

ANEXOS

Anexo 1. Instrumentos de medida.

1. Cuestionario Hospitalario de Ansiedad y Depresión (Caro e Ibáñez, 1992, según se cita en Páez, Luciano y Gutiérrez, 2007).

Los médicos conocen la importancia de los factores emocionales en la mayoría de enfermedades. Si el médico sabe cual es el estado emocional del paciente puede prestarle entonces mejor ayuda.

Este cuestionario ha sido confeccionado para ayudar a que su médico sepa cómo se siente usted afectiva y emocionalmente. No es preciso que preste atención a los números que aparecen a la izquierda. Lea cada pregunta y subraye la respuesta que usted considere que coincide con su propio estado emocional en la última semana.

No es necesario que piense mucho tiempo cada respuesta: en este cuestionario las respuestas espontáneas tiene más valor que las que se piensan mucho.

A.1. Me siento tenso/a o nervioso/a:

- 3. Casi todo el día
- 2. Gran parte del día
- 1. De vez en cuando
- 0. Nunca

D.1. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:

- 0. Ciertamente, igual que antes
- 1. No tanto como antes
- 2. Solamente un poco
- 3. Ya no disfruto con nada

A.2. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder:

- 3. Sí, y muy intenso
- 2. Sí, pero no muy intenso
- 1. Sí, pero no me preocupa
- 0. No siento nada de eso

D.2. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:

- 0. Igual que siempre
- 1. Actualmente, algo menos
- 2. Actualmente, mucho menos
- 3. Actualmente, en absoluto

A.3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:

- 3. Casi todo el día
- 2. Gran parte del día
- 1. De vez en cuando
- 0. Nunca

D.3. Me siento alegre:

- 3. Nunca
- 2. Muy pocas veces
- 1. En algunas ocasiones
- 0. Gran parte del día

A.4. Soy capaz de permanecer sentado/a tranquilo/a y relajado/a:
0. Siempre
1. A menudo
2. Raras veces
3. Nunca
D.4. Me siento lento/a y torpe:
3. Gran parte del día
2. A menudo
1. A veces
0. Nunca
A.5. Experimento una desagradable sensación de "nervios y hormigueos" en el estómago:
0. Nunca
1. Sólo en algunas ocasiones
2. A menudo
3. Muy a menudo
D.5. He perdido el interés por mi aspecto personal:
3. Completamente
2. No me cuido como debería hacerlo
1. Es posible que no me cuide como debiera
0. Me cuido como siempre lo he hecho
A.6. Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme:
3. Realmente mucho
2. Bastante
1. No mucho
0. Nunca
D.6. Espero las cosas con ilusión:
0. Como siempre
1. Algo menos que antes
2. Mucho menos que antes
3. En absoluto
A.7. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:
3. Muy a menudo
2. Con cierta frecuencia
1. Raramente
0. Nunca
D.7. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:
0. A menudo
1. Algunas veces
2. Pocas veces
3. Casi nunca

2. Cuestionario de calidad de vida EORTC QLQ-C30.



EORTC QLQ-C30 (versión 3)

Estamos interesados en conocer algunas cosas de usted y su salud. Por favor, responda a todas las preguntas personalmente, rodeando con un círculo el número que mejor se aplique a su caso. No hay contestaciones "acertadas" o "desacertadas". La información que nos proporcione será estrictamente confidencial.

Por favor ponga sus iniciales:

Su fecha de nacimiento (día, mes, año):

Fecha de hoy (día, mes, año):

31

		En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1.	¿Tiene alguna dificultad para hacer actividades que requieran un esfuerzo importante, como llevar una bolsa de compra pesada o una maleta?	1	2	3	4
2.	¿Tiene alguna dificultad para dar un paseo <u>largo</u> ?	1	2	3	4
3.	¿Tiene alguna dificultad para dar un paseo <u>corto</u> fuera de casa?	1	2	3	4
4.	¿Tiene que permanecer en la cama o sentado en una silla durante el día?	1	2	3	4
5.	¿Necesita ayuda para comer, vestirse, asearse o ir al servicio?	1	2	3	4

Durante la semana pasada:

		En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
6.	¿Ha tenido algún impedimento para hacer su trabajo u otras actividades cotidianas?	1	2	3	4
7.	¿Ha tenido algún impedimento para realizar sus aficiones u otras actividades de ocio?	1	2	3	4
8.	¿Tuvo sensación de "falta de aire" o dificultad para respirar?	1	2	3	4
9.	¿Ha tenido dolor?	1	2	3	4
10.	¿Necesitó parar para descansar?	1	2	3	4
11.	¿Ha tenido dificultades para dormir?	1	2	3	4
12.	¿Se ha sentido débil?	1	2	3	4
13.	¿Le ha faltado el apetito?	1	2	3	4
14.	¿Ha tenido náuseas?	1	2	3	4
15.	¿Ha vomitado?	1	2	3	4

Por favor, continue en la página siguiente

Durante la semana pasada:

	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
--	----------------	------------	----------	-------

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 16. ¿Ha estado estreñido? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. ¿Ha tenido diarrea? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. ¿Estuvo cansado? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. ¿Interfirió algún dolor en sus actividades diarias? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. ¿Ha tenido dificultad en concentrarse en cosas como leer el periódico o ver la televisión? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. ¿Se sintió nervioso? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. ¿Se sintió preocupado? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. ¿Se sintió irritable? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. ¿Se sintió deprimido? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. ¿Ha tenido dificultades para recordar cosas? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. ¿Ha interferido su estado físico o el tratamiento médico en su vida <u>familiar</u> ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. ¿Ha interferido su estado físico o el tratamiento médico en su actividades <u>sociales</u> ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. ¿Le han causado problemas económicos su estado físico o el tratamiento médico? | 1 | 2 | 3 | 4 |

Por favor en las siguientes preguntas, ponga un círculo en el número del 1 al 7 que mejor se aplique a usted

29. ¿Cómo valoraría su salud general durante la semana pasada?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Pésima

Excelente

30. ¿Cómo valoraría su calidad de vida en general durante la semana pasada?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Pésima

Excelente

Anexo 2. Metáfora en sesiones individuales iniciales.

Metáfora de los dos escaladores

Es como si nosotros dos fuéramos escaladores, cada uno en su propia montaña, separadas por un valle. Yo puedo ser capaz de ver una vía por la que subir su montaña, no porque la haya escalado antes, ni porque yo esté en la cima gritándole a usted por dónde tiene que subir, sino porque estoy situado en un punto desde el que puedo ver cosas que no pueden verse desde donde está usted. Ésta es su terapia, pero ¿y si fuera la mía?... Yo tengo mi propia montaña que subir, y entonces usted podría decirme algo sobre la senda por la que estoy subiendo. Mi ventaja aquí no consiste en que yo sea más grande, mejor o más fuerte que usted. Es simplemente la ventaja de la perspectiva. Por otro lado, hay cosas respecto a su montaña que yo no puedo saber, cosas respecto a las cuales tendré que confiar en lo que usted me diga. Por ejemplo, si la montaña que usted está tratando de escalar es la montaña “correcta” o no, es sólo una cuestión de valores. Únicamente usted puede responder a eso. Asimismo, aunque yo sea capaz de aconsejarle acerca de la senda que veo, no puedo subir su montaña por usted. En realidad, es usted quien tiene la tarea más difícil.

Anexo 3. Intervenciones en Sesión 1.

Metáfora de conocer el lugar

Es como ir a un nuevo trabajo donde hay numerosos aparatos que manejar y reglas de organización, pero uno va sin conocer nada sobre la sensibilidad de los aparatos y las reglas del sistema, o sin saber quién organiza el trabajo y el papel de cada uno. Uno haría mejor el trabajo si se dispusiera a aprender el manejo de los aparatos y las reglas de funcionamiento. Dígame todo lo que pueda para que yo pueda entender su problema, su experiencia y sus reglas, lo que le trae a consulta.

Metáfora del vaso sucio

Suponga que tener un vaso limpio y transparente fuera algo relevante para usted. Sin embargo, el vaso está muy sucio, lleno de partículas y elementos que no le gustan, le molesta verlos. Para poder conseguir ver el cristal transparente hay que echar agua, y durante el proceso el vaso estará aún más sucio que al principio. Es paradójico que esté más sucio cuando se está limpiando. La cuestión es que ese proceso turbio, confuso, donde el vaso parece más sucio que antes tiene un valor en tanto que es parte del proceso para conseguir limpiar el vaso.

Metáfora del armario desorganizado

Supongan que para ustedes, tener un armario muy ordenado, con la ropa bien colocada, fuera muy relevante. Sin embargo, con el cambio de temporada, tiene que sacar la ropa que hay dentro y ordenar toda la que tienen que colocar de esta temporada. Para poder ver su armario ordenado nuevamente y con la otra ropa, primero hay que sacar la que está dentro, y durante este proceso, su habitación va a estar más desordenada, y su armario más vacío. Es paradójico que todo esté desorganizado, cuando lo que busca es dejar todo en orden. La cuestión es que estos pasos son necesarios, son parte del proceso para conseguir un armario ordenado.

Anexo 4. Intervenciones en Sesión 2

Metáfora del jardín

Supongan que ustedes son un jardinero que ama su jardín, que le gusta cuidar de sus plantas, y que nadie más que usted tiene responsabilidad sobre el cuidado de las plantas. Supongan que las plantas son como las cosas que ustedes quieren en sus vidas...así, ¿cuáles son las plantas de su jardín? ¿Cómo ve las plantas como jardinero? ¿Tienen flores, huelen bien, están frondosas? ¿Está cuidando las plantas que más quiere como usted quiere cuidar?...Claro que no siempre dan las flores en el lugar que usted quiere, en el momento que lo deseé; a veces, se marchitan a pesar del cuidado; la cuestión es cómo ve que las está cuidando, ¿qué se interpone en su camino con las plantas, en su quehacer para con ellas? Quizás esté gastando su vida en una planta del jardín. Ya sabe que en los jardines crecen malas hierbas. Imagine un jardinero que las corta tan pronto las ve, pero las malas hierbas vuelven a aparecer y nuevamente el jardinero se afana en cortarlas y así, ¿es ésa su experiencia con su problema? Surgen los pensamientos relacionados con la enfermedad y abandona el cuidado del jardín para ocuparse de ese problema. No obstante, las malas hierbas, a veces, favorecen el crecimiento de otras plantas, bien porque den despacio para que otras crezcan, bien porque hagan surcos. Puede que esa planta tenga algún valor para que las otras crezcan. A veces, las plantas tienen partes que no gustan, pero que sirven, como ocurre con el rosal que para dar rosas ha de tener espinas. ¿Qué os sugiere? ¿Podéis ver sus plantas y las áreas de su jardín donde aún no hay semillas? Algunas estarán mustias y otras frondosas. Habladme de vuestras plantas y de si las cuidas como queréis cuidarlas. Decidme si estáis satisfechos con el cuidado que dais a vuestras plantas, si las cuidáis de acuerdo con lo que valoráis en vuestra vida.

El trabajo que se hará aquí es como plantar una nueva semilla que tendremos que hacer crecer con el trabajo que todos hagamos. Esta nueva planta la alimentaremos hasta que ustedes tengan habilidad cuidando las demás plantas, las cosas importantes de su vida como usted quiera cuidarlas. Hay otra cosa importante: cualquier jardinero sabe que el crecimiento de sus plantas no depende de su estado de ánimo, sino que cada planta requiere un cuidado sistemático y apropiado y, a pesar de ello, nadie puede garantizar el resultado completo con cada planta...Quizá

el jardinero le gustase que el cuidado de una planta diese a luz una planta con un número de flores blancas de un tamaño preciso, en un tiempo concreto. Pero el jardinero sabe muy bien que la planta puede ofrecer otras flores distintas, en menor número y desprendiendo un olor menos agradable que el deseado, o quizás más. No es algo que el jardinero pueda controlar. La cuestión es si a pesar de ello valora el cuidado de esas plantas. Es más, las cosas, personas..., que queremos en nuestra vida se parecen a las plantas del jardín. A veces el jardinero quizás se impaciente si la planta tarda en crecer o lo que crece inicialmente no le gusta. Si el jardinero arranca de "cuajo" lo plantado y pone otra semilla, nunca verá crecer la planta, y su vida girará sólo en poner semillas sin llegar a vivir cada momento del crecimiento. Otra opción es seguir cuidando las plantas, con lo que ofrezcan cada momento.

Es importante que sepamos que yo nunca podré plantar semillas en su jardín, ni decirle qué semillas plantar, y cómo crecerá mejor; que nunca podré cuidar de sus plantas. Sólo usted podrá hacerlo. Y ahora, os pregunto si, por un minuto, ¿podrías dejar de centraros en la planta que os molesta, la que os ha traído aquí? ¿Estaríais dispuestos aun con cualquier pensamiento sobre esa planta que no quiere a hablar de las otras plantas de su jardín, de cómo están, e incluso estaríais dispuestos a hacer algo con ellas, a cuidarlas incluso sin ganas?...Dígame, ¿qué hay entre ustedes y el cuidado de sus plantas? ¿Qué le impide cuidarlas ya?

Metáfora "El punto en el horizonte"

Les decimos a los integrantes del grupo que tomar una dirección es como dirigirse hacia el Este. Les decimos que no importa cuán lejos se vaya hacia el Este; siempre se puede ir un poco más en esa dirección (siempre ay más Este, y se esté donde se esté, el Este nunca acaba). También señalamos que cuando uno está dirigiéndose al Este puede seleccionar algún punto en el horizonte, la cima de una montaña o un gran árbol en la planicie, y dirigirse hacia allí. De la misma manera, caracterizamos las metas a largo plazo como puntos en el horizonte: no son fines en sí mismos, más bien son lugares a lo largo del camino que nos pueden ayudar a seguir orientados en nuestro viaje. Esta metáfora puede ayudarnos también a ilustrar el valor que tiene echar una mirada ocasional a nuestros pies, para ver dónde debe darse el siguiente paso. Si pasamos demasiado tiempo mirando ese punto en el horizonte, podemos

tropezar con algún obstáculo que está justo delante de nosotros. Por otra parte, si prestamos demasiada atención a cada paso, evitaremos el obstáculo que está enfrente, pero si no nos orientamos ocasionalmente hacia nuestro punto en el horizonte, podemos perder el rumbo fácilmente. Viajar hacia lo que valoramos implica necesariamente una cierta tensión entre prestar atención al próximo paso y controlar hacia dónde nos dirigimos.

Anexo 5. Intervenciones en Sesión 3

Metáfora del hombre en el hoyo

La situación en la que ustedes se encuentran se parece un poco a esto. Imaginaros que estáis en un campo, llevando una venda en los ojos y una pequeña bolsa de herramientas. Se os ha dicho que vuestra tarea consiste en correr por ese campo con los ojos vendados. De hecho, es como se supone que debe vivir su vida Y ustedes hacen lo que le han dicho que haga Pero usted no sabe que en la granja hay hoyos grandes y muy profundos, lo ignoraba completamente. Así que empieza a correr por el campo y tarde o temprano cae en uno de esos grandes agujeros. Empieza a palpar las paredes del hoyo y se da cuenta de que no puede saltar fuera y de que tampoco hay otras vías de escape. Es probable que, en un apuro semejante, usted coja la bolsa de herramientas que le han dado y empiece a mirar qué hay en ella, pues quizás así encuentre algo que pueda usar para escapar del hoyo. Ahora suponga que efectivamente hay una herramienta en esa bolsa, pero se trata de una pala. Y eso, aparentemente, es todo lo que tiene. Así que empieza a cavar con diligencia, pero muy pronto advierte que no sale del hoyo. Intenta entonces cavar más y más rápido, pero sigue en el hoyo. Así que lo intenta con grandes paladas o con pequeñas, arrojando lejos la tierra o arrojándola cerca..., pero continúa en el agujero. Todo ese esfuerzo y todo ese trabajo y, por raro que parezca, lo único que ha conseguido es que el hoyo se haga cada vez más y más profundo, ¿no es así? Y entonces ustedes viene aquí pensando: ¡Bueno, tal vez él tenga una pala lo bastante grande, una preciosa pala mecánica! Pues no, no la tengo. Y si la tuviera, no la usaría, porque cavar no es la forma de salir del hoyo: al contrario, cavando es como se hacen los hoyos. Tal vez lo que pasa es que todo el plan está equivocado y no tiene solución: cavando no puede conseguir una escapatoria, lo único que hace es hundirse más.

Anexo 6. Intervenciones en Sesión 4.

Metáfora la lucha contra el monstruo

(basada en Hayes et al., 1999, según se cita en Wilson y Luciano, 2002).

El contenido de esta metáfora puede hacerse a modo de diálogo socrático. El contenido tiene como objetivo que el cliente lo relacione con su experiencia de lucha. Se le pregunta al cliente si su problema se parece a una persona que estuviese unida a un monstruo por una cuerda y con un foso entre ambos. Mientras el monstruo está tranquilo, dormido, tumbado, esa persona no puede verlo, pero en cuanto se despierta se hace insoportable, insufrible, y esa persona tira de la cuerda para conseguir tirar al monstruo al foso. A veces parece que se calma al tirar de la cuerda, como si se diera por vencido, pero lo que ocurre a la larga es que cuanto más tira esa persona, más próxima está del filo del foso y, por el contrario, más grande, fuerte y amenazante está haciendo el monstruo. Así la situación es que esa persona tiene que estar pendiente constantemente de si el monstruo se levanta para tirar de la cuerda y, además, cuando ella tira el monstruo también lo hace, lo que a veces lleva a que ella esté al borde del abismo. Y mientras, su vida se limita a estar pendiente de la cuerda. A esa persona le gustaría no estar atado al monstruo, pero eso no es algo que pueda cambiarse, de manera que se plantea qué puede hacer basado en su experiencia. Una posibilidad para hacer su vida es soltar la cuerda y ver al monstruo. Otra que su vida se limite a estar pendiente de la cuerda.

Metáfora del polígrafo

Tomemos el ejemplo de la ansiedad. Supongamos que el conecto a mi polígrafo superpotente. Usando este equipo de alta tecnología, puedo decirle si está experimentando incluso la más mínima cantidad de ansiedad. Imagine que le tengo totalmente conectado y le doy las siguientes instrucciones: “Bajo ninguna circunstancia se ponga ansioso. Si lo hace, seré capaz de detectarlo sin la menor duda”. Ahora, con el objeto de asegurarnos de que usted está adecuadamente motivado, voy a desenfundar mi pistola de nueve milímetros y le voy a apuntar a la cabeza; tenga la seguridad de que el dispararé si detecto la menor ansiedad. ¿Cuánto tiempo cree que aguantaría?

Ahora quiero que se dé cuenta del efecto que tiene la pistola. Si yo le hubiera pedido que pasara la aspiradora o cambiara los muebles de sitio, la pistola habría hecho mucho más probable que usted obedeciera y dejara esto limpio. Con la ansiedad, lo que ocurre es que es mucho menos probable que usted consiga lo que pretende.

Metáfora el dique con agujeros

Veamos, imaginarios un dique que tiene agujeros por los que antes o después sale agua y suponga que aquí está una persona para quien ver correr el agua a través de esos agujeros le produce una sensación de descontrol tremenda y desasosiego extremo que no puedo soportar. Pero no hay problema, porque esta persona parece que ha encontrado un modo de evitar su desasosiego y su necesidad de controlar que el agua fluya. Verá (aquí el terapeuta fisicaliza los movimientos que describe). Esta persona está pendiente de ver si fluye el agua por los orificios. Tan pronto ve que el agua fluye por uno, rápidamente se tranquiliza porque lo resuelve poniendo el dedo índice en el pequeño agujero. Más tarde, tampoco tiene problemas, ya que cuando el agua fluye por otro orificio, sitúa el otro dedo índice. Más tarde, ve que fluye agua por otro, pero tampoco hay problemas, coloca un dedo del pie derecho. Más tarde, coloca el dedo del pie izquierdo en otro orificio. Vuelve la tranquilidad y la sensación de control. Aún sigue sin problemas, ya que cuando surge agua por otro agujero sitúa su nariz en el orificio y vuelve a tranquilizarse. Y así sucesivamente. Parece que está controlando, eh, ¿qué le parece? Fíjese cómo está... Sin embargo, este hombre no encuentra la tranquilidad, ya que sí parece que pueda controlar el agua, pero ¿a qué precio? Se lamenta de no poder llevar su vida, tiene que estar controlando que el agua no salga. Finalmente, no es feliz en esa posición. ¿Qué le sugiere?, ¿qué es lo que, como el agua, no puede soportar? Y ¿cuál es el precio que tiene que pagar por no ver fluir el agua?

Anexo 7. Intervenciones en Sesión 5.

Metáfora del tablero y las fichas

Imaginaos un tablero que “se mueve” en todas las direcciones. Tiene piezas blancas y negras que forman equipos como en el ajedrez: las blancas juegan contra las negras. Imagine que sus pensamientos, sensaciones, son como piezas de este tablero que juegan también en equipos. Por ejemplo, las sensaciones negativas (que las mencionen los miembros del grupo) se unen a los pensamientos y recuerdos negativos (que los mencionen ellos también). Lo mismo ocurre con las fichas buenas. Lo que hace en su vida se parece al juego del ajedrez: se pone del lado de unas piezas, digamos que se pone del lado de las piezas blancas (esas piezas que usted quiere que ganen serían, por ejemplo, pensamientos de seguridad, de tener razón en lo que hace, etc.) para luchar contra... (que los clientes lo digan)...Entonces, es como si nos subiéramos a lomos del caballo blanco y no dispusiéramos a luchar contra las fichas negras, o sea, luchando contra la ansiedad, la depresión, los pensamientos negativos, lo que fuere para echarlos fuera del tablero. En este juego de la guerra, lo que su experiencia le dice es que usted pelea, y lo que ocurre es que las fichas se hacen cada vez más grandes, y cuanto más lucha, más grandes se hacen: parece como si se multiplicasen con la lucha. Lo cierto es que aunque no sea algo lógico, el resultado que usted tiene es que cuanto menos está usted dispuesto a tener esas fichas negras y, por tanto, pelea contra ellas, ocurre que estas piezas están más presentes en el centro de su vida... La lógica es que si pelea con ellas, conseguirá echarlas del tablero, pero la experiencia no dice eso, sino lo contrario, ¿no es así? Las piezas que quiere echar permanecen en el tablero y más activas y, entonces, la batalla continúa. No hay salida; es una zona de guerra, y lo peor es que esa zona comienza a estar invadida de sentimientos de que “no hay salida, no tiene arreglo”; es más, que “no puede ganar” y que tampoco “puede dejar de luchar”...La cuestión es que si usted está en guerra con sus pensamientos, eso significa que hay algo es usted que está mal. Además, para luchar usted tiene que estar al mismo nivel que sus fichas: tiene que ser una ficha más que pelea con las otras. De hecho esas piezas están en usted. La cuestión es que estando en el tablero, encima del caballo para luchar contra las fichas negras, que cada vez son más amenazantes, lo único que usted, y cualquiera, puede hacer es luchar, ésa es una zona de guerra...

Metáfora de la burbuja azul

Un cliente con patrones depresivos planteó que “no veo nada claro, todo es negro, no tengo salida”. Amén de preguntar por la familiaridad con tal pensamiento y lo que habitualmente hacía ante tales sensaciones y por su experiencia al hacerlo en lo que le importaba en su vida, se le planteó lo siguiente:

Veamos, si tenemos alrededor de nuestra cabeza una burbuja azul, es probable que digamos que las cosas tienen un cierto matiz azul. Vemos a su través y vemos todo de color azul. ¿Qué ocurriría si colocaras tus manos alrededor de la burbuja y la tomaras para colocarla a tu lado? No es eliminarla, es sólo situarla a tu lado para que la puedas ver desde ese lugar seguro que hay en ti en vez de ver todo a su través. Si la colocas aquí (hacer el movimiento de sacarla de la cabeza y ponerla al lado del cliente), puedes ver cómo es, su forma, sus características, y además puedes ver que la estás viendo. Hay una diferencia entre tener la burbuja alrededor de tu cabeza y colocar la burbuja a tu lado. A la burbuja alrededor de tu cabeza ni la vez, y todo te hace verlo a través de ella. Si la pones a tu lado, podrás ver cómo es desde ese lugar privilegiado que te permite ver cualquier cosa.

Anexo 8. Intervenciones en Sesión 6.

Metáfora del viaje

Decimos a los clientes que tomar una dirección es como elegir hacer un viaje. Lo hacemos con razones pero no por razones específicas cada instante... Muchos momentos del viaje no resultan placenteros, e incluso podemos estar perdidos. Sin embargo, continuamos en el viaje porque hacerlo tiene valor para nosotros, aunque en algunos momentos tengamos que mantenernos fieles al viaje cuando el camino tiene giros inesperados (algo puede sentarnos mal, podemos perder una maleta, el coche puede estropearse). Imagine que su dirección a la cima de la montaña tiene subidas, bajadas, recovecos, lugares oscuros, húmedos, caminos llenos de zarzas que pinchan y con hierbas altas que no dejan ver. A veces, cuando el camino tiene bajadas, nos parecerá que vamos bajando. Cuando nos encontramos en lugares sombríos, sin luz, no veremos claro dónde estamos y dónde vamos. Pero un observador desde otra montaña con unos prismáticos vería a la gente ir hacia arriba, aunque ellos en el sitio específico en que se encuentran vean que están bajando. A veces, habrá que seguir el recorrido con fe, con fidelidad a los valores de cada uno. Esa sensación de falta de claridad es una señal en dirección valiosa. Si lo relacionamos con la experiencia de otros momentos, esa sensación de confusión es nueva y está señalando, en la brújula, hacia lo que importa.

Metáfora de caminar con chinas en el zapato

Les decimos que a veces la elección de tener otra vida es como aprender a caminar con chinas en el zapato que no se pueden quitar. Si ante la primera china en el zapato paramos, nos lamentamos de la mala suerte que tenemos de que otros no tienen chinas, de que nos dijeron que caminaríamos sin chinas... La vida siempre nos hará la misma pregunta: ¿Eliges caminar con chinas en los zapatos porque hacerlo es dirigirte hacia lo que te importa, o no? Su experiencia no yendo por ese camino para no encontrar chinas la conoce muy bien. Es experto y es otra opción si así lo elige, pero si se mantiene fiel a lo que le importa, con la práctica tal vez apenas aprecie las chinas en el zapato.

Metáfora de bienvenidos todos y el invitado grosero

(basada en Hayes et al., 1999, según se cita en Wilson y Luciano, 2002)

Supongan que se disponen a celebrar la fiesta de su vida y usted es el anfitrión. Sólo hay una única norma en la localidad para poder celebrar fiestas, y es que se ha de poner un cartel en la entrada que diga: “Bienvenidos todos”. Ustedes acceden, aunque no está muy convencido. Pone el cartel y comienzan a llegar invitados. Cualquiera puede entrar, ya que está el cartel “Bienvenidos todos”. Antes de que pueda usted disfrutar de su fiesta, observa a un invitado grosero, sucio, maloliente y maleducado. Inmediatamente, se alerta y va hacia él para echarle, pero no puede hacerlo (está el cartel de “Bienvenidos todos” e inmediatamente volvería a entrar). No encuentra otra opción que ir detrás del invitado grosero para conseguir que no moleste a otros invitados. ¿Qué hacer para que no moleste? Se le ocurre que puede encerrarlo en una habitación, pero entonces tiene que estar pendiente de que no salga. Finalmente, no le queda más opción que estar llevándole a la puerta de salida y quedarse allí para que no moleste más. Si se despista, rápidamente se mezcla con los invitados y usted tiene que volver a estar detrás de él para que no incordie. La cuestión es que si quiere que el invitado no moleste, tiene que ser su guardián, y a pesar de ello, se le escapa frecuentemente. Lo puede hacer, es libre de hacerlo, pero tiene un coste muy alto. ¿Está el anfitrión realmente en su fiesta o se la está perdiendo?

ANEXO 9. CORRECCIÓN DEL MINI MAC.

CORRECCIÓN DEL MINI-MAC

Se han de sumar las puntuaciones correspondientes a las preguntas que definen cada estilo de afrontamiento.

Cada pregunta se puntuá:

- 1=No se me puede aplicar en absoluto
- 2=No se me puede aplicar
- 3=Se me puede aplicar
- 4=Se me puede aplicar totalmente

ESPÍRITU DE LUCHA (4) 2, 10, 18, 23

DESESPERANZA (8) 4, 6, 12, 14, 15, 16, 20, 21

PREOCUPACIÓN ANSIOSA (8) 5, 7, 9, 13, 22, 25, 28, 29,

EVITACIÓN COGNITIVA (4) 11, 17, 26, 27

FATALISMO (5) 1, 3, 8, 19, 24

CUT-OFF POINTS (puntos de corte)

PA >24

EC >12

F >17

D >25

EL a menor puntuación, menos espíritu de lucha, rango (1-16)