

# ANEXOS PARA EL TERAPEUTA

- ▶ ANEXO 1. FORMATO ENTREVISTA INICIAL
- ▶ ANEXO 2. FORMATO DE LA MATRIX PARA CONCEPTUALIZACIÓN DE CASO
- ▶ ANEXO 3. CONTRATO TERAPÉUTICO
- ▶ ANEXO 4. CARTA DE FINALIZACIÓN DE TERAPIA PARA EL PACIENTE
- ▶ ANEXO 5. METÁFORA PARA PROPICIAR DISPOSICIÓN
- ▶ ANEXO 6. FORMATOS SESIÓN A SESIÓN

# ANEXO 1.

## FORMATO ENTREVISTA INICIAL

### 1. Factores circunstanciales de la pérdida más reciente

Relato de la experiencia sobre la muerte y el contexto en que se desarrolló

Tipo de relación y apego que tenía con el fallecido

## 2. Variables históricas relevantes

Antecedentes de otras pérdidas

Formas de afrontamiento de esas pérdidas

Nivel de eficacia a corto plazo

Nivel de eficacia a largo plazo

## 3. Factores individuales de vulnerabilidad

Redes de apoyo y soporte social

Conductas de riesgo (abuso de sustancias, cortarse, etc.)

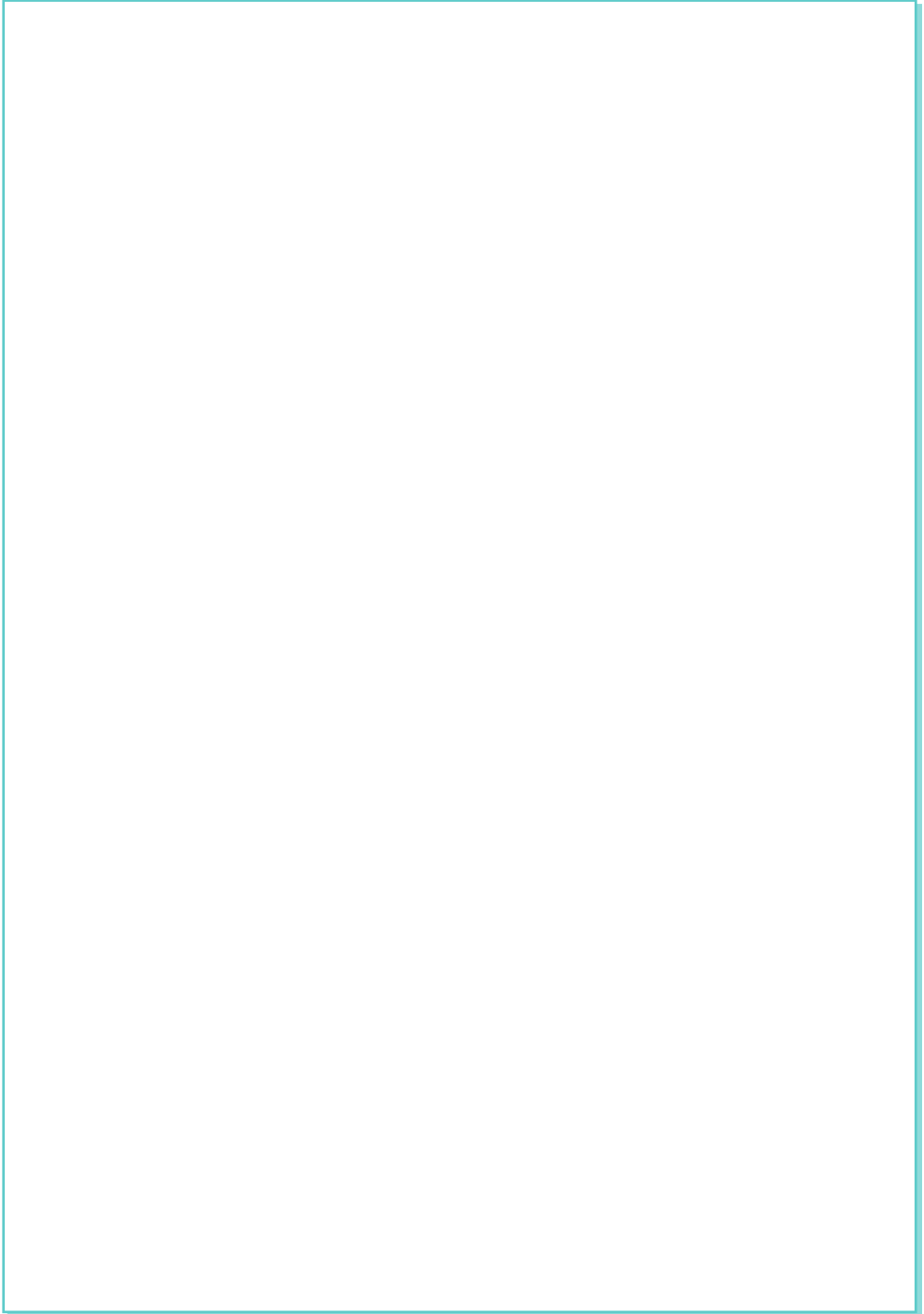
Estado de salud (enfermedades, diagnósticos previos, medicamentos que consume, etc.)

#### 4. Soporte personal

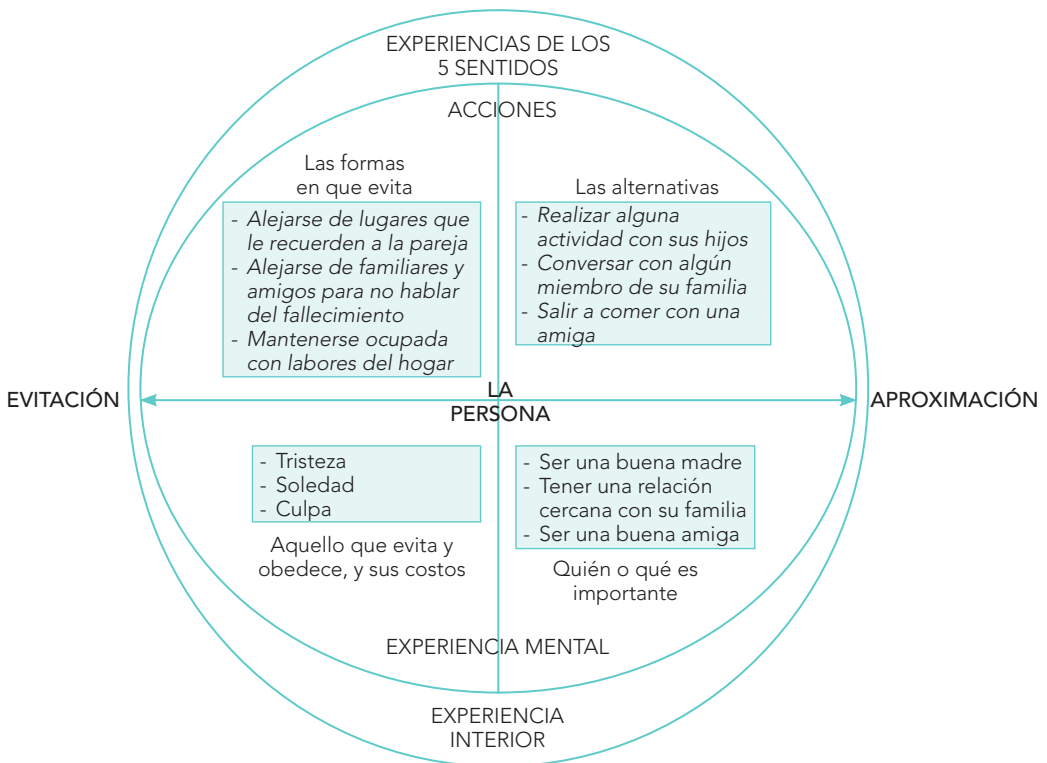
Persona	Cercanía (0 a 10)	Tipo de soporte	Disponibilidad de la persona para ayudar (0 a 10)

#### 5. Otras problemáticas actuales

## 6. Notas y observaciones



# ANEXO 2. FORMATO DE LA MATRIX PARA CONCEPTUALIZACIÓN DE CASO



# ANEXO 3.

## CONTRATO TERAPÉUTICO

\_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_, acepto voluntariamente iniciar mi proceso terapéutico, comprometiéndome a seguir las indicaciones y normas expuestas a continuación.

1. Dado que asisto voluntariamente a psicoterapia para mí o nuestro beneficio, me comprometo a llevar a cabo las tareas o indicaciones establecidas por los terapeutas.
2. Me comprometo a asistir de manera puntual a mis sesiones terapéuticas; si por algún motivo no podré asistir a la sesión, avisaré previamente a mi terapeuta asignado.
3. Autorizo que todas las sesiones terapéuticas sean grabadas a fin de preparar las sesiones de trabajo en mi propio beneficio.
4. Tengo derecho a solicitar información sobre mi proceso terapéutico.
5. En caso de no asistir a dos sesiones consecutivas sin previo aviso, acepto que perderé el derecho de mi horario y tendré que solicitar una nueva cita.
6. Se me explicó que todo proceso terapéutico es particular en cada caso y, por lo tanto, la duración del mismo será variable.
7. El presente contrato estará vigente hasta que el terapeuta me dé el alta o de manera personal yo decida terminar el proceso terapéutico.

*Firman de común acuerdo:*

\_\_\_\_\_  
*Nombre y firma del terapeuta*

\_\_\_\_\_  
*Nombre y firma del paciente,  
padre o tutor*

# ANEXO 4.

## CARTA DE FINALIZACIÓN DE TERAPIA PARA EL PACIENTE

(Adaptado de Tsai, Kohlenberg, Kanter, Kohlenberg, Follette y Callaghan, 2009)

El terapeuta debe redactar la carta de acuerdo con las particularidades del caso. Se sugiere que se escriba a mano, de modo que resulte más personal para el paciente, y que incluya los siguientes puntos:

1. Las metas y el progreso del paciente en terapia.
2. Las cualidades únicas y especiales del paciente.
3. Las interacciones significativas ocurridas durante el proceso entre el terapeuta y el cliente.
4. Aquello que el terapeuta aprendió al trabajar con el paciente.
5. Lo que el terapeuta considera importante que el paciente recuerde.
6. Algún arrepentimiento (en caso de que lo hubiera).
7. Lo que el terapeuta desea para el paciente.
8. Sugerencias sobre qué hacer ante posibles dificultades o recaídas.

El siguiente es un ejemplo de una carta para el paciente:

*Querida Carmen:*

*Esta carta es una suerte de graduación con honores de tu parte. Al revisar la lista de metas que establecimos en terapia, me ha sorprendido el progreso tan significativo que has presentado en el proceso de alcanzarlas. Hasta ahora has logrado hacer un espacio para la aceptación de la pérdida de \_\_\_\_\_ y para el dolor inevitable que esto ha significado para ti; has trabajado para aclarar lo que es importante para ti, tus valores; estableciste un compromiso y has dado pasos invaluable en dirección a lo que quieres para tu vida. Aunque es posible que nos veamos más adelante, es importante que sepas que juntos hemos logrado un trabajo extraordinario, tanto que me es imposible resumir el camino tan valioso que recorrimos. Honestamente estoy agradecido por la oportunidad de trabajar contigo. Este viaje implicó mucho dolor, pero también hubo varios destellos de felicidad y tranquilidad, y entre todo eso, también una sensación de alivio. Hubo muchas luchas, pero también muchos triunfos.*



*Realmente disfruté mucho el trabajo contigo. El propósito de esta terapia es involucrar a los pacientes en acciones que cambien su vida, y tú vas bastante bien. Ser testigo del dolor tan grande al que te has enfrentado y la valentía con que lo hiciste fue realmente enriquecedor. Toda esta experiencia ha sido una muestra de que puedes lograr cualquier cosa que te propongas.*

*Antes de participar en esta terapia, habías estado luchando con mucha tristeza y enojo en tu vida. Ahora, buena parte de esos sentimientos se ha aliviado, y aunque algunos momentos de oscuridad en la vida son normales y probablemente los tendrás, ahora sabes lidiar con ellos de forma distinta.*

*Este proceso ha sido muy inspirador para mí, sobre todo por tu motivación y tu compromiso. Justo ahora estás en el camino hacia una gran transformación, Carmen, y tengo plena confianza en la habilidad que posees para alcanzar tus sueños. Sabes que si en algún momento necesitas que tengamos otra sesión, puedes llamarme sin dudas. Hasta que nos volvamos a ver, te deseo todo el éxito en el camino que tienes por delante.*

# ANEXO 5. METÁFORA PARA PROPICIAR DISPOSICIÓN

(Adaptado de Wilson y Luciano, 2002)

Esta metáfora se puede utilizar cuando existe negativa por parte del paciente para realizar un ejercicio o actividad. Muchos llegan a dar razones como “No puedo”, “No quiero abrir esa herida”, “Me da miedo”, etc. La metáfora del túnel ayuda a cambiar la negativa del paciente porque le demuestra la importancia que puede llegar a tener el pasarlo mal si tiene un valor significativo para sus objetivos.

## ► La metáfora del túnel

*Imagine que lo que es importante para usted se encuentra al final de un túnel. Pero no le gustan los túneles; de hecho, los odia. Ha buscado atajos, como ir por encima del túnel, pero todo eso no le ha conducido al otro lado. Suponga que el único modo de llegar es atravesando el túnel. Entre no pasar el túnel y pasarlo, usted elige pasarlo porque lo que le importa está al otro lado. Sin embargo, cuando camina por el túnel hay oscuridad y frío, no sabe qué hay dentro, vislumbra algún bicho que no le gusta, el hedor es apreciable y comienza a sentirse mal. Antes de empeorar, gira sobre lo andado y se encuentra otra vez al comienzo del túnel. Entrar y volver hacia atrás cuando se empieza a sentir mal es como estar dispuesto a pasar el túnel pero dentro de un límite. Su sistema le dice “Si noto que me siento mal, entonces cierro la válvula de estar abierto a sentirme mal”. Pero entonces se tendrá que conformar con lo que hay en este lado del túnel. Si elige pasar el túnel tiene que moverse abierto al cien por ciento con los pensamientos y sensaciones que sobrevengan al caminar. Tiene un gran valor hacerlo y ese valor reside en que lo que le importa está al otro lado. Se trata del recorrido de su vida, con los túneles que uno no sabe cuándo acaban, pero se trata de seguir fiel a ese recorrido que le importa, si es eso lo que elige.*

# ANEXO 6.

## FORMATOS SESIÓN A SESIÓN

Tema: Evaluación y análisis funcional			
Sesión	Formato de sesión	Material	Completado
Sesión A	Entrevista inicial	Anexo 1	
Sesión B	Aplicación de instrumentos	- IDC-R-ECEP - AAQ-II-YUC - SCL-90-R - InCaViSa	
Tema: Desesperanza creativa			
Primera sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . Observación de la respiración	-	
	Cuando las soluciones no son soluciones	Material 1	
	Reconocer el costo de las estrategias utilizadas hasta ahora	Material 1	
	Creando desesperanza	-	
	La oportunidad de hacer algo nuevo	-	
	Establecimiento del contrato terapéutico	Anexo 3	
Segunda sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . Observación del flujo de la experiencia privada	-	
	Revisión de la sesión anterior	-	
	Reconociendo las barreras	Material 2	
	Ejercicio. El genio	Material 3	

Segunda sesión	La aceptación como alternativa	-	
	Tarea 1. Ejercicio de <i>mindfulness</i>	Material 4	
	Tarea 2. Traer una fotografía del fallecido	-	
<b>Tema: Defusión cognitiva</b>			
Tercera sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . Observación del flujo de la experiencia frente al recuerdo del fallecido	-	
	Revisión de la sesión anterior	-	
	Ejercicio del pastel de chocolate	-	
	Consecuencias de la fusión cognitiva. Metáfora del experto en arte	-	
	Tarea. Registro de lo dicho por el experto	Material 5	
<b>Tema: Valores y acción comprometida</b>			
Cuarta sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . Visualizando los valores perdidos	-	
	Revisión de la sesión anterior	Material 5	
	Entendiendo los valores. El profesor del aula	-	
	Identificando los valores	Material 6	
	El significado de los valores	Material 7	
	Tarea. Hojas para aclarar los valores	Material 7	
Quinta sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . El lector de mentes	-	
	Revisión de la sesión anterior	Material 7	
	La naturaleza del compromiso. Metáfora del invitado grosero	-	

Quinta sesión	¿Con quién tienes el compromiso?	-	
	Definiendo los primeros pasos hacia los valores	Material 8	
	Tarea. Activación conductual	Material 8	
<b>Tema: Yo-como-contexto</b>			
Sexta sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . Experimentando el yo-como-observador	-	
	Revisión de la sesión anterior	Material 8	
	Jugando ajedrez. Metáfora del ajedrez	-	
	¿Qué decía mi mente?	Material 9	
	Tarea. El yo observador que actúa	Material 10	
Séptima sesión	Ejercicio de <i>mindfulness</i> . Prevención de recaídas	-	
	Revisión de la sesión anterior	Material 10	
	Repasando el proceso	-	
	Reacciones ante la finalización de la terapia	-	
	Ejercicio. Cartas de despedida	Anexo 4	
	Retroalimentación y vida después de la terapia	-	
	Aplicación de instrumentos psicométricos	- IDC-R-ECEP - AAQ-II-YUC - SCL-90-R - InCaViSa	

IDC-R-ECEP: Inventario de Duelo Complicado Revisado.

- AAQ-II-YUC: Cuestionario de Aceptación y Acción.

- SCL-90-R: Symptom Check List 90.

- InCaViSa: Inventario de Calidad de Vida y Salud.