado en las características estructurales de las construcciones subjetivas de los consultantes (e.g. describir en términos conductuales) y los aspectos del contenido han recibido menor interés. Debido a esto es importante tener en cuenta las narraciones que construye el consultante sobre sí mismo y la problemática que lo aqueja, y enfocarse en el contenido que este presenta para su posterior evaluación y análisis, para así poder generar intervenciones terapéuticas sobre estas y llegar a ser más asertivo en el caso específico, generando en el consultante mayor consciencia sobre la problemática al poner de presente los eventos que lo llevaron a la consulta.

Específicamente, para el tema de las narrativas en personas deprimidas se encuentra el estudio realizado por Angus (2012), el cual encontró que la depresión clínica está marcada por una preferencia por la memoria autobiográfica general y una dificultad en la accesibilidad y revelación de memorias autobiográficas específicas, afirmaciones del tipo “siempre me he sentido sin rumbo, no sé cómo explicarlo, todos los acontecimientos de mi vida se enmarcan en un sin sentido”, son características de estos pacientes. Las revelaciones en las narrativas personales pueden funcionar como fundamento para la subsecuente simbolización, reflexión y transformación de expresiones emocionales mal-adaptativas. Estilos explicativos depresivos han sido encontrados en narrativas de personas deprimidas, en donde se encuentran evaluaciones negativas del sí mismo, evaluaciones internas de baja autoeficacia (e. g. discurso dramático) y más enfocadas en el pasado (Habermas, Schubert, Schneider & Pate, 2008). Esto se correlaciona con una auto coherencia reducida, incremento de la rumiación y preocupación, dificultades para la resolución de conflictos y una reducción en la capacidad de imaginar eventos futuros (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

El estudio realizado por Vall y Botella (2014), donde se compara un grupo de narrativas de quince pacientes depresivos frente catorce pacientes ansiosos, utilizando como medio de análisis la Rejilla de Evaluación Narrativa (Botella & Gámiz, 2011., Vall & Botella, 2014), encontró que las narraciones de pacientes deprimidos presentaban un mayor grado de variedad de personajes, un alto nivel de complejidad sensorial (objetivación) y un alto grado de claridad en la meta de la narrativa, lo que podría interpretarse como un

mundo interpersonal rico y un proyecto existencial muy claro. Sin embargo, este no es el caso ya que el alto nivel de objetivación despoja a la narración de cualquier sentido profundo de significado emocional. Estos resultados engloban una forma de experimentar la vida de forma específica en cuanto a su grado de detalle, pero con una falta de contenido emocional y al mismo tiempo con unos objetivos narrativos coherentes y claros, traduciéndose en narraciones objetivas y claras, pero individuales, rígidas y demasiado coherentes, dejando de lado el componente existencial. Por lo tanto, concluyen que las narraciones de personas deprimidas se centran solo en características superficiales de los eventos para así evitar procesos emocionales y de creación de sentido potencialmente dolorosos

Por otro lado, un estudio realizado por Montesano, Feixas y Varlotta (2009) analizó los constructos (como construcción subjetiva que las personas hacen de sí mismas y de sus problemas) de 106 sujetos, divididos en dos grupos, un grupo clínico de personas diagnosticadas con alguna modalidad depresiva unipolar y otro grupo no clínico, donde categorizaron el contenido de los constructos elicitados con la técnica de rejilla. Los principales resultados muestran que existen diferencias significativas entre las distribuciones de frecuencias del contenido de ambas poblaciones. Las personas con depresión utilizan significativamente más constructos de tipo emocional, y menos de tipo intelectual. Además, en comparación con la muestra normal, los depresivos muestran mayor número de constructos en las categorías “reflexiva–superficial”, “tolerante–autoritaria” y, de forma más destacada, en la dimensión “fuerte–débil”. Los resultados indicaron que el patrón prototípico del contenido de los sistemas de constructos de las personas con depresión difiere en el énfasis temático predominante. En efecto, de la variedad de acontecimientos de la experiencia, los aspectos conativos o de motivación resultan especialmente notorios para las personas con depresión. Por otro lado, la carencia de constructos intelectuales y personales refuerza la idea de que las personas con depresión emplean gran parte de su actividad mental en el procesamiento de los aspectos emocionales de la experiencia. En ese sentido, parece evidente que la focalización de la actividad psicológica de las personas con depresión en la dimensión afectiva de la experiencia puede estar desempeñando un papel importante en el mantenimiento de la problemática depresiva.

Investigaciones en narrativas revelan la existencia de déficits en el lenguaje de pacientes deprimidos (Emery & Breslau, 1989), los pacientes con depresión tienden a usar palabras con una connotación más negativa, lo que genera una construcción de su realidad y de

su yo con significados negativos, permitiendo en ellos un comportamiento tendiente a lo negativo y a lo auto despreciativo. Se encuentran con mayor frecuencia palabras como “soledad”, “culpa”, “aislamiento” o “tristeza”, generalmente dentro de frases como “siempre me encuentro en soledad y aislamiento, a pesar de estar rodeado de gente” o “los eventos que siempre me pasan son malos”, haciendo que su discurso se vea pesimista y obviando la otra gama de emociones y vivencias que podrían tener.

Considerando estos antecedentes, el objetivo del presente trabajo fue el de dar cuenta de las características y propiedades de las narraciones de personas con síntomas depresivos que consultaron en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Nacional y de cómo se pueden ver implicados los estilos narrativos en el proceso terapéutico. Se trabajó bajo el supuesto de que la intervención terapéutica y la relación con el terapeuta generan un cambio en cómo el consultante se percibe a sí mismo, percibe a su problemática y construye su discurso (Santibáñez Fernández, P. Macarena, R. Mella, M. Francisca, & E. Vinet, 2009). Dicho cambio puede verse como estable en el tiempo o no; basados en la experiencia clínica se encuentra que las personas encuentran un alivio parcial o total a su problemática, pero que es probable que más adelante en su vida vuelven a consultar con el psicólogo por el mismo u otro motivo. Se decidió utilizar este recurso narrativo dentro de un enfoque integrativo relacional debido a que el accionar de un psicólogo dentro de la terapia está dado, como ya se ha visto, a través de la palabra y es en medio del diálogo y relación terapeuta-consultante que se mueve una intervención terapéutica. De esta forma se puede conceptualizar lo que vivencia un sujeto y aprehender más fácilmente su punto de vista de la problemática, permitiendo visibilizar su propia autoconstrucción para poder ser utilizada como insumo para su intervención.

El proceso terapéutico estuvo enmarcado dentro de un enfoque integrativo relacional, donde se hizo uso de diferentes técnicas terapéuticas encaminadas a la obtención de los objetivos terapéuticos propuestos para el proceso de la persona. A través de lo que sucede en la relación terapéutica y de las narrativas del consultante sobre sus experiencias presentes y pasadas, el terapeuta va identificando los círculos viciosos y esclareciendo las representaciones que se han ido conformando a lo largo de su vida. Por otro lado, las representaciones inconscientes serán material potencial para la transferencia de manera que en la relación terapéutica el consultante podrá revivir con el terapeuta sus temores, deseos, formas de representarse a sí mismo y de relacionarse con otros. A través de la relación terapéutica se le proporcionará al consultante un contexto en el que en lugar de reproducir y mantenerse atrapado pueda vivir una

experiencia relacional diferente que le permita reconstruirse a sí mismo (Guía psicodinámica, 2012).

La pertinencia de esta idea viene dada por el hecho de que en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad los diagnósticos enmarcados en las categorías de trastornos del estado del ánimo son los más comunes y frecuentes en su atención, especialmente los trastornos depresivos o episodios de depresión (según datos de estadísticas del servicio de atención psicológica para los años 2017 y 2018), lo cual permite tener mayor accesibilidad a este tipo de población. Teniendo en cuenta este hecho, se pudo recurrir a la evaluación de las narrativas de los consultantes con depresión, para así tener una aproximación autobiográfica de su problemática y ver cuales características narrativas presentan.

1. Método

1.1 Participantes

El estudio estuvo enmarcado en una investigación descriptiva, teniendo en cuenta el análisis de las características de casos individuales. Dado esto, se tuvieron en cuenta las narraciones de siete casos, donde se estudiaron dichos escritos con objeto de indagar dentro del fenómeno (depresión) y la forma en que se describe y construyen su relación con el mundo. La escogencia de los participantes estuvo dada por la pertinencia para el presente trabajo, utilizando un muestreo intencional, quienes puntuaron en el inventario de depresión de Beck II (1996) de 17 a >40 puntos, donde la población que se tuvo en cuenta fueron los consultantes atendidos en el Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Nacional, por parte de la investigadora en su fase de práctica clínica de la Maestría en Psicología Clínica, en el periodo comprendido entre Abril de 2018 a Noviembre de 2018.

A continuación, se hace una breve descripción sociodemográfica de cada uno de los participantes:

- Consultante E: Hombre, 39 años, soltero, sin hijos, estudios de pregrado, desempleado, estrato socioeconómico 3, número de sesiones asistidas 4. Diagnóstico: Episodio actual grave sin síntomas psicóticos (F33.2, según clasificación CIE 10)

- Consultante A: Mujer, 29, soltera, dos hijos, estudios a nivel técnico, empleada, estrato socioeconómico 3, número de sesiones asistidas 11. Diagnóstico: Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual grave sin síntomas psicóticos (F33.2, según clasificación CIE-10).

- Consultante MF: Mujer, 23 años, soltera, sin hijos, estudios de posgrado, independiente, estrato socioeconómico 3, número de sesiones asistidas 10. Diagnóstico: Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual leve (F33.0, según clasificación CIE-10).

- Consultante Ad: Mujer, 32 años, soltera, sin hijos, estudios de posgrado, desempleada, estrato socioeconómico 1, número de sesiones asistidas 5. Diagnóstico: Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual leve (F33.0, según clasificación CIE-10).

- Consultante ML: Mujer, 20 años, en una relación, sin hijos, estudiante de pregrado, desempleada, estrato socioeconómico 5, número de sesiones asistidas 6.

Diagnóstico: Episodio Depresivo Grave sin Síntomas Psicóticos (F32.2, según clasificación CIE-10).

- Consultante JA: Mujer, 18 años, en una relación, sin hijos, estudiante de pregrado, desempleada, estrato socioeconómico 3, número sesiones asistidas 4. Diagnóstico: Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual moderado (F33.1, según clasificación CIE-10).

- Consultante V: Mujer, 20 años, soltera, sin hijos, estudiante de pregrado, desempleada, estrato socioeconómico 2, número de sesiones asistidas 6. Diagnóstico: Trastorno Depresivo Recurrente, Episodio Moderado presente (F33.1, según clasificación CIE-10).

1.2 Instrumentos

La técnica utilizada para obtener la información fue la autocaracterización (Kelly, 1955). Técnica narrativa de carácter ideográfico donde el consultante hace una autopresentación de sí mismo en sus propios términos. Dicha técnica forma parte de la "terapia narrativa". Consiste en escribir la propia historia de forma ordenada, reconstruyendo los aspectos más destacados, escribiendo un relato tipo carta sobre uno mismo en tercera persona. El ejercicio debe dividirse en tres partes, siguiendo el esquema de cualquier narración: introducción, nudo y desenlace. Dichas partes han de dar respuesta a las siguientes cuestiones: a) ¿Quién soy?, b) ¿Cómo he llegado a ser como soy? y c) ¿Cómo ha influido mi entorno en mí? Las contestaciones han de ser en tercera persona, para poder verse desde fuera, este desenfoque ayuda a expresar todo aquello que resulta complicado o imposible de hablar y permite exteriorizar el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría. Esta técnica permite tener un primer acercamiento al cómo se define una persona frente a la problemática que está experimentando en ese momento.

El inventario de depresión de Beck II (BDI-II) (1996), el cual es un cuestionario autoadministrado que consta de 21 preguntas de respuesta múltiple. Está compuesto por ítems relacionados con síntomas depresivos, como la desesperanza e irritabilidad, cogniciones como culpa o sentimientos como estar siendo castigado, así como síntomas físicos relacionados con la depresión como, fatiga, pérdida de peso y disminución de la líbido. La fiabilidad de consistencia interna del BDI-II es elevada (coeficiente alfa de 0,87). Los índices de validez convergente del inventario con respecto a la Escala Autoaplicada de la Depresión de Zung (Zung Self-Rating Depression Scale; Zung, 1965) son altos, con correlaciones que oscilan entre 0,68 y 0,89. La validez discriminante del BDI respecto a diversos rasgos específicos de ansiedad medidos con autoinformes (ansiedad social, evaluativa, interpersonal y a los exámenes) tiene correlaciones relativamente bajas que oscilan entre 0,11 y 0,45. Los análisis factoriales indican que el BDI-II mide una dimensión general de depresión compuesta por dos factores altamente relacionados, uno cognitivo-afectivo y otro somático-motivacional (Sanz & Vázquez, 1998).

Evaluación narrativa: Para evaluar las dimensiones seleccionadas de las narrativas de los pacientes se utilizó la Rejilla de Evaluación Narrativa (NA-Grid) (Botella & Gámiz, 2011., Vall & Botella, 2014) (ver anexo A), está concebida como una serie de escalas de puntuación que combinan las dimensiones narrativas más empleadas en la literatura. Su objetivo es captar y comprender el modo en que una persona da sentido a su propia experiencia a través de sus propias palabras, por lo cual no se concibe como un método estandarizado, la cual tiene en cuenta las siguientes dimensiones narrativas para la evaluación de la narración, tomadas del autor Botella y Gámiz (2011), el cual tiene en cuenta estas dimensiones propuestas por los principales autores en el campo (Vall & Botella, 2014):

- La estructura y la coherencia narrativa:

- Orientación general: (El quién, cuándo y dónde de la narrativa). La orientación general de una narración informa sobre los personajes y los contextos sociales, espaciotemporales y personales donde ocurren las acciones. Puede incluir eventos pasados y futuros.

- Secuencia estructural: (El qué de la narración). La secuencia estructural de una narración se logra componiendo una variedad de eventos para resumir la secuencia temporal de la experiencia vivida. Incluye: (1) un evento inicial; (2) una respuesta interna al evento (es decir, metas, planes, pensamientos o sentimientos); (3) una acción y (4) sus consecuencias.

- Compromiso evaluativo: (El porqué de la narrativa). El compromiso evaluativo informa sobre la importancia que el narrador atribuye al evento narrado. Los altos niveles de compromiso evaluativo son perceptibles por un tono emocional más elevado en la narración.

- Integración: se refiere a la claridad del hilo o trama narrativa. ¿Está claro el hilo conductor del discurso?

- Contenido narrativo y multiplicidad:

- Variedad temática: se refiere a la cantidad de diferentes temas incluidos en la narración, así como a la descripción y elaboración detallada de sus contenidos específicos.

- Variedad de eventos: se refiere a la cantidad de eventos incluidos en la narración.

- Variedad de escenarios: se refiere a la cantidad de escenarios incluidos en narrativa.

- Variedad de caracteres: se refiere a la cantidad de personajes incluidos en la narrativa.

- Proceso Narrativo y Complejidad

- Objetivar: se refiere al nivel de complejidad sensorial de la narración, es decir, en la medida en que incluye detalles sensoriales específicos.

- Subjetividad emocional: se refiere al nivel de complejidad emocional de la narrativa. Los altos niveles de subjetividad emocional conducen a narraciones que describen los estados emocionales asociados a los eventos en gran detalle.

- Subjetividad cognitiva: se refiere al nivel de complejidad cognitiva de la narrativa. Exploración de la multiplicidad de la experiencia interna en el plano de los pensamientos.

- Metaforización: se refiere al nivel de construcción metacognitiva y de significado. Postura reflexiva. El sistema de pensamiento, de percepción, de evaluación y de acción, de la propia acción.

- Inteligibilidad narrativa

Para ser inteligible, una narración debería:

- Establecer objetivos finales de alto valor; Establecimiento de una meta final valorada.

- Hacer objetivos sin conflicto;

- Hacer las metas razonables;

- Seleccionar eventos relevantes para el logro de este objetivo;

- Ubicar esos eventos en una secuencia;

- Caracterizar su elenco proporcionando estabilidad a la identidad de sus personajes

- Construir enlaces causales entre los eventos. Establecimiento de vínculos causales entre acontecimientos.

- Formas Narrativas

- Las secuencias de contaminación: son episodios con un comienzo progresivo seguido por un final regresivo. Están relacionados con la depresión, la insatisfacción y neuroticismo.

- Las secuencias de redención: son episodios con un principio regresivo seguido por un final progresivo. Están relacionados con altos niveles de generatividad, resiliencia y calidad de vida.

- Posición narrativa del Self:

La posición que tiene el consultante hacía su narrativa y la posibilidad de cambio terapéutico. La persona puede caracterizarse como víctima, como poseedora parcialmente de control, como moderadamente agente o como altamente agente.

Las narrativas de los consultantes se puntuaron en cada una de esas dimensiones a lo largo de una escala tipo Likert que fue de 1 a 3 (1 = bajo, 2 = medio, 3 = alto). Así, por ejemplo, si una narrativa incluía detalles específicos del qué, quién, cuándo y dónde,

tendría una Orientación General Alta. En la quinta dimensión se debe expresar qué tipo de secuencia lleva (de contaminación o redención). La última dimensión tiene una puntuación de 1 a 4, con una serie de características particulares como: si el protagonista aparece completamente desamparado o si el protagonista tiene la fuerza para sobreponerse a la situación.

El software utilizado para el análisis de las autocaracterizaciones fue el Atlas-ti 8, un software especializado en el análisis de datos cualitativos como textos, fotos y videos. El cual permite al investigador asociar etiquetas con fragmentos de texto, sonidos, imágenes, dibujos, videos y otros formatos digitales que no pueden ser analizados significativamente con enfoques formales y estadísticos. Esto permitió una mejor organización y puntuación de las dimensiones narrativas en cada uno de los textos.

El programa estadístico SPSS 25 fue utilizado para el análisis de los datos cuantitativos originados. Este software permitió realizar un análisis de estadísticos descriptivos a partir de los datos encontrados en las evaluaciones narrativas realizadas a las autocaracterizaciones.

1.3 Procedimiento

El proceso de atención se inicia cuando el consultante se acerca al Servicio de Atención Psicológica de la Universidad Nacional y es asignado a la terapeuta- investigadora para iniciar su atención. En la primera sesión se le explica el consentimiento informado, se firma y se aplica el inventario de depresión de Beck, según la pertinencia del caso, el cual se califica inmediatamente dando retroalimentación al consultante. Las puntuaciones superiores a 17 puntos son las que califican para continuar con la aplicación del ejercicio de autocaracterización. Este ejercicio es asignado al finalizar la primera sesión para ser realizado en el hogar y ser entregado en la segunda sesión. Se le entrega una hoja con la instrucción del ejercicio y la indicación de que lo realice sin ayuda de otros. Es así como se obtuvo siete narrativas para ser analizadas en este estudio.

Las autocaracterizaciones se transcribieron digitalmente para su tratamiento con el software de análisis cualitativo Atlas-Ti, allí la narrativa de cada consultante se calificó en cada una de las dimensiones narrativas incluidas en el NA-Grid. Para reducir los sesgos de la terapeuta-investigadora, un psicólogo más supervisaba cada narrativa y la evaluación de las dimensiones. El software arroja los datos brutos de las dimensiones en tablas de Excel para cada uno de los participantes. Para el análisis estadístico de frecuencias, porcentajes de respuesta y tendencias, se utilizó el software estadístico SPSS versión 25, datos que se pueden ver resumidos en las tablas de la sección de resultados.

Además, se realizó un análisis cualitativo de cada una de las narraciones de los consultantes, obteniendo características narrativas de los textos y describiendo el proceso que llevó cada uno de estos casos, para así tener una mirada más puntual de cada texto.

1.4 Implicaciones éticas

Se establece que esta investigación no representó ningún riesgo para el consultante, dado que no se realizó ninguna modificación intencionada de variables biológicas, fisiológicas o sociales. Para garantizar la confidencialidad, el anonimato, y proteger la privacidad, la información obtenida se trató sólo con fines académicos y los nombres no fueron usados para reportar los datos.

2. Resultados

Para el análisis cualitativo de las narraciones se tuvo en cuenta hacer una descripción de cada una de las dimensiones narrativas del Na-Grid en cada uno de los textos. Esto abarco ejemplos puntuales en cada narración, los cuales ilustraban la dimensión evaluada. Para determinar la valoración de cada dimensión según la escala Likert (alto, medio, bajo) se tuvo en cuenta el número de elementos del texto que cumplieron con lo esperado para la dimensión. A mayor número de elementos encontrados, mayor valoración obtenía. También, se incluye una descripción del consultante, de su problemática y algunas características de su proceso terapéutico para ayudar a dar un mayor contexto a su narración. A continuación, se presentan los análisis cualitativos de cada una de las autocaracterizaciones obtenidas. Para ver el texto original de la narración remitirse al Anexo B.

Consultante E.

Hombre de 39 años, soltero, sin hijos, vive con su madre, estudió licenciatura en inglés, con un diagnóstico de Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual grave sin síntomas psicóticos (F33.2, según clasificación CIE 10) debido a la cual no ha podido ejercer su carrera o mantener un trabajo estable por mucho tiempo. Su caso se caracteriza por falta de motivación hacia cualquier actividad y una gran ansiedad social. Ha llevado varios procesos terapéuticos a lo largo de su vida, los cuales no ha logrado finalizar satisfactoriamente, no sabe desde cuándo empezó a presentar depresión y comenta que siempre se ha sentido de esa forma.

Su narrativa tiene una Orientación Media: presenta al personaje principal y describe algunas características, pero no incluye información específica sobre los demás personajes, el contenido social, el lugar y las circunstancias específicas en que sucedían los eventos; esto se hace evidente en expresiones como “... es una persona tímida y ansiosa desde su infancia” o “Durante los primeros diez años permaneció solo, al cuidado de su hermana ... dando lugar a peleas constantes”.

La Secuencia Estructural General del escrito es alta, su contenido tiene un inicio, una trama y un desenlace. Empieza relatando su infancia, la relación con sus padres y hermana, la adolescencia y un evento amoroso traumático donde se quedó estancado hasta la actualidad y en donde le da fin a su relato.

La Implicación Evaluativa de la Narrativa o el porqué de la narración, puntúa alto, especialmente por la tonalidad de tristeza y soledad que le imprime a los eventos narrados, intentando demostrar la importancia de estos sentimientos para él. Frases como "... Aun así con este encuentro él seguía encerrado en sí mismo..." o "... Y siempre se sentía incómodo y fuera de lugar ...".

El hilo conductor de la historia se encuentra claro, expresando sus sentimientos de soledad, tristeza, apatía y miedo a lo largo de los eventos narrados, encontrándose una estructura y coherencia narrativa alta.

Con respecto al contenido y multiplicidad narrativa, se encuentra una cantidad alta de temas, acontecimientos, escenarios y personajes, aunque todos girando sobre el mismo contenido: la soledad, la tristeza y la falta de rumbo. Se pueden rastrear personajes y eventos que refuerzan estas sensaciones; frases como "Nunca tuvo problemas con el estudio pero no fueron de gran interés para él" o "siempre lamentó el control de su madre hacia él, su vigilancia permanente lo desanimaba", dan cuenta de este hecho.

En el Proceso y Complejidad Narrativa se encuentran datos variados. Por un lado, se encuentra una baja objetivación ya que en su narración no aparecen elementos sensoriales específicos (olores, sabores, texturas), pero sí hay un alto contenido de emociones, sentimientos y pensamientos. Esto se puede ver en frases como "... muy pasivo frente a todo, se alejaba de su entorno encerrándose en sí mismo y evitando al máximo el contacto".

A pesar de que es consciente de sus sentimientos y emociones, su posición meta-analítica y reflexiva es baja, ya que no hace una autorreflexión acerca del porqué de sus sentimientos.

Inteligibilidad narrativa: En relación con el establecimiento de metas, su desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, E establece una meta final pero no la desarrolla con posterioridad, dejándola simplemente nombrada, sin establecer una conexión causal entre los eventos; no obstante, los eventos narrados y los escenarios relatados sí apoyan y dan validez a la meta final.

E utiliza una Forma Narrativa de contaminación, donde se inicia describiendo al personaje, pero los eventos son cada vez más cargados de emociones negativas, tornándose en una historia desesperanzadora e insatisfactoria.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, E se percibe como víctima consciente de las circunstancias, si bien manifiesta querer afrontarlas. En su intento de afrontamiento fracasa, por lo que en últimas se conforma con tomar un rol pasivo frente a los hechos, dejando que estos tomen el curso de acción.

En general, se encuentra una narrativa con una coherencia general alta, mostrando una narración comprensible en términos de estructura, al igual que la variedad del contenido, mostrando varios personajes, temas y eventos. Sin embargo, la profundidad de estos no es suficiente, llegando solo a nombrarlos, pero sí cargándolos con un tono emocional

profundo y pensamientos relacionados a estas emociones negativas, dejando de lado elementos sensoriales. La historia cuenta con una meta, la cual no es desarrollada, pero la cual se desprende de lo narrado. Dichos eventos narrados tienen una emocionalidad y una línea temática de desesperanza y aislamiento, generando un personaje a merced de los eventos, pero consciente de su situación, aunque sin poder hacer nada para cambiarlo.

Consultante A

Mujer de 29, soltera, con dos hijos de 8 y 11 años, vive sola con ellos, estudió cocina y bar, actualmente trabaja en restaurante-bar, presenta un Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual grave sin síntomas psicóticos (F33.2, según clasificación CIE-10). Su historia de vida se caracteriza por abusos sexuales en la infancia, negocios fallidos, quiebra económica, red de apoyo deficiente y un apego desorganizado. Ha llevado varios procesos terapéuticos a lo largo de su vida, los cuales se caracterizan por ser largos y profundos, comenta que desde muy pequeña se ha sentido triste. Su discurso es melancólico, con uso frecuente de metáforas y analogías.

Su escrito carece de Orientación Narrativa, no incluye información acerca de personajes, momentos, lugares o eventos que puedan dar información acerca del quién, cuándo y dónde de la historia, se limita a una descripción vaga de momentos, pero sin darle contexto, esto se hace evidente en expresiones como "... no recuerda bien el orden o la cordura a su alrededor, más bien creció en medio del caos ...".

La Secuencia Estructural general del escrito es alta, su contenido tiene un inicio, una trama y un desenlace. Empieza mencionando su infancia, los miedos, los demonios y las vivencias que hicieron que creciera en soledad, pero mostrando siempre una cara fuerte, a pesar de los acontecimientos y las angustias, hasta llegar al presente donde vive su dolor en silencio.

La Implicación Evaluativa de la narrativa o el porqué de la narración, puntúa un rango medio, debido a que en el escrito utiliza más bien metáforas y analogías para describir sus sentimientos, evitando así el uso de palabras negativas directamente hacia ella, esto puede verse reflejado en esta frase "Escogió una vida nocturna y dejó el día para descansar, y es que los demonios no deambulan en el día, les aterra la luz, cualquier reflejo les muestra la realidad de su ser".

El hilo conductor de la historia no se encuentra claro, expresando sus sentimientos de soledad, tristeza, apatía y miedo a lo largo de lo narrado, pero no encontrándose una estructura y coherencia narrativa lineal, ya que no utiliza conectores entre lo narrado, limitándose a mostrar una visión superflua y metafórica de lo vivido.

Con respecto al Contenido y Multiplicidad Narrativa, se encuentra una cantidad baja de temas, acontecimientos, escenarios y personajes, mostrándose únicamente ella como

personaje y dejando en lo tácito y la vaguedad los eventos y los escenarios, quitándole la importancia a los demás como posibles fuentes de ayuda, esto lo demuestra frases como "... no hay nadie, somos la soledad y yo" o "... nadie sabía la historia completa, para que a nadie le importa...".

En el Proceso y Complejidad Narrativa se encuentran datos variados. Por un lado, se observa una objetivación alta ya que en la narración aparecen elementos sensoriales específicos, especialmente relacionado a las sensaciones corporales como el frío o el dolor, dejando de lado un poco elementos cognitivos, tales como pensamientos o funciones como la memoria o el lenguaje. El texto presenta un grado de subjetivación emocional media, dando lugar a términos emocionales, como soledad, miedo y abandono, pero siempre dentro de frases metafóricas o analogías, haciendo que el grado de metaforización sea alto, el siguiente fragmento deja ver este hecho: "... más bien creció en medio del caos, como los imperios cuando están edificándose, de tragedia en tragedia, de guerra en guerra, reconstruidos una y otra vez, sobre las cenizas, casi desapercibidos, hasta que un día alzas la mirada y ahí está, una gran mole, fría, llena de muros, impenetrable casi infranqueable, cerrada a todos, desconfiada, la historia se ha escrito ya nadie más vendrá a reventar esos muros"

Inteligibilidad narrativa: En relación con el establecimiento de metas, su desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, A no logra establecer una meta final, dando un final abrupto y con una tonalidad emocionalmente oscura y sin esperanza al personaje, pero que se sigue de la historia narrada, dándole validez a este final.

A utiliza una Forma Narrativa de contaminación, donde los eventos narrados siempre son desesperanzadores y lo que ocurre siempre está cargado de emociones negativas, tornándose en una historia desesperanzadora e insatisfactoria.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, A se percibe como víctima consciente de las circunstancias, sabe muy bien cuales fueron los hechos que la condujeron a ese estado, pero no quiere darles la expresión emocional adecuada, haciendo que estos se conviertan en eventos inmanejables y generando que el personaje solo pueda reaccionar de forma refleja y defensiva, sin posibilidad de acción.

En general, se encuentra una narrativa con una coherencia general baja, mostrando una narración comprensible en términos de estructura, pero sin el desarrollo de personajes, eventos, situaciones y temas, utilizando más bien de forma metafórica y con analogías sus sentimientos, miedos y sensaciones acerca de lo que el personaje principal vive, dejando de lado el establecimiento de una meta final valorada, para centrarse en la expresión fría y adornada de las analogías, las cuales son cada vez más negativas y se muestran fuera del control del personaje principal, formando una persona fría por fuera, pero débil y temerosa por dentro.

Mujer, 23 años, soltera, sin hijos, estudió comunicación social, está inmersa en movimientos de empoderamiento femenino, trabaja escribiendo artículos, vive con sus padres y hermana menor. Presenta un diagnóstico de Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual leve (F33.0, según clasificación CIE-10). Su historia se caracteriza por una comunicación familiar deficiente, generación de vínculos débiles con sus padres, baja autoestima y relaciones de pareja atravesadas por la infidelidad. Ha llevado un proceso terapéutico a lo largo de su vida, el cual logró finalizar satisfactoriamente, es consciente de cuándo empezó a sentirse deprimida, asociándolo a un evento vivido en una relación amorosa. El cumplimiento de objetivos fue satisfactorio.

Su narrativa tiene una Orientación General alta: presenta al personaje principal y describe algunas características, sin llegar a tener una profundidad de las mismas, incluye información específica sobre los demás personajes, el contenido social, el lugar y las circunstancias específicas en que sucedían los evento, especialmente en las edades y los años en que ocurrían los eventos; esto se hace evidente en expresiones como "... cumplió 15 años en el 2010 ...", "Cuando estaba a finales del 2009 y principios de 2010 ..." o "En enero de 2011 mientras pasaba la tusa ..."

La Secuencia Estructural General del escrito es alta, su contenido tiene un inicio, una trama y un desenlace. Empieza relatando su infancia, la relación con sus padres, el nacimiento de su hermana, la adolescencia, todos los eventos amorosos que tuvo hasta el momento y los nuevos retos que enfrenta en la actualidad.

La Implicación Evaluativa de la Narrativa o el porqué de la narración, puntúa alto, especialmente por la tonalidad de tristeza, traición y empoderamiento que le imprime a los eventos narrados, intentando demostrar la importancia de estos eventos y los sentimientos generados en la construcción de su vida. Frases como "... Lo que vino después fue triste pues ..." o "... la embargó la tristeza, la angustia, las expectativas y la alegría. ...".

El hilo conductor de la historia se encuentra claro, expresando sus sentimientos de tristeza, miedo, incertidumbre y alegría a lo largo de los eventos narrados, encontrándose una estructura y coherencia narrativa alta, especialmente por la forma en que distribuyó el texto en el papel la cual fue muy estructurada.

Con respecto al Contenido y Multiplicidad Narrativa, se encuentra una cantidad alta de acontecimientos y personajes, y una baja cantidad de temas y escenarios, girando sobre el mismo contenido: la incertidumbre, la tristeza, la infidelidad, baja autoestima y el empoderamiento como mujer. Es posible observar esto en frases como "Cuando cumplieron casi tres años, MF le fue infiel con el mejor amigo de los dos. Lo que vino después fue triste pues J se enteraría de una mala manera" o "... Al principio la inseguridad de MF dificultó todo, además él era bebedor ..."

En el Proceso y Complejidad narrativa se encuentran datos extremos. Por un lado, se encuentra una baja objetivación ya que en su narración no aparecen elementos sensoriales específicos (olores, sabores, texturas), un bajo grado de subjetivación

cognitiva y de metaforización, puesto que MF prefiere decantarse por narrar un alto contenido de emociones y sentimientos con los eventos escritos. Esto se puede ver en frases como "... y sintió morir. Se deprimió mucho, cambió su estética, comenzó a tomar y dejó su alegría y espontaneidad" o "Durante tres años entre miedos, alegrías, terminar y volver, celos e infidelidades, MF tuvo que buscar ayuda para salir adelante."

Inteligibilidad narrativa: En relación con el establecimiento de metas, su desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, MF no establece meta final explícita, pero esta se va desarrollando a lo largo del texto con los diferentes eventos narrados y la emocionalidad que les imprime a estos, encontrando que dichos eventos y los escenarios relatados sí apoyan y dan validez a una meta final.

MF utiliza una Forma Narrativa de contaminación, donde se inicia describiendo al personaje con una mezcla de eventos que ella categoriza como llenos de emociones que, a pesar de generarle alegrías, son más los sentimientos negativos que le hacen sentir, llevando al protagonista a quedarse en un limbo de sentimientos y no concretar una meta final valorada.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, MF se percibe como moderadamente agente dentro de su historia de vida, la cual ha sido generadora de sus propios problemas y es capaz de reconocerlo y hacer algo para buscar ayuda e iniciar cambios para así ejercer control sobre el curso de sus experiencias.

En general, se encuentra una narrativa con una coherencia general alta, mostrando una narración comprensible en términos de estructura, al igual que la variedad del contenido, mostrando varios personajes, temas y eventos. Los escenarios se limitan a unos pocos, tomando como eje central las varias relaciones amorosas fallidas. A lo largo de todo lo narrado le imprime un sentimiento de tristeza y traición, pero también una energía de querer salir, pedir ayuda y mejorar. Generando en ella un empoderamiento frente a su situación, aunque a veces se sienta repitiendo la historia una y otra vez.

Consultante Ad

Mujer de 32 años, soltera, licenciada en educación infantil, estudiante de maestría en literatura, desempleada, vive con su madre y hermana, presenta un Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual leve (F33.0, según clasificación CIE-10). Su caso está caracterizado las constantes relaciones amorosas fallidas, abortos espontáneos, el desempleo, una relación conflictiva con su madre y hermana, la constante culpabilización de los otros por sus problemas y la baja autoestima. Ha llevado varios procesos terapéuticos a lo largo de su vida, los cuales no han tenido buenos resultados y se caracterizan por presentar deserción, no es consciente desde cuándo empezó a presentar depresión, comentando que siempre se ha sentido de esa forma.

Su escrito carece de Orientación Narrativa, no incluye información acerca de personajes, momentos, lugares o eventos que puedan dar información acerca del cuándo y dónde de

la historia, se limita a una descripción de momentos y características que atañen al personaje principal, pero sin darle contexto, más con juicios de valor que la mera presentación y descripción del personaje, esto se hace evidente en expresiones como “Es Ad, inteligente, malgeniada y sería muy seria, generalmente no la vemos, no sale mucho, no tiene novio o hijos a pesar de no ser fea, debe ser que nadie la soporta, parece que es un poco zángana, nunca sale de casa, no trabaja, solo estudia ¿con qué pagará sus gastos?”

La Secuencia Estructural General del escrito es alta, su contenido tiene un inicio, una trama y un desenlace. Empieza describiendo al personaje principal, sus vicisitudes, planteando una pregunta e intentando responderla, pero dejando la respuesta abierta a una solución que no se encuentra aún.

La Implicación Evaluativa de la Narrativa o el porqué de la narración, puntúa alto, especialmente por la tonalidad de tristeza, desesperanza y melancolía que le imprime a los eventos narrados, intentando mostrarse a ella misma la importancia de estos eventos y los sentimientos generados en la construcción de su persona, hasta el punto de llegar a tener un tono de juicio de valor y reproche frente a lo vivido. Esto se puede ver en frases como “... ¿con qué pagará sus gastos? ...”, “... ¿qué hicimos mal? ...” o “... siempre se victimiza y nos culpabiliza de las cosas que le molestan o le duelen, por eso está sola, por eso se quedó sola, evidentemente ningún hombre la aguanta”.

El hilo conductor de la historia no se encuentra claro, expresando sentimientos de tristeza, miedo, reproche y rabia a lo largo de los eventos narrados, encontrándose una estructura y coherencia narrativa baja, reflejándose en la forma en que abordó el texto, ya que en un inicio no es claro quien narra la historia y con posterioridad no se logra aclarar el papel que juega el haber iniciado la narración con dicho personaje.

Con respecto al Contenido y Multiplicidad Narrativa, se encuentra una cantidad baja de acontecimientos, personajes, temas y escenarios, girando sobre el mismo contenido: la rabia, el reproche, baja autoestima y el derrotismo. Es posible observar esto en frases como “¿Qué hicimos mal? ¿En qué momento empezó a caer, porque no nos dimos cuenta que la daño?” o “... decidí dejarla y ahora me culpa. Y ahora llora, y ahora perdió el tiempo, la vida”.

La dimensión de Proceso y Complejidad narrativa se encuentra en una puntuación media. Se encuentra una alta objetivación ya que en su narración aparecen elementos sensoriales específicos como la utilización del sentido de la vista o elementos de fuerza, esto se puede ver en “... la vi a los ojos y supimos que estaríamos bien” y “... no podía vencer la tentación de comerme todo cuanto veía”. Presenta también, un alto grado de subjetivación emocional, cognitiva y de metaforización, principalmente destacándose la propia autorreflexión, juzgamiento y reproche.

Inteligibilidad narrativa: En relación con el establecimiento de metas, su desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, Ad no establece meta final explícita, se limita a hacerse cuestiones y a plantearse posibilidades acerca de lo que quiere, pero

son preguntas más en un tono retórico, generando una narrativa que plantea diferentes eventos e incógnitas, pero no llega a la solución de nada.

Ad utiliza una Forma Narrativa de contaminación, donde desde un inicio empieza a describir al personaje con descriptores negativos y continuos con reproches hacia su comportamiento y formas de reaccionar frente a los eventos narrados, generando una narración de estigmatización, insatisfacción y sufrimiento.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, Ad se percibe como una víctima de las circunstancias y deja en el exterior todo el poder de acción, despojando al personaje de cualquier tipo de control que pudiera tener, viendo de esta forma que cualquier cosa que se pudiera hacer resulta imposible y fuera de su alcance.

En general, se encuentra una narrativa con una coherencia general baja, mostrando una narración comprensible en términos de sintaxis y estructura, pero dejando de lado la explicación del qué, cuándo y dónde. El desarrollo de personajes, eventos, situaciones y temas se da de forma intermedia, mostrando una cantidad limitada de temas y eventos, los cuales terminan girando en torno al reproche y la rabia, utilizando más bien preguntas retóricas para dar sentido a los sentimientos, miedos y sensaciones que el personaje principal vive. No es posible encontrar una meta valorada debido a que el tono emocional no evoluciona y se queda empecinada en los sentimientos negativos, dejando al personaje a merced de los eventos externos, sin posibilidad de reflexionar su papel agente en los mismos.

Consultante ML

Mujer de 20 años, procedente de Cúcuta, estudiante de antropología, con una relación de pareja actual de cinco meses, vive con su madre y sus dos hermanos gemelos, presenta un Episodio Depresivo Grave sin Síntomas Psicóticos (F32.2, según clasificación CIE-10). Su caso se caracteriza por una baja autoestima que se hace más evidente en el entorno universitario, ansiedad y separación familiar. Este es el primer proceso terapéutico que lleva, es consciente del porqué de su sintomatología y es concreta frente a lo que siente y piensa con relación a sus vivencias. El cumplimiento de objetivos fue satisfactorio.

Su narrativa tiene una Orientación General alta: presenta al personaje principal y describe con gran detalle sus características, incluye información específica sobre los demás personajes, el contenido social, el lugar y las circunstancias específicas en que sucedían los evento, especialmente en la época de la adolescencia; esto se hace evidente en expresiones como “ML es una muchacha de 20 años seria, distraída, amable, sensible y un poco tímida (...)” o “Desde pequeña su familia ha sido muy importante para ella ...”

La Secuencia Estructural General del escrito es alta, su contenido tiene un inicio, una trama y un desenlace. Empieza describiendo el personaje principal, su infancia, la adolescencia, la relación con su familia, los amigos de adolescencia y la época de universidad, poniendo de presente lo que era en el pasado y en lo que se ha convertido.

La Implicación Evaluativa de la Narrativa o el porqué de la narración, tiene una puntuación alta debido a la importancia que le otorga a los eventos narrados y cómo estos la han constituido como es ahora, atribuyéndoles una carga emocional alta especialmente con sentimientos de incapacidad e introversión. Frases como "... ella eligió mal a quienes consideraba sus amigos, al final éstos la abandonaron e incluso llegaron a herir su autoestima ..." o "... se preocupa mucho por ser diferente consigo misma, el simple hecho de sentir que algo no está bien la altera mucho ...".

El hilo conductor de la historia se encuentra claro, expresando sentimientos de tristeza, miedo al fracaso e inseguridad a lo largo de los eventos narrados y dándoles una posible explicación a su surgimiento, encontrándose una estructura y coherencia narrativa alta, que puede verse reflejada en su forma de escribir cada uno de los eventos uno detrás del otro.

Con respecto al Contenido y Multiplicidad Narrativa, se encuentra una cantidad alta de acontecimientos y personajes, temas y escenarios, intenta no caer en hablar siempre de lo mismo, pero termina refiriéndose a los sentimientos de inadecuación, ansiedad, inseguridad y autoestima. Es posible observar esto en frases como "Ella ha pasado por situaciones en las que se juzga duramente a sí misma y cualquier cosa suele causarle nervios o ansiedad ..." o "... Le solía gustar ver películas, tocar guitarra y hablar con sus hermanos, no es que haya perdido el interés total en estas cosas, sino que ya no disfruta el entretenerse tanto como antes"

En el Proceso y Complejidad narrativa se encuentran datos altos. Se da que hay una objetivación presente ya que en su narración hace uso de elementos sensoriales específicos, especialmente encontrados en las actividades que solía hacer. Hay un alto grado de subjetivación cognitiva, emocional y de metaforización, puesto que ML prefiere proporcionar datos específicos acerca de las emociones, pensamientos y sentimientos de las situaciones que vivió y suele ser autorreflexiva acerca de las situaciones vividas. Esto se puede ver en frases como "Ella está muy interesada por su carrera que es la antropología y específicamente la rama arqueológica, pero hay momentos donde no se halla, suele sentirse sola ya que sus amigos no comparten sus intereses en este campo y las personas que conoce en este campo, siente que están en un nivel superior a ella, lo cual causa que se vea a si misma como incapaz y mediocre ..."

Inteligibilidad narrativa: En relación con el establecimiento de metas, su desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, ML establece meta final explícita y esta tiene un alto valor para ella, cada uno de los eventos narrados le da soporte a esta idea y entre ellos se da una causalidad para llegar al establecimiento de dicho propósito.

ML utiliza una Forma Narrativa de contaminación ya que empieza describiendo al personaje principal con características positivas y bondades, pero termina generando una lectura de ansiedad y miedo a ser juzgada. Además, los eventos narrados le causan dolor a este personaje y a pesar de que al final lo toma como enseñanza, no basta para darle un giro a la temática negativa de la misma.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, ML se percibe como una víctima consciente, donde puede reconocer las adversidades y acontecimientos que le pasan, pero no puede escapar de los malos sentimientos que estos generan y termina haciéndolos suyos. Esto genera que el personaje quiera mejorar las sensaciones de displacer, busque ayuda, pero que no lo logré aún.

En general, se encuentra una narrativa con una coherencia general alta, mostrando una narración comprensible en términos de estructura, al igual que la variedad del contenido, mostrando varios personajes, temas y eventos, llevando un hilo conductor de los eventos y las consecuencias de los mismos. A lo largo de la narrativa se encuentran elementos objetivos y emocionales que atraviesan la narración, enfocándose en emociones negativas como la inseguridad, el miedo y la tristeza, las cuales llegan de eventos que siente que están fuera de su control. Sin embargo, se encuentra que el personaje quiere salir de estas sensaciones y mejorar, dado su sentido de autorreflexión por lo cual muestra su pedido de ayuda, pero aún sin lograr superarlas.

Consultante JA

Mujer de 18 años, oriunda de la ciudad de Barrancabermeja, estudiante de ingeniería química, con una relación amorosa de 8 meses, vive en una casa con varios estudiantes de diferentes partes del país, presenta un Trastorno Depresivo Recurrente, episodio actual moderado (F33.1, según clasificación CIE-10). Su caso está caracterizado por los pensamientos de incapacidad, soledad, dificultad en la adaptación universitaria y pensamientos recurrentes acerca de la muerte. Este es el primer proceso terapéutico que ha llevado, puede ubicar puntualmente la causa de su depresión, su discurso se caracteriza por ser puntual frente a la problemática y la definición de contextos asociados a esta. El cumplimiento de los objetivos terapéuticos fue satisfactorio.

Su narrativa tiene una Orientación General alta: presenta al personaje principal y describe con gran detalle sus características, escribe información acerca del dónde, el quién y cuándo, incluye detalles específicos sobre fortalezas y debilidades, deseos y anhelos, así como conflictos internos; esto se hace evidente en expresiones como “JA tiene 18 años es de Barrancabermeja/Santander, se encuentra estudiando en la ciudad de Bogotá (...) es muy carismática, amigable y atenta, pero también muy depresiva, insegura ...”

La Secuencia Estructural General del escrito es alta, su contenido tiene un inicio, una trama y un desenlace. Empieza describiendo el personaje principal, dónde vive, qué

hace, sus habilidades, sus temores, debilidades, anhelos y qué espera alcanzar. Se preocupa por dar un buen detalle y mantener una buena estructura argumentativa, para así poder expresar todo lo que siente y vive.

La Implicación Evaluativa de la Narrativa o el porqué de la narración, tiene una puntuación alta debido a la importancia que le otorga al detalle de lo que ella es, de lo que siente, de sus temores y fortalezas, dejando en claro cuáles son sus debilidades y temores, algo que la agobia y la hace sentir mal. Frases como "... a pesar de estar rodeada de muchas personas, no le gusta ser una carga para los demás y se siente muy expuesta cuando lo hace porque piensa que ya saben cuál es su debilidad ...", dan cuenta de estos sentimientos.

El hilo conductor de la historia es coherente, mostrando las ideas más importantes para entender la historia, de una forma que lo hace muy lineal y detallado, mostrando punto por punto sus características, le da importancia a todos los rasgos que ve en sí misma, ya sean buenos o malos, características que juegan un papel importante en el desarrollo de sentimientos de tristeza y miedo en el personaje principal.

Con respecto al Contenido y Multiplicidad Narrativa, se encuentra una cantidad moderada de acontecimientos y personajes, temas y escenarios, los cuales tienen en común un desarrollo de las cualidades, seguido de las debilidades y los miedos que estas debilidades le representan en las situaciones que ella narra, enfocándose mayormente en atribuirle al personaje principal cierto control y poder, pero el cual es vivido como atemorizante. Es posible observar esto en frases como "JA es buena persona pero se preocupa mucho por las cosas, lo que la lleva agobiarse y en muchas ocasiones pensar en el suicidio ..." o "... ella piensa que puede superar esto debido a que la soledad y los errores es algo que le ocurre a todo el mundo pero no logra entender porque le es tan difícil convivir con esto"

En el Proceso y Complejidad narrativa se encuentran puntuaciones altas, excepto en en el Grado de Objetivación, donde obtuvo un puntaje bajo ya que en su narración hace poco uso de elementos sensoriales específicos (olores, sabores, texturas). Hay un alto grado de subjetivación cognitiva y emocional puesto que JA prefiere proporcionar datos específicos acerca de las emociones, pensamientos y sentimientos de las situaciones que narra y suele ser autorreflexiva acerca de las situaciones vividas, preguntándose el porqué de las cosas. Esto se puede ver en frases como "... Últimamente ha entrado en depresión debido a que las cosas no están saliendo como ella esperaba y por esto está asistiendo a citas con una psicóloga para que le ayuden a superar esta situación..."

Inteligibilidad narrativa: Con relación al establecimiento de metas, desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, JA establece meta final explícita y esta tiene un alto valor para ella, cada uno de los eventos narrados e información escrita le da soporte a esta idea y entre ellos se da una causalidad para llegar al establecimiento de dicho propósito, encontrándose una preocupación por salir de su estado depresivo.

JA utiliza una Forma Narrativa de contaminación ya que empieza la narración describiendo al personaje principal con características positivas y bondades, pero siempre termina encontrando un rasgo que opaca lo que acaba de escribir, generando una lectura de tristeza y miedo por afrontar las situaciones de esta manera y no poder hacer nada para cambiarlo.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, JA se percibe como una víctima consciente, donde puede reconocer los acontecimientos que le pasan, pero no puede escapar de los malos sentimientos que ella misma se atribuye. Esto genera que el personaje quiera mejorar las sensaciones de displacer y los pensamientos autodestructivos, busque ayuda y que se encuentre a la expectativa frente a este amparo que puede recibir.

En general, se encuentra una narrativa con una coherencia general alta, mostrando una narración comprensible en términos de estructura. Sin embargo, la variedad del contenido, personajes, temas y eventos es limitada, mostrando más el desarrollo de un único personaje y sus rasgos característicos en diferentes momentos y eventos, llevando un hilo conductor de los eventos y las sensaciones que generan, haciendo que pueda establecer una meta final de alto valor, la cual va de la mano con la evolución de las debilidades del personaje. A lo largo de la narrativa se encuentran elementos emocionales y cognitivos que atraviesan la narración, enfocándose en disminuir y dar poca importancia a los contenidos positivos del personaje. Sin embargo, se encuentra que quiere superar estos pensamientos y sentimientos, buscando ayuda, pero generando en ocasiones un ánimo derrotista y de poco control frente a lo que siente.

Consultante V

Mujer de 20 años de edad, soltera, estudiante de economía, vive con su padre, madre y hermano menor, presenta un diagnóstico de Trastorno Depresivo Recurrente, Episodio Moderado presente (F33.1, según clasificación CIE-10). Su caso se caracteriza por frecuentes problemas familiares, especialmente con su padre, un ambiente familiar tóxico, baja autoestima y pensamientos de incapacidad. Ha llevado varios procesos terapéuticos a lo largo de su vida, los cuales abandona por diferentes causas. No puede identificar específicamente cuando empezó a presentar depresión y tiende a utilizar términos vagos para describir lo que siente.

Su escrito tiene una Orientación Narrativa baja, incluye poca información acerca de personajes, momentos, lugares o eventos que puedan dar información acerca del quién, cuándo y dónde de la historia, se limita a una descripción vaga de momentos y pensamientos, pero sin darle contexto, dejando a los eventos narrados como algo superficial y poco tangibles, pero cargados de emoción y sentimentalismo, esto se hace evidente en expresiones como “No sé cómo comenzar, es tan complicado referirme a ella, porque de alguna forma siento que su sola existencia está ligada a algo que no

puedo comprender, una tenue sensación amarga de desconsuelo, frialdad y vulnerabilidad ”.

La Secuencia Estructural general del escrito es baja, su contenido parece tener un inicio y una trama, pero su desenlace no cierra por completo la trama de lo narrado, es más como una extensión de la trama. Empieza intentando describir al personaje, pero no logra hacerlo en términos tácitos, se enfoca más en lo difícil que es describirse. Continúa intentando mostrar las dificultades a las cuales se ha afrontado, pero estas tampoco las hace explícitas, se quedan en simples preguntas retóricas o en simples quejas contra los otros, hasta llegar al final del escrito donde continúa con preguntas retóricas, dejando todo en lo implícito.

La Implicación Evaluativa de la narrativa o el porqué de la narración, puntúa un rango alto, debido a que utiliza palabras y expresiones que hacen referencia al dolor, a la tristeza y a la soledad, y cómo estas sensaciones son las que la acompañan a lo largo de la construcción de su historia, esto puede verse reflejado en esta frase “... ocultando su fragilidad, noches enteras sin dormir, largos periodos sin ingerir alimentos, gritos ahogados de desesperación, episodios de nostalgia y ansiedad, y el dolor de llevar una carga que se adhiere con fuerza a su ser ...”.

El hilo conductor de la historia no se encuentra claro, expresando sus sentimientos de soledad, tristeza, ansiedad y miedo a lo largo de lo narrado, pero entrecortado por analogías y preguntas retóricas que refuerzan los sentimientos negativos sin dar desarrollo a los mismos.

Con respecto al Contenido y Multiplicidad Narrativa, se encuentra una cantidad baja de temas, acontecimientos, escenarios y personajes, mostrándose únicamente ella como personaje y dejando en lo tácito y la vaguedad los eventos y los escenarios, reforzando constantemente el daño recibido y preguntándose el porqué de esto, mostrando la poca confianza que tiene en los demás, esto lo demuestra frases como “... Cada persona tiene sus propios problemas, no queda tiempo para detenerse a considerar qué situación puede estar viviendo alguien más antes de producir un comentario malintencionado ...”, “... Y así es ella, un universo incomprensible de aquellos que pasan su vida en soledad, controlado por la autoimaginación involuntaria existente desde temprana edad ...” o “... para ella siendo una niña era imposible imaginar que alguien quisiese hacerle daño sin conocerla, sin motivos y sin piedad ...”

En el Proceso y Complejidad Narrativa se encuentran puntuaciones altas en todos los componentes. Se observa una objetivación alta ya que en la narración aparecen elementos sensoriales específicos, especialmente relacionado a las sensaciones corporales como el frío, el hambre, la amargura o el dolor. Muy de la mano se encuentran pensamientos, emociones y autoreflexiones que refuerzan en el escrito las sensaciones de desconcierto, aislamiento, temor y desconfianza que refleja el personaje principal, el siguiente fragmento deja ver este hecho: “...lanzando ciertos interrogantes al aire que aumentarían con el tiempo ¿cómo podría emitir amor una persona que jamás lo recibió?,

¿cuántas veces se logra conciliar el sueño con la esperanza de que al día siguiente todo sea mejor?, ¿de qué forma se consigue engañar a la mente para construir un nuevo aliento que te incite a persistir?...”

Inteligibilidad narrativa: En relación con el establecimiento de metas, su desarrollo y ordenamiento de eventos para su consecución, V no logra establecer una meta final bien definida, dando un final con más incógnitas que respuestas y con una tonalidad emocionalmente oscura, se rescata un anhelo de encontrar el mejor camino antes de que sea tarde, algo que se sigue de lo narrado a lo largo de la historia, dándole un propósito para continuar.

V utiliza una Forma Narrativa de contaminación, donde los eventos narrados siempre son desesperanzadores y emocionalmente fuertes para el personaje, quedando siempre en un estado de incertidumbre y angustia, convirtiéndose en una narrativa desesperanzadora e insatisfactoria para el personaje.

Finalmente, en cuanto a la Posición Narrativa del Self, A se percibe como víctima de las circunstancias, donde no sabe muy bien cuales fueron los eventos que la llevaron a sentir todos estos sentimientos de tristeza, ansiedad y soledad, esperando que algo en las circunstancias exteriores cambie para que ella se pueda sentir mejor, dejándola a merced de los eventos sin posibilidad de reacción.

En general, se encuentra una narrativa con una Coherencia General baja, mostrando una narración poco comprensible en términos de estructura, sin un adecuado desarrollo de personajes, eventos, situaciones y temas, utilizando más bien interrogantes y retóricas para expresar las ideas, las sensaciones y sentimientos, girando siempre en el mismo punto, el sufrimiento, lo que no permite el establecimiento de una meta final valorada, pero sí expresando un vago deseo de querer salir, aunque a costa de lo que pase en el exterior, dejando al personaje a merced de las situaciones externas.

Es posible ver recurrencias en la descripción de los procesos terapéuticos, en la forma en que perciben la problemática y en el cómo se expresan en sesión. Esto permite caracterizar a los consultantes en dos categorías: por un lado, los consultantes que tienen procesos recurrentes, largos, con pobres resultados terapéuticos, quienes utilizan términos generales o vagos para definir su problemática. Y por otro, los consultantes con procesos puntuales, con buenos resultados terapéuticos y a los que le es fácil definir su problemática, utilizando en su mayoría términos específicos y puntuales.

La descripción de estas autocaracterizaciones permite ver una tendencia de construcción de las narrativas, la cual se da en términos de coherencia y de estructura formal (inicio, nudo, desenlace, presentación de personajes), sobresaliendo una baja variedad de eventos, escenarios y descriptores de tiempo (qué, cómo, dónde, cuándo) y prevaleciendo en todos los escritos temáticas y términos emocionales, especialmente negativos (soledad, tristeza, rabia).

Para una mirada cuantitativa de lo anterior se llevó el siguiente procedimiento. Dentro del programa Atlas-Ti se ubicó a cada dimensión narrativa del NA-Grid como una etiqueta, de esta forma fue posible asignar a cada una el componente (palabra, frase, párrafo) que mejor correspondiera a la descripción de la dimensión evaluada. Al finalizar, los datos se exportaron a una tabla en Excel donde se muestra el total de componentes obtenidos por cada etiqueta. Para determinar la valoración de cada dimensión según la escala Likert (alto, medio, bajo) se tuvo en cuenta el número de componentes que obtenía cada etiqueta dentro de un texto. A mayor número de componentes, más alta es su valoración y viceversa. Para obtener los datos de la dimensión Forma Narrativa y Posición del Self, se calificó esta etiqueta como “presente” o “ausente” en el texto. Este ejercicio se realizó con cada uno de los siete textos, obteniendo una base de datos total, la cual posteriormente se ingresó al programa SPSS para el análisis de estadísticos descriptivos globales (frecuencias y porcentajes de respuesta) de cada una de las dimensiones narrativas. Es así como se obtuvieron las siguientes tablas y graficas que organizan y resumen los datos encontrados.

La Tabla 1 muestra la distribución de las valoraciones de las diferentes dimensiones narrativas evaluadas en el NA-Grid. Esta distribución está organizada de mayor a menor a partir de la frecuencia de la valoración (alta, media, baja) obtenida por cada dimensión narrativa en la totalidad de los escritos. La Tabla 1 permite observar que los datos de las valoraciones medias no son representativos, por lo que no son reportados en dicha tabla.

Tabla 1. Distribución de las valoraciones de las dimensiones narrativas evaluadas

Valoración	**Dimensión Narrativa**
Alto	1.2 Secuencia estructural general de la narrativa
	1.3 Implicación evaluativa general de la narrativa
	1.4 Integración general de la narrativa
	2.1. Variedad temática
	2.4. Variedad de personajes
	3.2. Grado de subjetivación emocional
	3.3. Grado de subjetivación cognitiva

	3.4. Grado de metaforización (reflexividad)	
	4.4. Relevancia de los eventos narrados	
	4.6. Estabilidad de los personajes	
	4.7. Inteligibilidad de los enlaces causales	
Bajo	1.1 Orientación general de la narrativa	
	2.2. Variedad de eventos	
	2.3. Variedad de escenarios	
	3.1. Grado de objetivación	
	4.2. Grado de conflicto entre diferentes objetivos	

Se encuentra que las valoraciones altas en las dimensiones narrativas están condensadas en las categorías de Estructura Narrativa, Proceso Narrativo y Complejidad e Inteligibilidad Narrativa, exceptuando algunos componentes muy puntuales de dichas categorías. Esto refleja la tendencia de los escritos a tener una Estructura Narrativa concreta, mostrando un inicio, un nudo y un desenlace, reflejando el porqué de la narración y en general manteniendo una coherencia de los argumentos y los eventos narrados. Sin embargo, se halla un nivel bajo de Orientación General o el quién, dónde y cuándo de la narrativa, haciendo a la narrativa sólida, pero perdiendo el detalle de la ubicación de los eventos, su contexto y un mayor desarrollo de quién realiza la acción.

La Tabla 2 muestra la distribución de los porcentajes de respuesta de las diferentes dimensiones narrativas evaluadas en el NA-Grid de acuerdo con su valoración (baja, media y alta). Aquí se observa que las valoraciones medias no son representativas, pues a pesar de que algunas narraciones obtuvieron este tipo de valoración en ciertas dimensiones narrativas, no fue así para la totalidad de los escritos, obteniendo porcentajes bajos en su mayoría. Indicando que las dimensiones tendieron a ser valoradas mayormente entre altas y bajas. Por ejemplo, se encuentra que en la dimensión de 1.2 Secuencia estructural general de la narrativa o 4.6 estabilidad de los personajes, la tendencia de las valoraciones estaba entre alto y bajo.

Tabla 2. Porcentaje de respuesta en las dimensiones narrativas

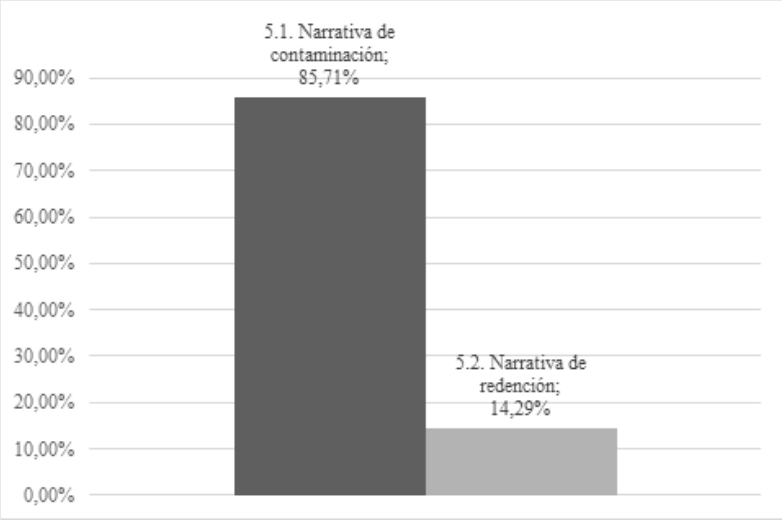
	Bajo	Medio	Alto
1.1 Orientación general de la narrativa	57,14%	14,29%	28,57%
1.2 Secuencia estructural general de la narrativa	14,29%	0%	85,71%
1.3 Implicación evaluativa general de la narrativa	0%	14,29%	85,71%
1.4 Integración general de la narrativa	28,57%	14,29%	57,14%
2.1. Variedad temática	28,57%	28,57%	42,86%
2.2. Variedad de eventos	57,14%	14,29%	28,57%
2.3. Variedad de escenarios	57,14%	14,29%	28,57%
2.4. Variedad de personajes	28,57%	28,57%	42,86%
3.1. Grado de objetivación	57,14%	0%	42,86%
3.2. Grado de subjetivación emocional	0%	0%	100,00%
3.3. Grado de subjetivación cognitiva	28,57%	0%	71,43%
3.4. Grado de metaforización (reflexividad)	14,29%	28,57%	57,14%
4.1. Grado de claridad del objetivo narrativo calificado	71,43%	14,29%	14,29%
4.2. Grado de conflicto entre diferentes objetivos	100,00%	0%	0%
4.3. Grado de razonabilidad del objetivo final calificado	14,29%	28,57%	57,14%
4.4. Relevancia de los eventos narrados	14,29%	14,29%	71,43%
4.5. Secuencia estructural general de la narración (igual que 1.2)	14,29%	0%	85,71%

4.6. Estabilidad de los personajes	28,57%	0%	71,43%
4.7. Inteligibilidad de los enlaces causales	28,57%	14,29%	57,14%

Los datos de la Tabla 2 indican que las dimensiones narrativas con una valoración alta tienden a enmarcarse en elementos relacionados a con categorías emocionales y psicológicas, como el Grado de Subjetivación Emocional y Cognitiva, la Implicación Evaluativa o la Metaforización, en conjunto con elementos estructurales de la narración como la Estabilidad de los Personajes, la Inteligibilidad de los Enlaces Causales o una Secuencia Estructural General, lo que indica que los contenidos emocionales y psíquicos son más relevantes para este grupo de consultantes, además de hacer uso de elementos narrativos que dotan al texto de sentido y coherencia.

La Figura 1 representa el porcentaje obtenido en la dimensión de Formas Narrativas, encontrándose un mayor porcentaje de escritos tendientes hacia una narrativa de contaminación, característica de las narraciones de personas deprimidas, donde se muestran historias que narran eventos vistos con connotaciones negativas.

Figura 1: **D**istribución porcentual de las narraciones de acuerdo con su Forma Narrativa, ya sea Narrativa de contaminación, o Narrativa de redención

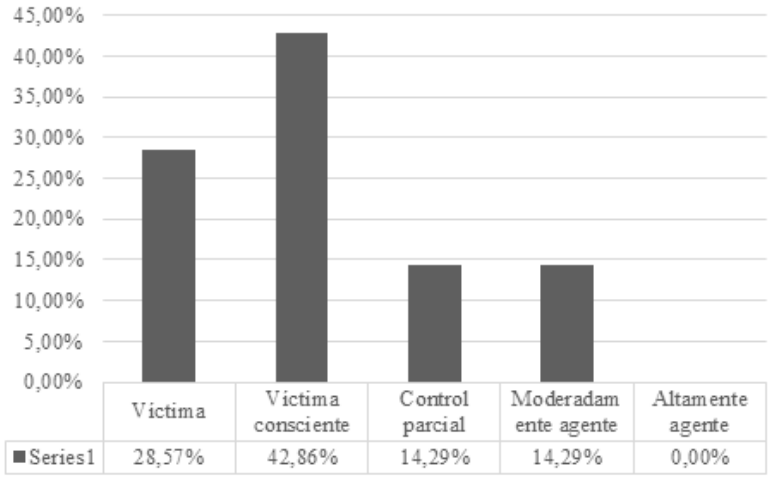


En la Figura 2 se muestran los porcentajes de respuesta dados a la categoría de la posición narrativa del Self, donde se encuentra que las narrativas en su mayoría presentan una historia con un protagonista víctima de la situación y con poco control sobre la misma. Por otro lado, se puede observar que no hay narrativas donde el

personaje principal estuviese en control total de la situación y fuera completamente dueño de su destino.

Figura 2. Posición narrativa del Self. La figura muestra la distribución porcentual de las dimensiones narrativas (Víctima, Víctima consciente, Control parcial de la situación, Moderadamente agente o Altamente agente.)

.



Estas dos gráficas muestran la tendencia hacía narrativas pesimistas, enmarcando al personaje dentro de un rol de victima consciente, elementos que se refuerzan y retroalimentan uno a otro, lo que no permite tener una perspectiva diferente de cómo se ve la persona y de cómo se describe a sí misma.

3. Discusión

Los datos encontrados, tanto a nivel cualitativo como cuantitativo, muestran que las narraciones de los consultantes con depresión que se tuvieron en cuenta en este estudio tendieron a tener una estructura narrativa concreta, ordenando los sucesos en una secuencia coherente, mostrando un inicio, un nudo y un desenlace, reflejando el porqué de la narración, manteniendo coherencia entre argumentos y eventos narrados, pero dejando de lado la orientación general (el qué, cómo, cuándo, dónde) y el establecimiento de un objetivo o meta final clara. Por otro lado, se observa la tendencia a reflejar un contenido emocional negativo, especialmente hacía el personaje principal de la historia, utilizando expresiones y términos enmarcados dentro de una perspectiva pesimista, manteniendo al personaje dentro de un rol de víctima y con sentimientos de tristeza, dolor, desamparo y frustración.

Además, se pueden caracterizar a los consultantes en dos categorías. Por un lado, los consultantes que tienen procesos recurrentes, largos, con pobres resultados terapéuticos, a los que les es difícil definir su problemática y quienes tienden a manejar un discurso en sesión melancólico y poco especifico frente a lo que sienten, generando contenido autobiográfico generales, sin especificar y en términos imprecisos. Y por otro, los consultantes con procesos cortos, puntuales, con buenos resultados terapéuticos, a los que le es fácil definir su problemática y tienden a utilizar términos específicos y concretos para describir lo que sienten y describirse a sí mismos.

Vall y Botella (2014) han reportado que personas con diagnóstico depresivo estructuran un discurso en el cual la forma de experimentar la vida está enmarcada por un alto grado de detalle, una falta de contenido o significado emocional profundo y con objetivos narrativos claros y coherentes. Por lo cual, las narraciones son objetivas y claras, pero demasiado desapegadas, rígidas y coherentes para ser existencialmente relevantes, lo cual dejaría a la persona sin la posibilidad de experimentar su mundo interno, dejando de lado sus emociones, enfocándose en aspectos poco relevantes y que lo distraigan de sus vivencias internas dolorosas.

No obstante, las características que Vall y Botella atribuyen a dichas narraciones no se reflejan en la generalidad de los escritos utilizados en este trabajo, encontrándose más bien lo contrario, un alto grado de contenido emocional y un bajo planteamiento de objetivos narrativos claros, evidenciando que para estos consultantes es más relevante la

importancia emocional que le dan al escrito, la expresión y reflejo de las emociones que acompañan sus vivencias, antes que la construcción de objetivos o metas.

Esta tendencia va en orden con los hallazgos de Montesano, Feixas y Varlotta (2009), quienes concluyen que las personas con depresión emplean gran parte de su actividad mental en el procesamiento de los aspectos emocionales de las experiencias, generando un mantenimiento de la problemática depresiva. De igual forma, los resultados del presente estudio son coherentes con otros estudios en los cuales se ha observado que en este tipo de consultantes prevalecen palabras con connotaciones negativas (Emery y Breslau, 1989); las narrativas observadas en el presente trabajo se caracterizan por usar con frecuencia palabras como tristeza, soledad, dolor, culpa o angustia, esto correspondería a que la interpretación personal y significado de los sucesos personales están cargados de atribuciones negativas, constituyendo una narrativa dominante problemática. Ejemplo de ello se ve en afirmaciones como “Siempre lamentó el control de su madre hacia él, su vigilancia permanente lo desanimaba. E no podía tomar decisiones o no sabía cómo. Muy pasivo frente a todo, se alejaba de su entorno encerrándose en sí mismo y evitando al máximo el contacto” (Consultante E), donde claramente se observa el contexto desolador y las palabras negativas que asocia con su pasado, haciendo que en la actualidad continúe manteniendo este discurso y por lo tanto el mismo comportamiento evitativo, reforzando su interpretación de los hechos pasados, presentes y futuros, alimentando la problemática depresiva.

Los resultados con los participantes del presente trabajo también cuestionan la tendencia encontrada por Vall y Botella a plantear objetivos y metas claros y coherentes en los consultantes depresivos. Por el contrario, el promedio de los consultantes puntúa bajo en el establecimiento de objetivos y metas finales claras (ver Tabla 1), especialmente aquellos cuyas narrativas reflejan un estancamiento en las vivencias pasadas traumáticas, no pudiéndose ver más allá en el futuro. Ejemplo de ello se ve en afirmaciones como “esperando que la vida le otorgue una oportunidad en la que pueda encontrarse a sí misma antes que sea demasiado tarde” (consultante V) o “... No hay nadie, somos la soledad y yo” (consultante A).

Todo lo anterior, permite ver a la narración escrita como otra forma de expresión emocional. Se puede observar en las narrativas de estos consultantes un medio de expresión para la tristeza, el dolor y la agresividad que sienten hacia sí mismos, mostrando una actividad artística bien recibida, la cual los libera de ser juzgados y ser admirados por sus elaboraciones narrativas, permitiéndoles exponer sus vivencias dolorosas y pensamientos melancólicos. Los relatos en los cuales se puede ver en mayor medida esta expresión emocional son las de la consultante A, consultante Ad y consultante V, las cuales se acercan a un estilo dramático en sus narrativas, haciendo uso de metáforas, preguntas retóricas y contenidos emocionales, los cuales hacen sentir al lector las sensaciones y vivencias que ellos han experimentado a lo largo de la construcción de su identidad, transmitiendo la angustia, la sensación de impotencia y la desesperación que viven.

Como se ha visto en la literatura (Alvarez, 2011; Botella & Gamiz, 2011; Domínguez & Herrera, 2013 y Gonçalves, 2002), las narraciones muestran a la persona como fabricante de significados e interpretaciones frente a las experiencias vividas, las cuales son tomadas para desarrollar la identidad que eligen narrar en el escrito, reflejando cómo los sucesos que vivieron y el significado que les dieron son los que los definen en el presente. Estas vivencias son tan significativas y tan fuertes para estas personas, que se definen a través de estos sucesos, entrando en la repetición de vivencias similares, asignándoles significados similares, entrado a jugar un papel de víctima dentro de su historia de vida. Esto se puede ver por ejemplo en la narrativa de MF, donde tiende a repetir los mismos patrones con sus parejas amorosas y acaba dándole el mismo significado a estos eventos, hasta el punto de creer que su vida amorosa a futuro va a ser igual y auto percibirse como una fracasada; o en el escrito de Ad, donde le ha dado un significado derrotista a todos los ámbitos de su vida y ahora se define a través de ellos, creyendo que todo lo que ella es y ha hecho es un fracaso, por lo cual no se merece seguir viviendo.

El entender que la construcción de la identidad está ligada a los significados e interpretaciones que cada uno les da a sus vivencias es una forma de ponerse en perspectiva, algo que los consultantes con depresión es importante que puedan llevar a cabo para su proceso terapéutico dada su tendencia a la visión de túnel frente a todas sus experiencias y situaciones de vida. Teniendo esto presente, se puede decir que estas narrativas son la historia dominante de cada uno de los consultantes. Sus escritos se encuentran saturados de problemas, los cuales dominan su identidad y la forma de presentarse al mundo, generando en ellos actuaciones que confirman estos relatos.

Dentro de las narrativas evaluadas se presentaron relatos con una marcada preferencia por memorias autobiográficas generales, como lo ya revisado en el estudio de Angus (2012), hallándose relatos donde las revelaciones autobiográficas específicas no aparecen, limitándose a mostrar contenidos generales y difusos. Afirmaciones como las siguientes dan cuenta de ello: “Su pasado era una carga muy pesada, nada positivo había en él, solo dolor, pena y traición…” (consultante A), “… de alguna forma siento que su sola existencia está ligada a algo que no puedo comprender, una tenue sensación amarga de desconsuelo, frialdad y vulnerabilidad” (consultante V). Encontrándose en el proceso terapéutico llevado a cabo con dichos consultantes, que los consultantes que se expresan de dicha manera presentan estilos de expresión melancólicos en sesión, mostrando sintomatología más severa, de difícil remisión, llevando procesos largos y frecuentes a lo largo de su vida.

Asimismo, se encuentran narraciones con una explicación detallada de sucesos, reflejando en ellos sentimientos y sensaciones negativas, enfocándose en evaluaciones negativas hacia sí mismo y preocupación. Además, se halla un bajo establecimiento de metas hacia el futuro las cuales sean altamente valoradas, coincidiendo con los estudios realizados por Habermas, Schubert, Schneider y Pate (2008) y lo encontrado por Conway y Pleydell (2000), reflejando por un lado, que las personas con depresión pueden llegar a ser susceptibles a tener estilos explicativos y atribuciones negativas hacia sus vidas; y

por otro, que los procesos que viven las personas con depresión son similares entre ellos, pero con diferentes matices dadas por cada idiosincrasia. Relatos como el siguiente ilustran las atribuciones negativas que se presentan: (consultante ML) “Ella ha pasado por situaciones en las que se juzga duramente a sí misma y cualquier cosa suele causarle nervios o ansiedad, se preocupa mucho por sentirse diferente consigo misma, el simple hecho de sentir que algo no está bien la altera mucho y tiende a enfocarse solo en esas cosas”. Se halla en el proceso terapéutico realizado que, los consultantes que presentan estilos narrativos detallados y específicos llevan tratamientos más cortos, con elaboraciones poco profundas en sesión, con una remisión rápida de síntomas y, por lo tanto, procesos cortos de intervención (por ejemplo, consultante ML, MF y JA).

Se deben incluir tantos capítulos como se requieran; sin embargo, se recomienda que la tesis o trabajo de investigación tenga un mínimo 3 capítulos y máximo de 6 capítulos (incluyendo las conclusiones)

4. Conclusiones y recomendaciones

4.1 Conclusiones

Es posible concluir que las narraciones realizadas por las consultantes revisadas en este trabajo se caracterizan por una expresión emocional profunda y por hacer uso de estructuras narrativas coherentes y ordenas. Dicha expresión emocional esta caracterizada por el uso de términos negativos para referirse a sí mismo, enmarcando la narrativa en términos pesimistas, colocándose como protagonista en el lugar de víctima. Esto se vería como un esfuerzo de la persona por mantener una estructura coherente en su vida y en sus vivencias, pero enfocándose en los sucesos y sentimientos negativos, percibiéndose a sí mismo como una persona de poco valor, narrándose desde una perspectiva negativa, lo que genera una identidad basada en conceptos desfavorables y pesimistas. Por otro lado, se evidencian diferencias en los estilos narrativos de memorias autobiográficas, que pueden estar relacionados con la severidad de la sintomatología, observando estilos generales de narración frente a estilos más detallados, relacionándose con sintomatologías y procesos terapéuticos largos y profundos, o procesos terapéuticos cortos y sintomatologías de fácil remisión, respectivamente.

Una posible hipótesis para este último fenómeno viene dada desde la experiencia clínica y de las intervenciones individuales realizadas con este grupo de consultantes, en donde se evidencian características comunes en los procesos terapéuticos y en las manifestaciones de los síntomas depresivos. Por un lado se encuentran consultantes con síntomas depresivos intensos que vienen dados desde hace varios años, los cuales no encuentran explicación del surgimiento de los mismos y a quienes se les dificulta expresar o definir cuáles son sus sensaciones, emociones y sentimientos, haciendo que sus procesos terapéuticos sean largos, profundos, constantes y de difícil cumplimiento de objetivos debido a que la exploración emocional en sesión está caracterizada por bastantes rodeos, constantes reflexiones, cambios de opinión y dificultad para asir la problemática y trabajar sobre ella, generando que todas sus comunicaciones y expresiones sean vagas y difusas, pero cargadas de una profunda afectividad. Y por otro lado, se encuentran los consultantes con síntomas depresivos que se vienen presentando hace relativamente poco tiempo, quienes encuentran como punto inicial de la problemática algún evento emocionalmente fuerte para ellos, el cual está acompañado de un manejo inadecuado o se le suman eventos estresantes posteriores y es posible para ellos definir qué es lo que sienten, desde cuándo y el porqué, logrando llevar

procesos terapéuticos cortos y específicos, con objetivos terapéuticos específicos ya que la definición de la problemática es más sencilla para ellos, no desean exploraciones emocionales profundas, sino soluciones rápidas, por lo que cuando notan mejoría abandonan los procesos, produciendo descripciones y expresiones concretas y detalladas, con una expresión emocional puntualizada y delimitada.

4.2 Recomendaciones

El alcance de esta investigación es de tipo descriptivo, mostrando tendencias y una posible hipótesis para abarcar los datos encontrados. Es importante dar más estudio al fenómeno evidenciado en esta muestra de consultantes, en donde las formas de expresión de las narraciones autobiográficas en su grado de detalle podrían estar relacionadas con los procesos sintomatológicos en el proceso terapéuticos en sí mismo, enfocándose en una muestra más amplia y una evaluación detallada de los procesos terapéuticos llevados por ellos, para así poder determinar si hay algún tipo de correlación o tendencia entre estas dos variables. Por otro lado, sería de gran interés poder comparar los estilos narrativos de diferentes problemáticas psicológicas y así determinar sus características, diferencias y similitudes.

Como limitaciones del estudio se encuentran la poca muestra seleccionada debido al corto tiempo de realización de este, pudiéndose ampliar el número de autocaraterizaciones obtenidas, para así dar resultados más amplios y abarcadores. Por otro lado, el tipo de análisis de los datos y de instrumentos seleccionados pueden mejorarse, incluyendo otras medidas e instrumentos más estandarizados para mejorar el alcance del estudio.

A. Anexo: Rejilla de Evaluación Narrativa (NA-Grid) (Botella & Gámiz, 2011., Vall & Botella, 2014)

1. Estructura narrativa y coherencia.

1.1. Orientación general de la narrativa.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

1.2. Secuencia estructural general de la narrativa.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

1.3. Implicación evaluativa general de la narrativa.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

1.4. Integración general de la narrativa.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

1.5. Coherencia general de la narrativa (*1.1* + *1.2* + *1.3* + *1.4*) / 4

2. Contenido narrativo y multiplicidad.

2.1. Variedad temática

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

2.2. Variedad de eventos

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

2.3. Variedad de escenarios

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

2.4. Variedad de personajes

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

3. Proceso narrativo y complejidad.

3.1. Grado de objetivación

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

3.2. Grado de subjetivación emocional.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

3.3. Grado de subjetivación cognitiva.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

3.4. Grado de metáfora (reflexividad)

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

4. Inteligibilidad narrativa.

4.1. Grado de claridad del objetivo narrativo.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

4.2. Grado de conflicto entre diferentes objetivos.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

4.3. Grado de razonabilidad del objetivo final.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

4.4. Relevancia de los eventos narrados (evaluar para todos los eventos)

Evento #:

Relevancia □ 1. Baja □ 2. Media □ 3. Alta

4.5. Secuencia estructural general de la narrativa (igual a 1.2)

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

4.6. Estabilidad de los personajes.

Personaje:

Estabilidad □ 1. Baja □ 2. Media □ 3. Alta

4.7. Inteligibilidad de los vínculos causales.

□ 1. Bajo □ 2. Medio □ 3. Alto

5. Forma narrativa

5.1. Narrativa de la contaminación

□ Sí □ No

5.2. Narrativa de redención

□ Sí □ No

6. Posición narrativa del Self.

□ 0. El protagonista parece completamente indefenso, sujeto a sus circunstancias; todos sus acciones están motivadas por fuerzas externas.

□ 1. El protagonista está mayormente sujeto a las circunstancias, y el control de la trama está principalmente puesta en fuerzas externas.

□ 2. El protagonista comparte el control de sus acciones por igual con fuerzas externas. Él/ ella no los controla completamente y él / ella no está completamente sujeto a ellos.

□ 3. El protagonista ocupa un puesto de agente, puede ejercer control sobre su vida, iniciar cambios por su cuenta y afectar el curso de sus experiencias.

□ 4. El protagonista ha luchado activamente sobre cómo superar una situación de impotencia y ha salido victorioso (generalmente a través de la adquisición de la autoconciencia, el control de la situación, o más poder).

Nota: en general, al tratarse de narrativas autobiográficas, se asume que el autor es el protagonista. Si no fuese así, especificar a quién caracteriza la posición narrativa que se está evaluando.

Los Anexos son documentos o elementos que complementan el cuerpo del trabajo y que se relacionan, directa o indirectamente, con la investigación, tales como acetatos, cd, normas, etc. Los anexos deben ir numerados con letras y usando el estilo “Título anexos”.

B. Anexo: Transcripción textual de las narraciones de los siete consultantes

Consultante E

“E. es una persona tímida y ansiosa desde su infancia, él creció con la sensación de que las cosas externas no tenían sentido. Siempre busco guía en su figura paterna con poco éxito, deficiente comunicación verbal.

Durante los 10 primeros años permaneció solo, al cuidado de su hermana 4 años mayor que él, dando lugar a peleas constantes. En su adolescencia no tuvo amigos cercanos, podía hablar con todos sus compañeros pero muy introvertido, nunca se comprometió con nada.

Siempre lamento el control de su madre hacia él, su vigilancia permanente de desanimaba. E no podía tomar decisiones o no sabia como. Muy pasivo frente a todo, se alejaba de su entorno encerrándose en sí mismo y evitando al máximo el contacto.

Nunca tuvo problemas en el estudio pero no fueron de gran interés para él, entro a estudiar una carrera sin ninguna perspectiva de curiosidad.

Su relación con el sexo opuesto fue de desinterés por relaciones afectivas/sexuales, intentaba muy poco socializar, pocas reuniones, salidas, fiestas… y si se presentaba se sentía incomodo y fuera de lugar.

La muerte del papa fue el momento en el que el decidió tratar de mejorar y ser otra persona, pero no pudo hacerlo y pasó el tiempo y E siguió sin saber que hacer ni como tomar decisiones. Él empezó a tratar de cuidarse lo mejor que podía hasta que empezó a sentirse un poco mejor orgánicamente.

Finalmente a los 33 años encontró a alguien quien le llamaba la atención que demostraba interés por él; aun así con este encuentro el seguía encerrado en si mismo y tratando de cumplir expectativas externas.

Él sigue triste pero con esperanza de todo pase a mejor termino”.

Consultante MF

“En el 2008 la vida de MF daría un giro y transitaria a una especie de estabilidad. A sus trece años se iría de su casa a vivir en un lugar privilegiado de Bogotá. Conviviría con su madre, su madrina y su prima.

Luego, llego su para a vivir allí. Además, sus estudios mejoraron y por primera vez no perdió ninguna materia. Estudiaba teatro y había tenido la oportunidad de presentar varias obras.

Ese mismo año Jorge le pidió que fueran novios y empezaron una relación que duraría tres años. Se llevaban como amigos, él era artista musico, chistoso y tierno. Sin embargo, no llenaba las expectativas corporales.

Cuando cumplieron casi tres años, MF le fue infiel con el mejor amigo de los dos. Lo que vino después fue triste pues Jorge se enteraría de una mala manera. Las personas vieron mal a MF por lo que había hecho. Aun así seguía como amigos con derechos con Cristian. Pero él la haría sufrir mucho porque cuando decidieron formalizar, él tenía otra chica.

Una muchacha delgada, alegre, bonita y sexy. MF se enteró por Facebook y sintió morir. Se deprimió mucho, cambio su estética, comenzó a tomar y dejo su alegría y espontaneidad. Ella había hecho todo eso para recuperarlo.

MF cumplió 15 años en el 2010. Es esa época había tenido una operación de un tumor en el ovario derecho. Se lo retiraron junto a su ovario y la trompa. Ese mismo año ocurrió lo anterior.

Cuando MF estaba a finales del 2009 y principios del 2010, se cambio de casa para donde vive actualmente. Su mama y papa peleaban bastante, sobre todo por las infidelidades del papá. Para finales del 2010 se entero que iba a tener una hermana y la embargo la tristeza, la angustia, las expectativas y la alegría. Todo eso pues ya no era hija única, no quería que alguien mas viviera lo que a ella le tocó.

En enero de 2011 mientras pasaba la tusa por Cristian, nació su hermanita, su amor. Había empezado a hablar con nuevos amigos, que también lo eran de Jorge, así conoció a Andrés y en marzo de 2011 se convirtieron en novios. Al principio la inseguridad de MF dificulto todo, además él era bebedor, desjuiciado pero empezaron a construir algo bonito.

Duraron tres años entre miedos, alegrías, terminar y volver, celos e infidelidades. MF tuvo que buscar ayuda para salir adelante.

- Trabajo con comunidades
    * Techo
    * Pastoral
- Peleas papá y mamá
- Ingreso a la universidad
    * Buen promedio
    * Gusto por lo que hace

- Cuidado de la hermana.

<3 Cesar: 30 años, un mes de relación.

<3 Miguel: 23 años, casi dos años de relación

- Celos
- Problemas de alcohol

-Siembra vientos y tejido de mujeres jóvenes

-Representante estudiantil

- Viaje a México

* Libertad * Independencia

* Plenitud *Amor

<3 Erick: 25 años, cuatro meses de relación.

- Infidelidad
- Apoyo
- ¿Cuidado?

-Proceso de reincorporación

<3 Leiner: 19 años, amigos con derechos.

- Infidelidad

<3 Diego: 38 años, un año de relación

- Infidelidad *Agencia EFE
- Apoyo
- ¿Cuidado?

Incertidumbre, tesis sin terminar, año de pausa y pensar.”

Consultante Ad

“Conocí a mi dueña hace cuatro años, yo lo necesitaba porque estaba un poco débil y pronto me iban a llevar a otro lugar – no sé que otro lugar- la vi a los ojos y supimos que estaríamos bien.

Procuré siempre portarme bien, aunque no podía vencer la tentación de comerme todo cuanto veía, ella generalmente me perdonaba pronto decía que solo era un cachorro y supe que la tenía en mis manos.

A veces es muy temperamental y me da miedo, nunca nunca me ha hecho daño a no ser por consentirme tanto, pero prefiero meterme en mi casa cuando está molesta.

Hemos estado mucho tiempo juntas, antes jugábamos más en el parque, ahora dormimos a veces me aburro de no hacer nada, a veces llora y no basta lamer su rostro, a veces dice que estaría mejor sin ella y me da miedo que me deje, otros días lee y lee, en ocasiones celebra y muchas veces pone música mientras barre, lava, juega y yo voy detrás de ella ¡Siempre! Porque talvez esta muy sola y yo puedo brindarle mi compañía.

Es Ad, inteligente, fuerte, malgeniada y seria muy seria, generalmente no la vemos, no sale mucho, no tiene novio o hijos a pesar de no ser fea, debe ser que nadie la soporta, parece que es un poco zángana, nunca sale casa, no trabaja, solo estudia ¿con qué pagará sus gastos?

Siempre se victimiza y nos culpabiliza de las cosas que le molestan o le duelen, por eso esta sola, por eso se quedó sola, evidentemente ningún hombre la aguanta.

Es extremadamente ordenada y limpia hasta llegar a molestar, siempre intenta mantener limpia y ordenada su casa.

Me gustaría nos diera mas continuamente si nos quiere y que se dejara de querer, dejarme de sentir culpable por su tristeza que ni ella misma sabe su causa, será la muerte de su padre, será que su mala (madre, hermana), Me dijo que tenía depresión y me pregunto por qué le es tan difícil superar todo, porque duerme tanto, ojalá colaborara más en la casa.

¿Qué hicimos mal? En que momento empezó a caer, porque no nos dimos cuenta que la daño? La U, don Jaime, los bb abostados, la muerte, la literatura? Muy probable cuando le lee tanto existencialismo, cuando por decisión propia se va por malos caminos, con malas amistades. Se lo dije siempre, de Liz, de Rodrigo, después decidí dejarla y ahora me culpa y ahora llora, y ahora perdió el tiempo, la vida.”

Consultante A

“Contemplaba la ciudad a través de la ventana del bus todas las noches, adoraba el silencio y la soledad de la noche, al principio la soledad no es amable, pero con el tiempo se convierte en una gran compañera, la soledad, no traiciona, no miente y lo mas curioso a veces no abandona.

En momentos de desesperación recordaba su infancia su pasado, rememora sus días más duros, días que la volvieron como, no recuerda bien el orden o la cordura a su alrededor, mas bien creció en medio del caos, como los imperios cuando están edificándose, de tragedia en tragedia, de guerra en guerra, reconstruidas una y otra vez, sobre las cenizas, caso desapercibidas, hasta que un día alzas la mirada y ahí está, una gran mole, fría, llena de muros, impenetrable caso infranqueable, cerrada a todos, desconfiada, la historia se ha escrito ya nadie más vendrá a reventar esos muros.

Recordaba todo o caso todo, la crueldad de la vida la había convertido en lo que era, un mar de lagrimas por dentro, pero una roca por fuera, nadie sabia la historia completa, para que a nadie le importa, no era necesario dar explicaciones de porque o como había llegado allí y así.

Su pasado era una carga muy pesada, nada positivo había en él, solo dolor, pena y traición, si lo organizas un poco descubres cuan aterrador y frio fue, nadie podría salir invicto con una historia así, nadie podría entender lo que fue vivirla, gente escucha pero juzga, todos tienen una opinión y al final no es lo mismo, le miran con pena, con lastima o con miedo, porque lo que no entendemos provoca miedo y se van, al final todos se van.

Cuando era niña la noche le aterraba, ya no es una niña y ya no le aterra, pero no se siente cómoda en ella, contradictorio para alguien que admira la selva de concreto con parsimonia solo en las noches, pero es que no es la oscuridad en si lo que le aterraba eran los recuerdos que venían a su mente en las horas de paz y esas horas eran en la noche, con el tiempo combatió sus miedos como se combaten las adversidades infranqueables, te les unes. Escogió una vida nocturna y dejo el día para descansar y es que los demonios no deambulan en el día, les aterra la luz, cualquier reflejo les muestra la fealdad de su ser.

Ahora mientras los demás duermen ella vive, no sola aun lleva su historia con ella pero de noche cuando estas ocupado no da miedo, no perturba, solo estorba. Llegar a casa en medio del silencio siempre es un alivio pensaba al caminar después de su recorrido, no hay nadie somos la soledad y yo."

Consultante JA

"JA tiene 18 años es de Barrancabermeja/Santander, se encuentra estudiando en la ciudad de Bogotá, la carrera de ingeniería química en la universidad nacional de Colombia; vive en unos apartamentos de la fundación Jaime Benítez Tobón, quienes tienen el objetivo de brindar asilo y alimentación a buenos estudiante con pocos recursos y fuera de Bogotá. Es muy carismática, amigable y atenta, pero también muy depresiva, insegura ya que le interesa mucho la opinión de las otras personas. JA no es de muchos amigos a pesar de estar rodeada de muchas personas, no le gusta hablar sobre sus problemas, porque no le gusta ser una carga para los demás y se siente muy expuesta cuando lo hace porque piensa que ya saben cual es su debilidad. Entre sus actividades favoritas esta escuchar música, cantar, bailar y estar con sus amigos. Últimamente ha entrado en depresión debido a que las cosas no están saliendo como ella esperaba y por esto está asistiendo a citas con una psicóloga para que le ayude a superar esta situación. JA desde niña no ha sido de muchos amigos, sus padres la educaron con muy buenos principios como lo es la responsabilidad, el compañerismo, la puntualidad y la honestidad, ella aprendió por si sola hacer independiente ya que sus padres trabajaban todo el día y ella tenia que quedarse sola en casa haciendo sus deberes del colegio y algunos de la casa. Actualmente ha aprendido muchas cosas como saber llegar a las personas, ser tolerante, y actuar como líder, ya que vive con 7 personas lo que la lleva aprender sobre todo lo anterior y la convivencia además ha aumentado el sentido de independencia porque le toca realizar todo por ella misma; y a ser responsable sobre todos sus actos.

JA es una buena persona pero se preocupa mucho por las cosas, lo que le lleva a agobiarse y en muchas ocasiones pensar en el suicidio, y a todo esto contribuye el sentimiento de soledad, ella piensa que puede superar esto debido a que la soledad y los errores es algo que le ocurre a todo el mundo pero no logra entender porque le es tan difícil convivir con esto; ella espera superarlo para poder lograr todos sus objetivos en la vida y que no se terminen por una tontería."

Consultante ML

“ML es una muchacha de 20 seria, distraída, amable, sensible y un poco tímida. Es una persona que se preocupa por los demás, en como su diario vivir afecta su entorno y a quienes la rodean. Le solía gustar ver películas frecuentemente, tocar guitarra y hablar con sus hermanos acerca de cualquier cosa, no es que haya perdido el interés total en estas cosas, sino que ya disfruta el entretener tanto como antes.

Ella ha pasado por situaciones en las que se juzga duramente a si misma y cualquier cosa suele causarle nervios o ansiedad, se preocupa mucho por sentirse diferente consigo misma, el simple hecho de sentir que algo no está bien la altera mucho y tiende a enfocarse solo en esas cosas.

Durante su vida no ha tenido malas relaciones con su familia, claro hay discusiones pero no salen de una convivencia muy normal. Con respecto a sus amistades durante la pre adolescencia y la adolescencia no le costaba tanto como ahora hacer amigos, a veces siente que no los necesita, pero al final le abruma ser tan introvertida, odia ser el centro de atención. Volviendo a épocas anteriores con respecto a sus círculos sociales ella eligió mal a quienes consideraba sus amigos, al final estas la abandonaron e incluso llegaron a herir su autoestima, lo cual no tuvo repercusiones inmediatas pero sí puede ser la causa de que ahora le cueste tanto socializar. ML solía idealizar el amor romántico, pero al hacerlo daba más de ella de lo que debería y cada vez que las cosas no funcionaban se echaba la culpa por “querer demasiado”, lo que ahora la hace un poco mas prevenida y reacia a demostrar mucho cario en sus relaciones amorosas por miedo a salir herida, aunque aun siente que cuando quiere a alguien lo hace con todo su corazón pero no espera lo mismo de la otra persona.

Desde pequeña su familia ha sido muy importante para ella, en especial sus hermanos son su mejor compañía, hubo un tiempo en que no solía tratar mucho con ellos por su interés prioritario que le daba a la popularidad y los círculos sociales, lo cual cuando se sintió abandonada por quienes veía como amigos, le hizo valorar mucho más la compañía de sus hermanos y su familia.

ML suele ser un poco despistada con respecto a lo que pasa a su alrededor, pasa la mayoría del tiempo pensando en sus inquietudes y cuando se concentra mucho en una cosa no presta atención a lo demás. Puede ser algo bueno en cierta medida ya que hay cosas que requieren bastante atención como prioridad, pero a veces le gustaría tener más en cuenta las otras cosas que ocurren y poder apreciar más los lugares donde le ha ido pasando la vida. Ella esta muy interesada por su carrera que es la antropología y específicamente la rama arqueológica, pero hay momentos donde no se halla, suele sentirse sola ya que sus amigos y amigas no comparten su interés por la arqueología y las personas que conoce en este campo, siente que están a un nivel superior a ella, lo cual causa que se vea a si misma como incapaz, mediocre y bastante desubicada. Con el pasar del tiempo en la universidad se ha propuesto dar lo mejor de si misma, pero siente que no ha cumplido ese propósito y se desalienta mucho por eso. Se ve a si misma como su propio obstáculo, ella se limita y se hace daño.

Con el pasar de los días se ha dado cuenta que tiene que ir aprendiendo a aceptarse como es, a quererse mucho y con esto impulsarse ella misma. Contando con el apoyo de quienes mas la quieren. ML busca ayuda y con mucho amor propio logra salir adelante

con sus sueños, aunque como todo el mundo, lidia con el fracaso, puede animarse y estar finalmente en paz consigo misma.”

Consultante V

“No sé cómo empezar, es tan complicado referirme a ella, porque de alguna forma siento que su sola existencia está ligada a algo que no puedo comprender, una tenue sensación amarga de desconsuelo, frialdad y vulnerabilidad.

Y así es ella, un universo incomprendido de aquellos que pasan su vida en soledad, controlado por la autoimaginación involuntaria existente desde temprana edad, transitando por la vida en ocasiones en círculos, otras veces dando pasos vacilantes, pero siempre sin marcar un rumbo, proyectada desde dos ángulos, su realidad y su máscara, una máscara que transmite serenidad, pues es la sensación más cercana a la fortaleza, aquella fortaleza que le resulta imposible irradiar, no es totalmente reconfortante, pero ha sido su escudo siempre, ocultando su fragilidad, noches enteras sin dormir, largos periodos sin ingerir alimentos, gritos ahogados de desesperación, episodios de nostalgia y ansiedad, y el dolor de llevar una carga que se adhiere con fuerza a su ser, los recuerdos que se abren paso y amenazan con tomar terreno y apropiarse de lo poco que queda sin contaminar.

Las enseñanzas, las experiencias y las circunstancias forjan a las personas, en ocasiones este proceso se desarrolla de forma errónea, dejando a su paso huellas inquebrantables que marcarían el principio del final de un sueño, generando vacíos emocionales posteriormente perjudiciales, el caso de ella no sería una excepción. Cada persona tiene sus propios problemas, no queda tiempo para detenerse a considerar qué situación puede estar viviendo alguien en el peor de los casos, son totalmente consientes del daño que están provocando y se sienten orgullosos de eso, un destello de superioridad forjada tras lograr reducir a su objetivo, actitudes cotidianas que debería ignorar y pasar por alto, son lecciones que se aprenden con el tiempo, sin embargo, para ella siendo una niña era imposible imaginar que alguien quisiese hacerle daño sin conocerla, sin motivos y sin piedad, destruir un alma tan joven durante su proceso de aprendizaje y formación dejaría secuelas que la acompañarían desde entonces, lanzando ciertos interrogante al aire que aumentarían con el tiempo ¿Cómo podría emitir amor una persona que jamás lo recibió?, ¿Cuántas veces se logra conciliar el sueño con la esperanza de que al día todo sea mejor?, ¿de qué forma se consigue engañar a la mente para construir un nuevo aliento que te incite a persistir? El daño está hecho y las salidas son tan remotas, como limitadas.

Los años no transcurren solos, la presión social, las nuevas responsabilidades y las sensaciones duraderas de un pasado que sigue latente, nocivo y recurrente, han comenzado a reclamar un espacio en la vida de ella, ya no es una niña, sin embargo se siente estancada como tal, formando trazos verticales en un escenario de horizontalidad, siendo la pieza que no encaja en el rompecabezas del destino, nadando a ciegas contra la corriente para sobrevivir, anhelando encontrar una salida a tan humillante y doloroso recorrido, esperando que la vida le otorgue una oportunidad en la que pueda encontrarse a sí misma antes que sea demasiado tarde.”

Bibliografía

Álvarez Ramírez, L. (2011). La narrativa psicopatológica desde el enfoque de la complejidad. *MedUNAB, 14*(2), 103-107. https://doi.org/10.29375/01237047.1560

Angus, L. E., & McLeod, J. (2004). *The handbook of narrative and psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412973496

Angus, L. (2012). An integrative understanding of narrative and emotion processes in emotion- focused therapy of depression: Implications for theory, research and practice. *Psychotherapy Research, 22* (4), 367-380. DOI:10.1080/10503307.2012.683988

Beck, A.T., Steer, R.A., & Brown, G.K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Botella, L., & Gámiz, M. (2011). Narrative assessment in psychotherapy: A constructivist approach. In P. Caputi, L. L. Viney, B. M. Walker & N. Crittenden (Eds.), *Personal construct methodology* (pp. 247-268). New York: Wiley.

Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review, 107*(2), 261-288. http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261

Dimaggio, G., & Semerari, A. (2001). Psychopathological narrative forms. *Journal of Constructivist Psychology, 14* (1), 1-23. DOI: 10.1080 / 107205301451335

Domínguez De la Ossa, E. & Herrera González, J. (2013). La Investigación Narrativa en Psicología: Definición y Funciones. *Psicología desde el Caribe*, [online] (Vol. 30 No. 3). Available at: http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4455/6951 [Accessed 1 Dec. 2018].

Emery, O. B., & Breslau, L. D. (1989). Language Deficits in Depression: Comparisons with SDAT and Normal Aging. *Journals of Gerontology, 44*(3), 85-92. http://dx.doi.org/10.1093/geronj/44.3.M85

Feixas G, Erazo MI, Harter S, Bach L. (2008). Construction of Self and Others in Unipolar Depressive Disorders: A Study Using Repertory Grid Technique. *Cogn Ther Res,* 32(3): 386–400. https://doi.org/10.1007/s10608-007-9149-7

Gonçalves, O., & Machado, P. (1999). Cognitive Narrative Psychotherapy: Research Foundations. *Journal of Clinical Psychology,* 55, 1179-1191.

Gonçalves, O. (2002). *Psicoterapia Cognitiva Narrativa. Manual de Terapia Breve*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer

Gonçalves, O., Henriques, M., Alves, A., & Soares, L. (2002). Analyzing structure, process and content in narratives of patients diagnosed with agoraphobia. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 2* (3), 389-406.

Guía psicodinámica. (2012). Servicio de Atención Psicológica. Universidad Nacional de Colombia.

Habermas, T., Ott, L.-M., Schubert, M., Schneider, B., & Pate, A. (2008). Stuck in the past: Negative bias, explanatory style, temporal order, and evaluative perspectives in life narratives of clinically depressed individuals. *Depression and Anxiety*, 25, 121-132.DOI: 10.1002 / da.20389

Kelly, G. A., *The psychology of personal constructs,* vol. 1, Norton, Nueva York, 1955.

Luborsky, L., Barber, J. P., & Diguer, L. (1993). The meanings of the narratives told during psychotherapy: The fruits of a new operational unit. *Psychotherapy Research, 2*, 277–290.

Montesano, Adrián, Feixas, Guillem, & Varlotta, Nicolás. (2009). Análisis de contenido de constructos personales en la depresión. *Salud mental*, *32*(5), 371-379.

Moreira, P., Beutler, L. E., & Gonçalves, O. F (2008). Narrative change in psychotherapy: Differences between good and bad outcome cases in cognitive, narrative, and prescriptive therapies. *Journal of Clinical Psychology*, *64* (10), 1181-1194. DOI: 10.1002 / jclp.20517

Muñoz Razo, C. (2011). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. Mexico: Pearson Educación

Neimeyer, R. A. (1995). Constructivist psychotherapies: Features, foundations, and future di- rections. In R. A. Neimeyer & M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp.11-38). Washington: American Psychological Association. DOI: 10.1037 / 10170-001

Santibáñez Fernández, P. Macarena, R. Mella, M. Francisca, & E. Vinet. (2009). Efectividad de la psicoterapia y su relación con la alianza terapéutica. *Interdisciplinaria, 26*(2), 267-287.

Sanz, J., & Vázquez, C. (1998). Fiabilidad, validez y datos normativos del inventario para la depresión de Beck. *Psicothema, 10* (2), 303-318.

Vall, B., & Botella, L. (2014). Narrative assessment: Differences between anxious and depressed patients. *Narrative Inquiry*, (1). 132.

White & Epston (1990). *Medios Narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Zung, W.W.K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70. doi:10.1001/archpsyc.1965.01720310065008