ASUMIENDO VERDADES, CERRANDO CICLOS, ABRIENDO CAMINOS

Un camino desde la psicogenealogía para crear nuestro destino.

EDITH YOHANNA TRIVIÑO AREVALO

Código: 20202176021

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE POSGRADOS CIENCIAS Y EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD

BOGOTÁ

2021

ASUMIENDO VERDADES, CERRANDO CICLOS, ABRIENDO CAMINOS

Un camino desde la psicogenealogía para crear nuestro destino.

EDITH YOHANNA TRIVIÑO AREVALO

Trabajo de grado para optar el título de especialista en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad.

Asesor: Francisco Ramos Cuncanchún

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD CIENCIAS Y EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO HUMANO CON ÉNFASIS EN PROCESOS AFECTIVOS Y CREATIVIDAD

BOGOTÁ

2021

Nota de Aceptación

_____

_____

_____

_____

Jurado

_____

Jurado

Bogotá D.C_____

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los graduandos.

Art. 117 del reglamento estudiantil

Ficha técnica RAE

INFORMACIN GENERAL
PROYECTO CURRICULAR: Especialización en Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad.
FECHA: Diciembre de 2021
NUMERO DE PAGINAS: 63
ACCESO AL DOCUMENTO:
TITULO: Asumiendo verdades, cerrando ciclos, abriendo camino. Un camino desde la psicogenealogía para crear nuestro destino.
AUTOR(ES): Edith Yohanna Triviño Arévalo
ASESOR DE TRABAJO DE GRADO: Francisco Ramos Cucanchún
LINEA DE INVESTIGACION: Desarrollo Humano
SUBLINEA DE INVESTIGACION: Historia de vida como expresión afectiva y creación
MODALIDAD DEL TRABAJO DE GRADO: Investigación-creación
PALABRAS CLAVES: Psicogenealogía, categorías esenciales, desarrollo humano, resignificación, proceso terapéutico

.

RESUMEN
El cuadernillo de la resignificación es una propuesta de creación que parte de la necesidad de elaborar herramientas que permitan que los procesos de orientación psicológica se den desde espacios más prácticos y activos para cada consultante y se conviertan en facilitadores para cada uno de los `procesos individuales que con ellos se trabaje. La propuesta se plantea desde conceptos basados en la psicogenealogía y parte desde la historia de vida narrada del

consultante buscando identificar las causas por las cuales los proyectos y metas planteados por la persona no lograban darse o no se concretaban dejando procesos y ciclos abiertos generando frustración y resignación a lo largo de su vida, por lo cual se platean los ejercicios que permiten resignificar las experiencias vividas permitiendo el aprendizaje y toma de decisiones de forma consciente.

ABSTRACT

The booklet of resignification is a creative proposal that starts from the need to elaborate tools that allow the processes of psychological orientation to be given from more practical and active spaces for each consultant and become facilitators for each of the `individual processes work with them. The proposal arises from concepts based on psychogenealogy and starts from the narrated life history of the consultant seeking to identify the causes for which the projects and goals set by the person failed to occur or were not materialized, leaving open processes and cycles generating frustration and resignation throughout his life, for which the exercises that allow to redefine lived experiences are presented, allowing learning and conscious decision-making.

DESCRIPCION

El presente trabajo de investigación – creación se desarrolla inicialmente desde la base conceptual que da cuenta de los objetivos planteados a partir de la historia de vida narrada de una consultante en proceso de orientación terapéutica psicológica, En el documento resultado del proceso de investigación se abordan inicialmente los elementos base del proyecto como el problema, objetivos y justificación del mismo, así mismo se plantean tres capítulos donde En un primer capítulo de exponen las bases conceptuales de la investigación

y se abordan las categorías esenciales que sustentan el resultado de la misma , seguidamente se presenta la metodología utilizada para reunir, analizar e interpretar la información y finalmente, se presenta el desarrollo del proceso creativo del cuadernillo de la resignificación y sus respectivas conclusiones y resultados.

CONTENIDO

El documento está compuesto por los siguientes apartados:

- Introducción
- Planteamiento del problema
- Justificación
- Objetivo general
- CAPITULO 1: Bases Conceptuales
- CAPITULO 2: Metodología
- CAPITULO 3: Creación
- Resultado
- Conclusiones
- Referencias anexos

METODOLOGIA

Este trabajo de investigación-creación es de tipo cualitativo desde un enfoque fenomenológico donde se le da importancia a la comprensión de las experiencias del participante, en la investigación se hizo uso de herramientas metodológicas para la recopilación análisis y de la información y posterior proceso de creación como lo fue la narración de historia de vida de una consultante dentro de un proceso de terapia psicológica

y la posterior elaboración de la propuesta terapéutica.

CONCLUSIONES

- Se encuentra a la psicogenealogía como un enfoque facilitador para la construcción y elaboración de procesos individuales facilitando la comprensión de elementos existentes en la historia de vida de cada persona que impactan en sus relaciones y proyecto de vida, así como la creación de diferentes herramientas de carácter terapeutico que permiten trabajar lo inconsciente de forma simbólica permitiendo la elaboración y la resignificación.

- El cuadernillo de la Resignificación se concluye como una herramienta amplia y fácil de comprender y donde los ejercicios pueden ser aplicados para diferentes motivos de consulta.

- El trabajo realizado desde la narración, la categorización y la creación dió paso a la elaboración de las situaciones que a nivel personal generaron inseguridad, frustración y miedo frente al planteamiento de nuevos retos personales y a la capacidad de cerrar mis propios ciclos académicos.

REFERENCIAS

Corbetta,P (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*, (2007), España, Mc Graw Hill

Fonseca, M. E (2019) *La novela natal: Fractal de mi vida. Bogotá, Palabra Imperfecta Editores.*

Fonseca, M. E (2018) *Después de la tempestad llega la calma. aproximación a la*

psicogenealógica para construir procesos de reconciliación y paz. Bogotá, San Pablo.

Monje, C.(2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica*. Recuperado en: https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf

Rogers,C.(1986). *El proceso de convertirse en persona*. México. Paidós Ediciones

Sierra, G. (2013). *Soltar para volar 2. Bogotá, San Pablo.*

Sierra, G. (2017). *Despertares. Bogotá, San Pablo.*

Schützenberger, A. ¡Ay mis ancestros! Vínculos transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario, transmisión de traumatismos y práctica del genosociograma. (2002), Buenos Aires, Edicial S.A

Tabla de Contenido

Dedicatoria y agradecimientos 10

Introducción 11

Planteamiento del problema 12

Justificación 13

Objetivo general 16

CAPITULO 1: Bases Conceptuales 17

Psicogenealogía 18

Categorías esenciales 21

CAPITULO 2: Metodología 33

CAPITULO 3: Creación 37

Fase 1(Lo narrativo) 37

Fase 2 (Categorización y análisis) 37

Fase 3 (Creación) 37

Fase 4 (Aplicación) 38

Fase 5 (Resultados) 38

Resultados 40

Conclusiones 41

Referencias 43

Anexos 44

Anexo 1: La historia de mi vida 44

Anexo 2: Categorización y hallazgos 55

Anexo 3: Ejercicios 60

Anexo 4: Testimonio 64

Dedicatoria y agradecimientos

“Dedicado al árbol que hemos sembrado con tus raíces y las mías, por nuestra historia, nuestro presente y la certeza de un porvenir construido desde el amor”.

Mi agradecimiento inicialmente es para quien siempre ha estado y ha confiado en la posibilidad de una mejor vida para mí, incluso más que yo misma, para quien con su silencio pero con sus grandes acciones me ha enseñado la fuerza del amor y de la honorabilidad, a mi padre, rama fuerte de un árbol lleno de enseñanzas. Agradezco a mi madre, la mujer que me muestra cada día la hermosa capacidad de transformar nuestra dureza en amor incondicional, gracias por enseñarme que el tiempo trae los aprendizajes que nos permiten trascender, gracias por tu coraje y tu inmenso amor. A mi hija, mi inspiración y quien gracias a sus grandes sueños me impulsa a no dejar de lado los míos. A mi esposo, mi compañero, mi maestro, mi amor.

Finalmente, doy gracias a este cuerpo ahora consciente de sus dolores y sus transformaciones, de sus capacidades y sus limitaciones, este cuerpo que en su estado más rígido me enseñó mi tenacidad, mi fuerza y mi vulnerabilidad.

Gracias a Dios por mostrarme que en la oscuridad siempre existe un rayo de luz.

Introducción

Este trabajo nace de la necesidad de indagar y proponer desde la narración de la historia de vida de una consultante posibles herramientas terapéuticas que faciliten la consecución de los propósitos personales, profesionales y académicos entendiendo e identificando aquellos aspectos que a lo largo de su existencia han sido significativos y que de alguna manera han impedido el desarrollo de aquellas metas que acompañan el crecimiento de cada persona que proporcionan la satisfacción y felicidad generadas a partir del cumplimiento de cada propósito en las diferentes áreas que complementan al ser humano.

Este es un trabajo de investigación y creación cuyo producto final es un cuadernillo de trabajo terapéutico que permite y facilita la introspección de aquellos aspectos identificados en la categorización de la historia de vida narrada por la consultante y que al ser evidenciados se hacen conscientes, después de su análisis abren la puerta para la creación de propósitos personales y planteamiento de acciones que resignifiquen la existencia y den un nuevo sentido a sus propias vivencias.

Desde los planteamientos teóricos propuestos se manejan los conceptos como: Desarrollo humano, psicogenealogía, identidad y categorías de la psicogenealogía las cuales se consideran eje central de la investigación para la creación del cuadernillo como producto final.

Planteamiento del problema

La historia de vida proporciona una lectura que parte de la reconstrucción de los relatos de una persona basados en su propia experiencia, a lo largo de esta, cada persona vive situaciones que en algunas oportunidades quedan sin resolver convirtiéndose en ciclos sin cerrar, los cuales, aunque parecieran inofensivos van dejando secuelas que a la larga se convierten en deudas que finalmente quedan por saldar y esto se ve reflejado en proyectos pospuestos, abandono de sus metas, aplazamiento en el cumplimiento de obligaciones y responsabilidades, etc; La narración de la historia de vida permite recopilar de forma consciente todas aquellas experiencias significativas en la vida de un individuo en las que posiblemente se han presentado de forma inconsciente repeticiones, saboteos, injusticias, lealtades y demás acciones que alteran lo que cada persona desea de su propio destino generando así la frustración, rabia, tristeza y/o resentimiento en las área de vida que no se han sanado y en el árbol familiar .

Con este antecedente se plantea como alternativa de elaboración y reparación de aquellos aspectos que han afectado a cada persona, la narración de la historia de vida será la herramienta para desvelar aquello que ha ido hilando ese nudo que impide la toma y el libre fluir de las decisiones de manera que al volverse consciente lo que estaba en el inconsciente se elabore la propuesta terapéutica que brinde el acompañamiento y dirección no solo en la búsqueda de los motivos sino también en los actos reparadores que permitiendo el cierre de cada una de las situaciones que han obstaculizado a la persona, ser y hacer lo que realmente desea desde la elaboración y reafirmación de su propia identidad.

Pregunta problema: Cuáles son los posibles motivos por los cuales una consultante en proceso de terapia psicológica tiene dificultades para concretar proyectos y cerrar ciclos?

Justificación

En la historia de vida de cada individuo muy posiblemente se han encontrado episodios donde la toma de decisiones viene precedida de un aplazamiento que puede no tener causa aparente y tal vez pueda considerarse normal e irrelevante momentáneamente para la vida de la persona, sin embargo, más allá de un acto de procrastinación de alguna tarea, actividad o compromiso lo que realmente importa es que tan frecuente y qué situaciones son las que de manera inconsciente la persona decide en la mayor parte de los casos abandonar.

Frecuentemente se plantea y se normaliza que el ser humano decida evitar o evadir ciertas responsabilidades que a su juicio no le representan mayor motivación y por lo tanto no se considera relevante en su propio desarrollo ya que no está alineada con sus objetivos y metas en alguna de las áreas de la vida de la persona a la que haga referencia, el problema se centra cuando estos aplazamientos sin explicación consciente aparente aparecen con mayor frecuencia o en ciertos aspectos muy puntuales de la vida de la persona y que a la larga propician la aparición de estados emocionales orientados al temor, sentimiento de culpa frecuente, frustración, baja autoestima entre otros aspectos que fácilmente dan paso a sentimientos de minusvalía y pensamientos autodestructivos que atentan contra el fortalecimiento de autoestima y desarrollo propio de la identidad del individuo.

Partiendo de este planteamiento surge esta investigación-creación en el marco de la Especialización de Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad en la modalidad de investigación teniendo en cuenta los componentes afectivos y creativos donde se considera relevante la posibilidad de la construcción de herramientas de intervención terapéutica que permitan el desarrollo humano del individuo y por lo tanto favorezca sus

propias estrategias de afrontamiento y hacerse cargo de las decisiones que toma de acuerdo a sus necesidades, sus proyectos y sus metas; construyendo de este modo su vida a partir de decisiones y acciones propias.

Este proceso de investigación y creación surge a partir del diálogo y ejercicio terapéutico de una consultante quien a lo largo de sus experiencias de vida no lograba identificar el porqué de la no culminación o definición de sus proyectos, especialmente aquellos orientados a su área profesional y académica. Desde la psicogenealogía y mediante un proceso de narración de la historia de vida se buscó identificar los aspectos y situaciones que obstaculizan dichos proyectos y lo cuales generan ese malestar y de este modo lograr resignificar sus propios procesos personales y hacerse cargo de sus retos y metas a partir de un acto consciente y un deseo de sanación importante en la consultante.

Plantea la psicogenealogía desde Anne Ancelin Schützenberger quien sugiere que transgeneracionalmente existe una transmisión de información inconsciente de hechos o situaciones enmarcadas en secretos, actos no resueltos, no dichos e impensables, los cuales se transmiten por medio de diferentes canales, dicha transferencia de información es la que repercute en la tendencia a la repetición de situaciones ya vividas por nuestros ancestros y son las que ocasionan afectación tanto física como mental en quién repara. Para descubrir cuáles son estas razones la psicogenealogía plantea las categorías esenciales las cuales vienen a la luz mediante la narración de la historia de la persona.

Finalmente, este trabajo representa una necesidad de exponer y afianzar mis conocimientos y experiencia profesional a su vez corresponde a la motivación que impulsa mi crecimiento personal y mi desarrollo como profesional y como terapeuta implementando cada una de las experiencias, aprendizajes y herramientas proporcionadas por la especialización para el buen ejercicio de mi práctica profesional y el compromiso social que encierra el trabajo directo con el desarrollo humano de otros desde sus experiencias

personales, sus dificultades, sus miedos y sus necesidades. Este trabajo de grado es la confirmación de mi vocación, de mi compromiso conmigo misma y con la sociedad.

Objetivo general

Identificar y analizar las categorías esenciales en la psicogenealogía de una persona en proceso terapéutico a partir del relato y análisis de su historia de vida y las implicaciones que éstas han tenido en el desarrollo de su identidad, la toma de decisiones y cierre de ciclos.

Objetivos específicos

- Identificar mediante el análisis de la narración de historia de vida de la consultante las categorías esenciales de la psicogenealogía que en ésta se presentan.
- Determinar las categorías esenciales de la psicogenealogía que afectan específicamente el proceso de cierre de los ciclos.
- Crear el cuadernillo de la Resignificación a partir de los hallazgos encontrados en el análisis de la historia de vida narrada de la consultante que faciliten el proceso de elaboración de cierre de ciclos.
- Aplicar el cuadernillo de la Resignificación

CAPITULO I

Bases Conceptuales

El presente trabajo de investigación se elaboró a partir de fundamentos conceptuales que apoyan el proceso emocional del ser humano como aspecto esencial para su desarrollo, teniendo en cuenta que para lograr el equilibrio mental, físico y afectivo que cada persona requiere para poder crear y vivir su propio destino es importante identificar y analizar desde el núcleo principal de cada quien los ejes que desembocan el cumplimiento o no de las propias expectativas de vida que la persona desea alcanzar (profesión, pareja, familia, etc). Teniendo en cuenta que el entorno familiar como base de influencia en el desarrollo de la construcción de la personalidad del individuo tiene un papel determinante se puede pensar que es el actor que de alguna manera logra imponer los aspectos que cada uno de sus miembros debe cumplir para lograr esa realización ideal, sin embargo, en algunos casos no tiene en cuenta el pensamiento individual que cada quien tiene a partir de sus propias necesidades, deseos y expectativas en la creación de su propio destino lo que desemboca en proyectos de vida débiles y frustración permanente de aquello que no se vivió.

Dado el anterior planteamiento se tiene en cuenta la psicogenealogía como propuesta teórica que explica y da cuenta de la influencia de la historia del árbol familiar en la dirección de vida de cada uno de sus miembros y los posibles efectos que esto tiene para el cumplimiento de logros y metas de cada individuo, en el camino de análisis de la historia de vida de un individuo se pueden identificar aspectos que prevalecen y pueden explicar las razones por las cuales esos proyectos de vida pensados y deseados quedan pospuestos o no culminados dando paso de este modo a generar deudas a nivel personal o en muchos de los casos heredar esas cuentas que transgeneracionalmente están pendientes por saldar, en este

sentido se hace necesario crear herramientas que le permitan a la persona identificar aquellas ataduras y soltar los aspectos que no le corresponden y finalmente asumir la responsabilidad de su propia vida.

Para la elaboración de este trabajo de investigación - creación se tuvo en cuenta la historia de vida de una consultante en proceso de terapia psicológica quien no comprendía la razón por la cual sus proyectos y metas no lograba culminar y por lo cual no podía cerrar estos ciclos para poder avanzar y realizar aquellas metas que se iba proponiendo. El proceso de acompañamiento terapéutico estuvo enfocado en la propuesta teórica de la psicogenealogía mediante la cual se pretende sustentar el problema de investigación y en los objetivos propuestos en el caso presentado que permitan apoyar los hallazgos encontrados.

Psicogenealogía

"Estudia el arte de ensalzar la familia. Para ensalzarla bastaría con reconocer que ellos nos han dado la vida..." Sierra (2013, p,39).

Podemos entender la psicogenealogía como la herencia e inteligencia vincular de un individuo en donde se incluye la familia política y la familia de crianza. En un sentido más riguroso podemos dividir el concepto entendiendo la genealogía como el estudio de la raza, nacimiento, generación o descendencia y psico como el estudio mental y emocional del ser humano, por tanto se puede considerar que la psicogenealogía constituye el análisis del comportamiento del entramado familiar y tiene énfasis en lo que afecta al cuerpo, a la mente y las emociones.

Dentro de las bases que apoyan la psicogenealogía podemos enunciar la influencia de diferentes posturas teóricas, inicialmente, Sigmund Freud desde el psicoanálisis investiga el inconsciente y cómo éste actúa y en conjunto con otros aspectos como el contexto , miembros

de la familia, personas cercanas, etc desencadena comportamientos, reacciones, elecciones, enfermedades , accidentes y demás acontecimientos en la vida de cada individuo; como lo afirma Freud citado por *Schützenberger (2002, p, 18*) "la herencia arcaica del hombre no sólo comprende predisposiciones, sino también contenidos ideativos de trazos mnésicos que dejaron las experiencias hechas por las generaciones anteriores" , así mismo, en otra de sus obras Freud expone la idea de que de generación en generación se transmite una información de la cual los individuos no tienen consciencia y por consiguiente no hay el mínimo recuerdo. Bajo estas posturas vemos entonces que el inconsciente actúa de forma automática, tiene un mecanismo de conversión, incorporación y reparación, hace referencia a la estructura de la personalidad de la persona y se liga al desarrollo psicoafectivo del niño, es ahistórico, cíclico, simbólico, literal pero sobre todo reprogramable.

Anne Anceline Schützenberger por su parte, introduce la dimensión transgeneracional (psicogenealógica), y a partir de sus propias experiencias con su trabajos y seguimientos psicoterapéuticos idea una metodología gráfica en la cual se representa una especie de árbol genealógico en el que señalaba eventos relevantes para la familia como matrimonios, nacimientos, defunciones, enfermedades, accidentes, etc. De este modo crea un método terapéutico cuya finalidad es identificar los diferentes actos inconscientes en algunas oportunidades repetitivas que nos implican el saldar las deudas de nuestros ancestros, una imposición cuyo objetivo es reparar lo que no se ha cerrado.

Para Schützenberger la terapia transgeneracional psicogenealógica es un análisis profundo de acompañamiento que indaga en su proceso terapéutico la búsqueda de la propia identidad, desarrollo personal y un cambio de vida

"No somos tan libres como creemos pero tenemos la posibilidad de conquistar nuestra libertad y salir del destino familiar repetitivo de nuestra historia si comprendemos

los complejos lazos que se han tejido en nuestra familia y descubrimos los dramas secretos, las palabras que nunca se dijeron y los duelos inacabados" Schützenberger(2002, p, 14).

Schützenberger, además, apoya sus investigaciones desde los aportes que surgen a partir de diferentes movimientos enfocados a la investigación de los vínculos, la interacción y los modos de comunicación en la familia y como resultado las afectaciones que en el sistema y en cada uno de los individuos que la componen se presentan; estos estudios dan origen a propuestas investigativas y herramientas para tratamiento dando fundamento a la terapia sistémica. Uno de los principales aportantes a la propuesta de Schützenberger y a la psicogenealogía es la llamada "escuela de Palo Alto", conformada por influyentes investigadores del campo sistémico y del campo de la comunicación como, Paul Watzlawick (psicoterapeuta), Virginia Satir (trabajadora social y psicoterapeuta), Gregory Bateson (antropólogo y comunicólogo), Erving Goffman (sociólogo), Edward T. Hall (antropólogo) quienes desde sus propias experiencias y estudios plantearon la importancia de la comunicación, las causas patológicas derivadas de diferentes patrones de comunicación del seno familiar y el equilibrio que debe existir sobre las normas de la familia. *Schützenberger (2002, p, 28)*

Por otra parte también se incluye la importancia de los aportes dados desde la mirada terapéutica del psicoanalista Ivan Boszormenyi-Nagy a partir de la terapia familiar intergeneracional en conjunción con terapeutas como Nathan Ackerman, Nicolas Abraham y Maria Torôk cuya práctica e investigaciones se orientan a ayudar a la familia a comprender y "tomar conciencia de las ideas falsas y particularmente, de las "cuentas pendientes" del pasado" *Schützenberger (2002, p, 31).* Igualmente, Ivan Boszormenyi-Nagy realizó importantes aportes a la psicogenealogía planteando que dentro de la familia se deben establecer las relaciones dentro de dos conceptos trascendentales como lo son la justicia y la equidad, en tal sentido su propuesta terapéutica está dimensionada desde la restitución de una

ética de las relaciones transgeneracionales desde una mirada sistémica de donde aparecen conceptos como la lealtad, contabilidad familiar y la injusticia como aportes principales para esta investigación

Es así que integrando los aportes dados por estos autores se establecen categorías que explican la transmisión transgeneracional inconsciente de los asuntos que quedan en lo no dicho, lo no resuelto, los secretos y lo impensable de cada sistema y que forman parte de la propuesta terapéutica que surge a partir del extenso relato de cada consultante.

Categorías Esenciales de la Psicogenealogía

La psicogenealogía desde los aportes y planteamientos de los diferentes autores mencionados establece 14 categorías esenciales dentro de las cuales se pueden identificar los aspectos de la vida de la persona que deben ser trabajados de forma terapéutica con el objetivo de que sean elaborados, se realice el cierre y se de paso a la construcción del propio proyecto de vida y destino del consultante.

La Novela Familiar. Es la historia de la familia contada por sus participantes a través de cada generación, esta categoría esencial es de carácter transgeneracional, lo que plantea que será asumida por cada uno de los miembros de la familia quienes a su vez representarán alguno de los personajes, roles y guiones familiares propios de una novela transmitidos por medio de las nominaciones, dramas y mandatos que hacen parte del entramado familiar también conformado por los secretos y lo no dicho que hace parte de la historia de la familia repitiéndose de generación en generación.

La Contabilidad Familiar. Esta categoría hace referencia a aquellas deudas transgeneracionales que se pagan de forma inconsciente las cuales fueron adquiridas por otros miembros de la familia. Dentro de la dinámica propia de cada familia se

desarrollan los propios entramados que van dando origen a cada una de las deudas y que se van sumando y en algún momento han de ser cobradas con el fin de dejar las cuentas en ceros, en ocasiones los actos son tan disruptivos (incesto, violaciones, estafas, infidelidades, deshonras, abandonos, etc) que desencadenan en los demás miembros, la desaprobación y exclusión a quien(es) de algún modo traicionaron con sus actos el nombre de la familia como forma de castigo y de alguna manera limpiar el linaje, pero esto también genera cuentas por pagar. Esta categoría presenta diferentes contabilidades que van sumando al libro de cuentas del árbol familiar:

Contabilidad personal. Hace referencia a esas deudas interiores que hacen énfasis a lo no vivido, aquello que la persona se está debiendo, que se ha prometido, lo que ha querido y no ha hecho dando paso al sentimiento de culpa y a una deuda intrapsíquica que lleva a la persona a vivir con frustración, dificultad para tomar decisiones y posible depresión por no haber cumplido su sueño; así mismo la contabilidad personal también implica esa deuda adquirida a causa de circunstancias externas como accidentes y/o demás situaciones extremas que hacen que la persona sienta culpa por lo ocurrido a terceros.

Contabilidad familiar y éxito. En esta categoría se involucra el autocastigo y la auto contabilidad como método para saldar deudas con la familia, es decir, por ejemplo si un miembro de la familia es exitoso inmediatamente se considera en la mayoría de los casos que existe una obligación financiera con aquellos miembros que no son tan exitosos y que a su vez implica el hecho de no vivir la vida económica que desea porque los demás no pueden gozar de los lujos o privilegios que él sí se puede dar (autocastigo). Por otra parte el éxito de una persona se puede ver saboteado por ella misma con el fin de quedar en

las mismas condiciones que los demás miembros de la familia (auto contabilidad).

Contabilidad vincular. Partiendo de la idealización en las relaciones de pareja y la expectativa de felicidad que existe sobre ellas, la contabilidad vincular es una de las más complejas ya que abarca a las parejas, exparejas y parejas ensambladas, además de todos los aspectos que involucran una relación de este tipo como los son los hijos, la economía, las responsabilidades, la jerarquía, etc, así como las vivencias de las parejas de la familia a nivel transgeneracional que dan cuenta cómo se viven las relaciones en las nuevas generaciones.

Contabilidad genealógica. Todos los hijos tiene derecho a las mismos oportunidades a vivir en igualdad de condiciones, el no hacerlo representa un resentir en el hijo que no tuvo el mismo trato que los demás, esta diferencia se evidencia en aspectos como el dinero, el tiempo y la cercanía.

Contabilidad teológica. Hace referencia a esas transacciones que se hacen con Dios, reclamos del porqué pasan situaciones desafortunadas, el prometer para recibir el "milagro" a cambio o esas culpas de actos castigados por Dios como el gran justiciero por las malas acciones, esta contabilidad lleva consigo dolor y mucha rabia, especialmente en las situaciones en las que el canje no se da como se espera.

Contabilidad social e histórica. La contabilidad dada por la sociedad, esas cuentas de cobro que han dejado actores como el Estado y la sociedad misma y se ven reflejadas desde diferentes aspectos de tipo ambiental, político, cultural entre otros.

Libro de méritos. El libro de méritos es la reserva emocional que tiene la familia basado en los logros de los ancestros y aquellos frutos a los que se tiene derecho por el mismo hecho de pertenecer a la familia, así como la posibilidad de alimentar el árbol familiar con las virtudes que cada uno le aporta, al contrario de la contabilidad que ocasiona deudas por pagar el libro de méritos es considerada una fuente de alivio que fortalece a los miembros de la familia generando orgullo y agradecimiento, así como generar consciencia de los "favores recibidos" permitiendo emociones positivas y esperanzadoras en medio incluso de las dificultades. Aquello que se logra elaborar de la mejor manera cíclicamente queda en el libro méritos del árbol.

El Efecto Zeigarnik. Lo que no se haya concluido en una generación anterior, lo inconcluso, lo no elaborado debe cerrarse en la generación siguiente. situaciones que se repiten las veces que sea necesario hasta que se elaboren, es decir, de generación en generación hasta que alguno de los personajes de la novela familiar logre cerrar ese episodio inconcluso que no ha sido gestionado (conflictos no resueltos, rupturas no elaboradas, duelos, etc.).

Síndrome de Aniversario. El inconsciente también trabaja con fechas. Este síndrome hace referencia a aquellos acontecimientos que tienen lugar como acto de repetición por la misma persona o por un descendiente de la en fechas exactas o cercanas a la vivencia. El síndrome de aniversario se presenta como una forma de recordar y visibilizar un evento que para la familia es importante o un ancestro o miembro de la familia que físicamente ya no está o incluso pudo haber sido excluido del clan; se puede decir que esta categoría es una muestra de la lealtad y fidelidad que existe en toda familia, en ocasiones ésta se manifiesta en forma de techo de vida en donde si uno de los padres fallece el hijo o hija del sistema al llegar o aproximarse a

la edad en la que su padre enfermó o falleció éste (generalmente por orden de llegada) se da su permiso de vivir hasta esa edad ya que la lógica dice que los hijos no pueden ser más allá que los padres. Así mismo pueden presentarse actos inconscientes conmemorativos que puedan saldar o reparar alguna deuda con el ancestro fallecido justo en fechas exactas o eventos en la familia que coincidan con celebraciones o situaciones significativas para la familia o la persona (matrimonios, divorcios, nacimientos. También podemos encontrar desplazamientos inconscientes que se expresan como: "yo te sigo", "yo como tú" o "yo por tí" que buscan hacer esa reparación y sanar lo que a la larga se ha repetido.

Lealtades Invisibles. "Ser leal significa repetir las acciones, las fechas o las edades que han formado la novela familiar de nuestra línea sucesoria". Sierra (2017, p, 97). El deber de la lealtad existe en la consanguinidad, la lealtad habla de la confianza, de la compañía, la solidaridad, la fidelidad, el respaldo, el cuidado, y al hablar de deber se habla de deuda, hay que pagar un precio. Las lealtades familiares tienen en cuenta todos los aspectos que integran la novela familiar. Estas lealtades se dan bien sea de forma inconsciente o de forma explícita por medio de ritos o comportamientos de tipo vincular, espacial, de mandatos o cartográficas.

Lealtades comportamentales. Lo que vi que hicieron yo lo valido y lo repito. Tiene en cuenta las normas y las pautas de crianza que han sido adoptadas de generación en generación en la familia.

Lealtades vinculares. La forma en que los miembros de familia se vinculan crean las pautas de cómo deben ser los vínculos externos que cada persona establece, los vínculos están establecidos por el sistema, en este aspecto se puede preguntar ¿cuáles son los requisitos vinculares del árbol?, ¿Con quién se vincula y qué dice el árbol?.

Lealtades cartográficas. Lealtades somáticas, cuáles son las enfermedades existentes en la familia, las enfermedades también de forma genética son transmitidas de generación en generación y por lo tanto son una alarma para la descendencia.

Lealtades espaciales familiares. Hace referencia al espacio, los lugares que ocupan los miembros de la familia, la similitud en los espacios, la tradición de los lugares.

Lealtad por mandato. Reúne las exigencias, lo que se debe y no se debe hacer, los límites, normas y leyes que están establecidas a través del tiempo como pautas inapelables y al ser parte de la familia se adhieren al inconsciente dando paso a su repetición.

Finalmente, las lealtades se hacen evidentes por medio de la repetición, la cual también presenta su propia clasificación:

- *Repetición pura,* repito lo que me pasó
- *Repetición por interpretación,* Repito lo que interpreté que pasó, esta repetición evidencia las carencias comunicacionales que se presentan en la familia dejando entre ver posibles secretos que en algún momento han de ser desvelados.
- *Repetición por oposición,* Se repite lo contrario a lo que pasó, en este sentido puede presentarse de forma traumática un suceso para alguno de los miembros de la familia que decide hacer lo contrario.
- *Repetición por compensación,* Se compensa por alguien que le dió al sistema dándole a otro, esto permite que el árbol quede en equilibrio. La culpa es el sentimiento que acompaña la lealtad.

La cripta, el secreto, el fantasma. Estos tres aspectos que se incluyen como categoría explican en algunos de los casos de donde provienen aquellos comportamientos e incluso enfermedades que no permiten que la familia tenga paz. El secreto es algo que se oculta, trae consigo una prohibición explícita, no se habla de…, los secretos que implican vergüenza son los más dolorosos y dañinos para el sistema, trastocan la comunicación. En la cripta no se guardan las cosas positivas o favorables del árbol y los fantasmas aparecen como esos asuntos no elaborados que no permiten que hagamos la vida como queremos se asemeja al efecto Zeigarnik pues lo que queda pendiente y pasa a las siguientes generaciones en forma de secreto requiere explicación. la forma transgeneracional en que se transmite un secreto está dado de la siguiente forma:

1ª Generación: se guarda el secreto

2ª Generación: Se ignora

3ª Generación: Sale de la cripta, los secretos se vuelven fantasmas en forma de enfermedad o comportamientos inusuales.

La injusticia. Cuando no se da a cada quien lo que le corresponde se habla de injusticia:

Exclusión familiar. Se excluye a quien no cumple con las expectativas o a quien comete actos que avergüenzan a la familia. Así mismo la autoexclusión hace parte de esta categoría en cuanto que la persona no se siente a altura de los demás miembros o cuando es la familia quien genera vergüenza en la persona.

Desequilibrio en los intercambios. Origina la búsqueda de justicia de aquel a quien se le dió menos o no se le dió (oportunidades, amor, cuidado, etc).

No respeto a las leyes de la vida. Los suicidios, abortos provocados, asesinatos. Cuando se comete una injusticia ésta queda inmediatamente registrada en el libro de deudas de la familia.

Creencias Desastrosas. Al hablar de creer se considera algo como verdadero, algo de lo que se piensa tener certeza de su existencia. Las creencias desastrosas en este sentido conducen a que las cosas se distingan de forma negativa, donde no se aceptan diferencias (sociales, religiosas, políticas, raciales, etc) o acciones que estén en contra de lo que arraigadamente se cree, de este modo se justifican acciones que atentan contra otros generando dolor y resentimiento en quienes son estigmatizados, excluidos, rechazados o perseguidos.

Situaciones Complejas y Confusas. Al tener el inconsciente la característica de ser cíclico se puede entender que algunas situaciones como consecuencia de los secretos y de los fantasmas dan como resultado situaciones confusas y complejas de comprender para el sistema, en este caso se evidencia cuando un miembro de la familia es constantemente confundido con otra persona a quien no se le dió su lugar.

Perturbación del Sistema de Vínculos. La no elaboración de rupturas muy importantes en los vínculos familiares puede desencadenar un trauma que conduce a problemáticas de tipo individual o transgeneracional.

Las Maldiciones. Palabras y deseos mal intencionados hacia otras personas a partir de las creencias desastrosas. Hablar mal del otro, insultar, descalificar y en general el mal uso de la palabra crea una maldición.

Neurosis de Clase. La culpa acompaña esta categoría en el claro sentido de querer lograr el éxito teniendo en cuenta la familia de origen, es decir, no se permite tener el éxito que desea para mantenerse al mismo nivel que los demás miembros de

la familia.. Igualmente esta categoría incluye los eventos en los cuales una persona o miembros del sistema pierden su status o posición privilegiada social y/o económica, propiciando un conflicto de tipo psíquico y existencial.

Órdenes y Desórdenes Emocionales. "Los órdenes emocionales inician con la decisión de los padres de traer un hijo al mundo y con la conciencia de los mismos de asumir su paternidad y maternidad." Sierra, (2013, p, 35). El padre y la madre como dadores de vida y cuidadores son las bases de la balanza emocional de la familia, a partir de allí se establecen los vínculos y los roles que debe ejercer cada uno de los miembros de la familia. El orden de llegada al sistema en los hijos les permite cumplir con ciertas características, cada hijo tiene su propia esencia, de igual modo la jerarquía debe ser respetada, en caso de que no se cumplan con estas condiciones la familia probablemente atraviese por diferentes desórdenes que claramente generarán conflictos para cada uno de los individuos allí implicados.

Parentalización El reemplazo de papá o mamá con alguno de los hijos del sistema, esta situación se puede presentar por: muerte, abandono o el no cumplimiento de su rol de alguno de los padres.

Desorden por nominación. El nombre es un mandato oculto y trae consigo expectativas de lo que se espera de ese hijo, es así como la persona no puede hacer su vida, inconscientemente se encuentra vinculado a una lealtad que le obliga a repetir el guión que le fue entregado.

Desorden por edad. Según Sierra;(2013) la edad ideal para concebir hijos oscilaría entre los 25- 35 años teniendo en cuenta que en estas edade la persona cuenta con una estabilidad emocional que le permite ejercer se forma adecuada su rol, en este sentido si la edad en la que se concibe fuese antes de

los 25 años estos padres se vincularían como hermanos de sus hijos (inmadurez emocional), si por el contrario la edad de concepción fuese luego de los 35 se vincularán como sus abuelos (sobreprotección).

Desórdenes por concepción. El imaginario ideal en la concepción de un ser es que ésta se haya dado en circunstancias rodeadas de amor, respeto de pareja e ilusión, por lo contrario este nuevo ser vendría al mundo con una carga de expectativa por llenar vacíos y ocupar lugares que tal vez no le corresponden, así como enfrentarse a rechazos, dolor, abandonos por las circunstancias que rodearon el embarazo de las cuales no tiene la culpa.

Vergüenza. Es el efecto de todo lo que ha pasado en el árbol, la humillación, la violencia, los secretos, la exclusión, la descalificación… todo ello conlleva a la vergüenza la cual va acompañada de culpa, de no sentirse digno de pertenecer por no cumplir el guión, por la sensación de ocupar un lugar que no me corresponde, sentirse menos que…

Estas categorías acompañan el desarrollo de la persona y van apoyando la construcción de su identidad, sin embargo, partiendo de cada una de las implicaciones a las que conllevan estas categorías en el proyecto de vida y toma de decisiones de cada individuo se puede entender que existe un impulso ciego que nos lleva a actuar y decidir desde una identidad heredada "la que hace que asumamos mucho de lo que somos, por honor, lealtad, mandato, códigos y demás, que le debemos a nuestra familia de origen biológica. Ellos nos dan la vida y, con este dar, nos hacen los pedidos de por vida acerca de lo que debemos ser y hacer (dar condicionado)"Sierra, (2013, p, 15).

No obstante, además de la identidad con la que la persona llega impresa y la cual es prácticamente imposible de evadir se encuentra la identidad adquirida, una identidad que

surge desde las diferencias inevitables entre los miembros del sistema partiendo del orden de llegada, el contexto y las decisiones vitales significativas de la persona que lo hacen diferente a los demás (vínculos, carrera, viajes, etc), sin embargo, estas decisiones en muchas ocasiones vienen acompañadas de comparaciones, entonces, es importante evaluar si las decisiones fueron tomadas desde la consciencia más no desde lo que el sistema pueda condicionar.

Adicionalmente, en el desarrollo de la persona ésta se puede elaborar desde la perspectiva de una identidad esperada que a fin de cuentas representa la suma de las dos identidades anteriores "La identidad esperada está inscrita en el inconsciente familiar y, aunque a veces es difícil dar crédito, terminamos, literalmente, cumpliendo las promesas de nuestros padres. La lealtad es tal que no nos damos tiempo para cuestionar las decisiones vitales que hacemos, y que no entendemos, y, finalmente, asumimos como si realmente fueran desde nuestra esencia." Sierra (2013, p, 19). Vivir desde esta identidad refleja la comodidad de hacer de su propia vida lo preestablecido por otros, cumpliendo expectativas y decidiendo por lealtades. Es en algún momento de la vida la sensación de estancamiento, de no avanzar, de no evolucionar, de sentir que se desaprovecha la existencia, sería entonces el momento en que se debería revisar que no se ha hecho y a pesar de la desilusión o decepción `por los sueños no cumplidos revisar el plan y poner en acción el hacer lo que se ha querido.

Finalmente, la luz a esta ruleta de decisiones a ciegas se encuentra en la identidad construida: Esta identidad surge del entender, de aceptar y honrar todo el legado familiar, tomando lo mejor de cada uno y entendiendo que se puede ser el dueño de su propio destino. Para llegar a este entendimiento es indispensable revivir la historia para hacer visibles esas lealtades, mandatos, repeticiones, códigos de honor y demás condiciones que ancestralmente y generacionalmente dominan la existencia, así, al ver con el lente

claro se logra resignificar y ser consciente, al hacer consciencia se deja atrás lo que no se acepta, lo que no sirve para vivir.

En conclusión, se podría entender que como individuos pertenecientes a un clan los actos y decisiones tomadas por cada uno de ellos logran influir inevitablemente sobre el destino de uno o varios miembros del árbol familiar, por lo cual no sería conveniente pensar que las consecuencias de lo que se haga o no van a ser inexistentes, en determinado momento existirá un pagador o alguien que entienda de forma inconsciente lo que cree que debe ser su vida y en este sentido estará perpetuando las deudas hasta que finalmente la deuda sea saldada. No obstante la inquietud, el inconformismo o la incomodidad pueden ser estados ideales en cuanto que la persona decide entender el porqué de su malestar y tomar las acciones que le permita de una forma sana con su árbol romper patrones y asumir su vida con la responsabilidad individual que esto implica.

CAPITULO 2

Metodología

En el ejercicio de la psicología enfocada al trabajo de los procesos internos de cada persona se pretende de algún modo despejar los interrogantes que cada uno de los consultantes lleva consigo mediante un proceso terapéutico en el cual se utilizan diferentes estrategias de intervención que ayudan a cumplir con los objetivos planteados en cada caso, por lo tanto se considera importante proponer nuevas herramientas que faciliten la interpretación y coadyuven en la elaboración que cada individuo haga frente a los hallazgos encontrados durante su terapia y resignifiquen aquellos aspectos que generaban las dificultades por las cuales el individuo resuelve iniciar su proceso. Esta investigación se desarrolla a partir de la elaboración de un proceso de consulta psicológica donde se implementa la narración de la historia de vida de una consultante y donde posteriormente se da paso a la creación de una serie de ejercicios de carácter terapéutico que serán elaborados de acuerdo con la interpretación resultante de la narración y aplicados para la elaboración individual de la consultante, finalmente, estos ejercicios serán recopilados en un cuadernillo que será utilizado como herramienta terapéutica para que pueda ser aplicado en diferentes casos.

Con base en lo anterior, la presente propuesta se enmarca en una investigación descriptiva de tipo cualitativo la cual "tiene su interés en captar la realidad a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto" (Bonilla y Rodríguez, 1997, p 87), en este caso busca comprender una realidad que está dada en identificar las situaciones y eventos personales que obstaculizan el proceso de cierre de ciclos frente a las expectativas de proyecto de vida y cumplimiento de metas personales de una consultante en proceso de terapia psicológica. Así

mismo, se tiene presente la fenomenología como método de investigación partiendo que "la fenomenología trata de comprender los fenómenos a partir del sentido que adquieren las cosas para los individuos en el marco de su "proyecto de mundo" donde se originan" (Monje, 2011, p12), es en este sentido que la realidad del sujeto surge a partir de su propio marco de referencia interno, es decir se enmarca desde el conjunto de experiencias, percepciones y significados propios. identificar las situaciones y eventos personales que obstaculizan el proceso de cierre de ciclos frente a las expectativas de proyecto de vida y cumplimiento metas personales de un consultante son explicadas e interpretadas de manera subjetiva ya que dentro del proceso de narración biográfica se tiene en cuenta elementos individuales que aunque puedan presentar similitudes en sus experiencias entre varios sujetos no tendrían la misma significación y por lo tanto el marco de elaboración es totalmente distinto.

Para dar inicio al desarrollo de la investigación se toma como herramienta principal la narración de la consultante de su historia de vida, la cual es la fuente de información principal de la investigación, esta herramienta se aplica como una entrevista no dirigida, donde el consultante expresa libremente sus experiencias y lleva la narración hacia el aspecto específico que desea le sea comprendido, es decir sacar a la luz aquellos sentimientos que permanecen profundos y en algunas ocasiones inconscientes.

La técnica de análisis de discurso es la que permite interpretar y trabajar la historia de vida de la consultante realizada a partir de la narración biográfica de la consultante. El análisis de discurso implica el desarrollo de hipótesis sobre los propósitos y consecuencias del lenguaje. Es decir, el hecho de que el discurso esté orientado, conscientemente o no, hacia unas funciones particulares nos indica que el discurso se está usando constructivamente. Sin embargo, para el análisis de discurso el lenguaje se conecta y se construye con unos propósitos y para obtener unas consecuencias determinadas (Potter, Stringler y Wetherell, 1984). Del mismo modo este análisis de discurso se ubica dentro de las categorías planteadas

en esta investigación con el fin de identificar los aspectos necesarios para su interpretación y planteamiento del desarrollo del trabajo como propuesta, en este caso, terapéutica.

Los ejercicios descritos en este trabajo de investigación surgen de la experiencia personal como psicóloga terapeuta donde se integran elementos de carácter simbólico como la escritura y el dibujo que facilitan la integración de la nueva información y la transformación de las creencias limitantes que obstaculizan los procesos de desarrollo individual de cada consultante, en este aspecto es importante agregar que se consideran conceptos orientados a la construcción de una lógica terapéutica desde diferentes autores. principalmente, esta propuesta se enfoca en una concepción humanista, holística y sistémica donde el ser humano se contempla como un todo que involucra sus relaciones, emociones, comportamientos y contextos y el cual se valora con igual importancia desde la relación con sus sistemas.

Carl Rogers (1986, p 40) plantea como hipótesis general del proceso terapéutico que "Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual". Es entonces a partir de este planteamiento que se puede entender que dentro del proceso se consideran aspectos relevantes en la relación con el "cliente" en cuanto que entre más respetuosa y empática esta sea mayores posibilidades habrán de tener un proceso que para la persona sea liberador.

En consecuencia de este proceso liberador se da en el cliente esa capacidad de comprender y hacer consciente aquellos aspectos que le generaban sentimientos de dolor, frustración, resentimiento, etc., como resultado, se puede dar en la persona la motivación para hacer las paces con la vida y hacer propósitos personales que lo lleven a su propio desarrollo y crecimiento personal, "Cualquiera que sea el nombre que le asignemos –tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva - ella

constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda psicoterapia.” (Rogers, 2000, p, 42).

CAPITULO 3

Creación

Para la realización del presente trabajo de investigación – creación se tuvieron en cuenta 5 fases las cuales se describen a continuación:

Fase 1: Lo narrativo

Corresponde a la fases narrativa del modelo terapéutico, en esta fase se recurre a la escucha terapéutica. El objetivo de esta fase obtener la información necesaria para su posterior interpretación y análisis. Como primer paso y a partir de la necesidad de la consultante de identificar las posibles causas por las cuales ha tenido dificultad para cerrar ciclos se realiza la narración de su historia de vida, la historia de su familia y su historia pre-biográfica. En esta etapa inicial de investigación la empatía y la escucha activa toman un papel determinante para que de manera libre y total comodidad la persona pueda acceder a esa información personal tan importante y vital para su propio proceso terapéutico. (Ver anexo 1)

Fase 2: Categorización y análisis

Corresponde a la fase diagnóstica del modelo terapéutico. En esta fase se pretende por medio de un trabajo de categorización conceptualizar las 14 categorías de la psicogenealogía y establecer de acuerdo a la narración realizada por la consultante las categorías que prevalecen en la historia narrada de la consultante dando paso a la integración de la información, interpretación de hallazgos y elaboración de la propuesta de creación. (Ver anexo 2).

Fase 3: Creación

Corresponde a la fase elaborativa del modelo terapéutico. A partir de los hallazgos encontrados en la categorización de la historia narrada de la consultante se realiza una propuesta terapéutica basada en ejercicios que pretenden apoyar la elaboración de los aspectos encontrados que obstaculizan el proceso de cierre de ciclos de la consultante y de este modo pueda continuar de manera consciente con su propuesta de proyecto de vida, metas y destino.

En esta fase se realiza la lógica de cada ejercicio y se elabora el cuadernillo que apoya el proceso con la consultante, este cuadernillo consta de 8 ejercicios planteados desde la experiencia terapéutica y desde el análisis resultante de la categorización de la historia de vida narrada (Ver anexo 3). El cuadernillo de la resignificación fue diseñado gracias a la aplicación CANVA, la cual ofrece diferentes herramientas de edición para la creación de diferentes publicaciones.

Fase 4: Aplicación

Durante 10 sesiones se realizó el proceso de acompañamiento terapéutico, las dos primeras sesiones tuvieron como objetivo recoger toda la información de la historia de vida de la consultante; luego de hacer la revisión y planteamiento de los ejercicios se dispuso de una sesión para la realización de cada uno de los ejercicios con el tiempo que se requiriera para la elaboración correspondiente. En cada sesión se dispuso de un tiempo inicial y un tiempo final para la realización de un ejercicio de meditación como técnica restauradora dentro del proceso que brinde el apoyo interior que le permita a la consultante disponerse mental, física y emocionalmente para la realización del ejercicio, la meditación final se realiza con el fin de que la persona logre hacer la integración de los elementos trabajados y hacer el correspondiente cierre de la sesión. Los ejercicios implementados se desarrollaron en el siguiente orden: 1. Eres parte de una historia 2. Desde el amor al perdón 3. Deshaciendo el

dolor 4. Reconstruyendo mis metas y proyectos 5.El arte de transformarme 6. Creando mí fuerza 7. Reevaluando mis áreas, proyectando mi camino 8. Mi consciente reflexión.

Fase 5: Resultados

La elaboración del presente trabajo de investigación expone de forma creativa la posibilidad desde conceptos teóricos de proponer diversas herramientas que faciliten los procesos de desarrollo personal y se evidencia en el impacto que cada ejercicio propuesto tiene en los aspectos trabajados en la consultante y la pertinencia que tiene para cada uno de los objetivos planteados. Finalmente y por medio de un testimonio escrito la consultante manifiesta cuáles fueron los resultados a nivel personal del proceso realizado y cómo facilitaron su comprensión y elaboración frente a los interrogantes que la llevaron al proceso de acompañamiento terapéutico. (Ver anexo 4).

Resultados

El proceso terapéutico realizado con la consultante con relación al motivo de consulta dio como resultado la identificación de la información recopilada por medio de su historia narrada dentro de algunas de las categorías esenciales que dan respuesta a la pregunta del porqué tiene dificultad para cerrar ciclos y cumplir con la metas que se propone. Inicialmente se encuentra dentro del análisis del discurso en su novela familiar que en la familia de la consultante se han presentado eventos marcadores que impactaron de tal forma a todos los miembros de la familia, el nacimiento de su hermana producto de una relación extramatrimonial del padre, la cual no generó separación del núcleo familiar pero sí incrementó el distanciamiento con algunos miembros de la familia paterna, igualmente la consultante añadió a la novela familiar cuatro interrupciones de embarazos que pudieron desencadenar sentimientos de culpa y rechazo de la propia consultante hacia sí misma. La llegada y pérdida repentina de la sobrina de la consultante generó en primer lugar la motivación para que ella decidiera quedar en embarazo junto con su pareja y por consiguiente llega su hija Luciana a hacer parte del árbol familiar.

Se hace evidente la presencia de las categoría de lealtades familiares que explican la razón por la cual la consultante puede sabotear de alguna manera sus proyectos personales y toma decisiones trascendentales que han afectado el desarrollo de su propio destino dado que en lealtad con su padre no se permite avanzar en sus estudios teniendo en cuenta que aunque él es una persona entregada a su trabajo y lo considera exitoso en el mismo no culminó sus estudios de básica primaria y aunque su deseo al llegar a la ciudad era el poder continuar con sus estudios las circunstancias no le permitieron lograr ese objetivo y por lo tanto ella considera que no debe sobrepasarlo en ese aspecto y aunque empieza proyectos no los culmina por razones que ella considera absurdas, interrumpiendo sus proyectos e incluso sus

embarazos. Estas decisiones son las que a lo largo de su vida adulta le han generado mayor malestar y frustración además de hacer parte de la injusticia y no respeto por las leyes de la vida y por lo cual no se considera merecedora de obtener logros, reconocimiento o una vida plena.

Además de la lealtad con su padre se identifica lealtad con su madre en lo que respecta a la elección de su pareja y quien también es el padre de su hija Luciana, de acuerdo al relato se evidencia que Eduardo cumple con las características que su madre vió en su padre al decidir iniciar una familia, recalca que es un hombre trabajador, responsable y dado a su familia, aunque también se evidencia que ni Eduardo ni el padre de la consultante realizaron estudios profesionales y su trabajo es totalmente empírico.

Por último se identifica que el hermano de la consultante ha sido una persona que influye mucho en la concepción que tiene de ella misma y el impacto que las palabras y ofensas expresadas por él han dejado huella al punto de considerar que lo que se ha dicho es verdad y que carece de la inteligencia y talento necesarios para sacar adelante cada uno de sus proyectos.

A partir de estos hallazgos la consultante inicia un proceso de identificación de ella misma y de perdón hacia las decisiones que le han afectado hasta ahora y hace una elaboración de su vida desde el entendimiento, la aceptación y la resignificación de sus experiencias, se permite sentir el dolor que se ha causado pero también logra plantearse nuevos retos reconociendo sus habilidades y también los aspectos en los que considera debe continuar trabajando desde una mirada más compasiva pero a su vez más decidida y con la convicción de que todo lo que ella se proponga es posible mientras sea consciente de las herramientas que ha adquirido durante todo su proceso.

Conclusiones

Desde la elaboración de una propuesta terapéutica basada en la psicogenealogía se logra reconocer que existen posturas que desde una mirada más orientada a comprender los procesos personales a partir de aspectos tan importantes como la empatía y la compasión se pueden brindar herramientas significativas que faciliten la capacidad de afrontar y resolver las situaciones que a cada individuo le generen un obstáculo para definir y decidir sobre su propia vida y crear el destino que desee.

Así mismo, esta mirada ofrece alternativas para la creación de estrategias y elementos de intervención que inviten a los consultantes a trabajar por así llamarlo en su propio proceso desde ejercicios elaborativos dinámicos que a su vez respeten la individualidad y el propio ritmo de cada persona que lo desarrolle y que den paso de una forma práctica a la comprensión y específicamente a la resignificación de experiencias para su propio aprendizaje.

En el trabajo de intervención terapéutico existe una confianza que debe ser correspondida desde la responsabilidad y la dedicación que se debe a cada consultante y por lo tanto se debe procurar brindar el conocimiento y experiencia sin agotar las infinitas posibilidades que se tiene como profesionales favorecedores del crecimiento y fortalecimiento del desarrollo humano, por lo cual, se considera necesario no solo aplicar los conocimientos que permitan una intervención sino también estar en la capacidad de recurrir a procesos de creación de herramientas terapéuticas que complementen cada proceso y en este sentido se puede afirmar que es valioso ser creadores de posibilidades y servidores a favor de la humanidad.

Referencias

Corbetta,P (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*, (2007), España, Mc Graw Hill

Fonseca, M. E (2019) *La novela natal: Fractal de mi vida. Bogotá, Palabra Imperfecta Editores.*

Fonseca, M. E (2018) *Después de la tempestad llega la calma. aproximación a la psicogenealógica para construir procesos de reconciliación y paz. Bogotá, San Pablo.*

Monje, C.(2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica*. Recuperado en: https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf

Rogers,C.(1986). *El proceso de convertirse en persona*. México. Paidós Ediciones

Sierra, G. (2013). *Soltar para volar 2. Bogotá, San Pablo.*

Sierra, G. (2017). *Despertares. Bogotá, San Pablo.*

Schützenberger, A. ¡Ay mis ancestros! Vínculos transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario, transmisión de traumatismos y práctica del genosociograma. (2002), Buenos Aires, Edicial S.A

Anexos

Anexo 1. La Historia de mi Vida

DIAGNÓSTICO INDIVIDUAL - CONSULTANTE:	
Historia narrada	Mi padre, se llama Rafael, tiene 70 años, nació en Otanche Boyacá el 5 de Septiembre del año 1950 en el seno de una familia campesina, es el primer hijo del matrimonio entre Fecundo y Marina, mis abuelos, aunque este era el tercer matrimonio de mi abuelo siendo mi padre el séptimo hijo de la línea paterna. Seguido de él están María, Amparo, Victoria, Adela, Luis, Ivet, José y Sandra. A la edad de 15 años mi padre decide salir de su pueblo para radicarse en la ciudad de Bogotá dado que en su pueblo natal no había mayores posibilidades de estudiar y tener un mejor futuro; la familia vivía en una finca propia en la cual habían diferentes cultivos y animales para cuidar y los hijos a medida que crecen van aprendiendo las actividades propias del campo para ayudar a sus padres, además de ayudar en la finca mi padre iba a la escuela y ha mencionado que hizo cuarto de primaria varias veces, no porque perdiera el año escolar, realmente este era el máximo grado de la escuela, lo hacía porque quería seguir aprendiendo, , de hecho, él era quien enseñaba ya a otros niños. Mi padre era un niño con muchas ganas de aprender, además, dice mi padre que mi abuelo Tadeo fue un hombre que a pesar de la falta de libros y maestros sabía muchas cosas, mi padre nunca supo porqué mi abuelo sabía tantas cosas… A sus 15 años llegó a Bogotá y fue recibido por mi tío Cristo, hermano de mi padre por el segundo matrimonio de mi abuelo. Mi tío se dedicaba a trabajar en un taller de reparación de maquinaria eléctrica, allí fue donde mi padre aprendió el oficio que definiría el trabajo que realizaría hasta ahora. A pesar de sus esfuerzos, mi padre no pudo culminar sus estudios básicos y seguir estudiando y entonces continuó trabajando. A sus 24 años mi padre empieza una relación con Elvira, una mujer oriunda de Otanche y conocida de la familia (en Otanche todos se conocían), un año después tendrían un hijo, William, sin embargo no tuvo intenciones de casarse con ella, mi papá, respondió siempre por su hijo y nunca le dió falsas ilusiones a ella en formar un hogar a pesar de que ella al parecer estaba muy enamorada. Durante el tiempo que mi padre vivió soltero sus hermanas llegaron del pueblo para vivir con él, lo que traería inconvenientes a futuro, mis tías siempre han sido un poco conflictivas, en especial teniendo en cuenta que mi padre era quien recibía a la familia a medida que sus hermanos iban llegando a la capital, lo que les daba según ellas el derecho de opinar y decidir sobre lo que sus hermanos varones debían hacer y con quién debían estar. Inquieto intelectualmente, trabajador, responsable, cumplido, ambicioso. Mi madre se llama Susana , tiene 62 años, nació el 4 de Septiembre en la

	ciudad de Bogotá, hija de Aura María y Guillermo, nieta de Simón y Ana Rosa y Francisco y Tránsito. Vivió una infancia como ella la describe "muy feliz", la segunda hija de seis hijos, recuerda su niñez con inmenso amor a pesar de que a la corta edad de tres años fallece su hermano mayor Alberto a causa de una meningitis a la edad de 5 años, mi abuela estaba entonces en embarazo de mi tía Natalia. Mi madre recuerda haber vivido sus primeros años en una casa grande con un solar lleno de árboles en el barrio San Fernando, vivía además con su abuela paterna Tránsito y en seguidas ocasiones frecuentaba la casa el tío Luis, hermano de mi abuelo y quien fuera para mi mamá un tío muy especial que compartió con ella muchas cosas significativas en su niñez. Además de tantos recuerdos mi mamá evoca (frecuentemente) las deliciosas sopas que la abuela preparaba y los vestidos que rompía por estar "encaramada" en los árboles. Se consideraba algo rebelde y muy opuesta a su hermana mayor, mi tía Consuelo. Con el paso de los años mi abuelo compró un lote en el barrio La Clarita y se mudaron para esta nueva casa que hoy en día aún pertenece a la familia. A la edad de 7 años la tía Martha (hermana de el abuelo Francisco) se lleva a mi madre a vivir con ella con el fin de brindarle una mejor educación puesto que ella gozaba de estabilidad económica que le permitía hacerse cargo de la formación de mi madre, sin embargo, las atenciones y cariños de la tía no fueron suficientes y empezó a extrañar profundamente a mi abuela y decidió regresar a casa. La relación de mi madre con mi abuelo fue muy cercana, eran muy cómplices y cuando mi abuelo debía viajar por motivos de trabajo siempre se llevaba a mi mamá para que lo acompañara, creo yo que de ahí viene el gusto de mi mamá por viajar. Mi madre logra culminar la básica secundaria (9º grado) y mi abuelo no está interesado en que mi madre culmine sus estudios de media vocacional ni le apoya para empezar una carrera técnica, mi madre quería dedicarse al área de la salud, pero empieza a trabajar para costear sus gastos Puedo describir a mi madre de acuerdo a lo que ella me cuenta que fue una mujer muy feliz, rumbera, con muchos amigos y muchos pretendientes, entregada a su casa y con muchos deseos de hacer grandes cambios en su vida. Yo nunca estuve en sus planes, por lo menos no en el momento que llegué. 1976, Susana, asistente administrativa y Rafael, auxiliar electromecánico coinciden en el camino para empezar una relación de pareja, ella, mi madre, tenía – como ya lo había mencionado- muchos pretendientes, pero a ninguno lo tomaba en serio, ni siquiera al auxiliar electromecánico (mi papá) quien empezó a cortejarla y ella, sin querer mucho la cosa, cedió. Mi abuela materna no estaba de acuerdo con la relación que tenían mis padres, pues el hecho que mi padre ya tuviera un hijo no era buena señal para mi abuela, sin embargo, ellos continuaron con su relación a pesar también de los desaires que la familia de mi papá le hacía frecuentemente a mi mamá, reitero, mis tías y mi abuela paterna fueron muy difíciles en ese aspecto. Era como si los hombres de la familia tuvieran que consultarle a las mujeres" con quien sí y

	con quien no". Las cosas siguieron su rumbo y aproximadamente a los seis meses de noviazgo el día menos pensado mi mamá se entera que está embarazada de mí, su reacción no fue propiamente de dicha aunque mi papá inmediatamente le propuso matrimonio, ella no quería. Pensó entonces en huir, el problema es que no pudo y finalmente con cuatro meses de embarazo un 4 de Diciembre se casaron. Mi padre siempre ha sido tomador (no me gusta decirle alcohólico), jugaba tejo y andaba con amigos. Pero después del matrimonio mi mamá se enamoró de él; vió su responsabilidad y entrega, además que siempre ha dicho que mi papá es muy trabajador y eso la hizo verlo de una forma más amorosa. Pero como en toda novela hay villanos acá no es la excepción, luego del matrimonio mis padres vivieron un tiempo con mis tías paternas y eso realmente en palabras de mi madre fue un infierno. Dañaban sus cosas, inventaban chismes y lograban indisponer a mis padres en muchas oportunidades, es más, en una ocasión estando mi mamá en su primer embarazo decidió regresar a la casa de mis abuelos pero ellos le dijeron que debía regresar y poner las cosas en orden, que ese era ahora su lugar, mi mamá lloró mucho en el embarazo. Tal vez eso era lo que ella necesitaba y luego de eso llegó el ultimátum para salir de allí y buscar un lugar para los tres, y así fue, de manera que mi mamá logró tener la tranquilidad que necesitaba para culminar su embarazo. Aunque no duró mucho ya que tiempo después viviendo nuevamente con dos de mis tías mi mamá tendría un problema con ellas porque descubrió a una de ellas robándole dinero y la otra hacía malas cosas para aburrir a mi mamá, cuando mi mamá las enfrenta agrede a una de ellas y a partir de ahí empezaron a crear muchos rumores acerca de mi mamá y un supuesto romance que ella tenía para desacreditarla con mi papá y que él la dejara o la maltratara, sin embargo mi mamá manejó la situación inteligentemente y con mucha fortaleza pues podríamos decir que se echó encima a toda la familia de mi papá. Aclaro que esto no solo lo hicieron con mi mamá, también lo hicieron con las esposas de mis dos tíos quienes no soportaron la situación con mis tías y se separaron de ellos. Mi mamá se alejó y por ende todos nos distanciamos de mi familia paterna, se trató en varias oportunidades de unirnos pero ellas, como dice mi hermano "nunca van a cambiar" por lo tanto es mejor de lejos. Como consecuencia de esto he considerado y sentido toda mi vida que mi verdadera familia es mi familia materna, siempre hemos estado juntos, crecí con mis abuelos maternos, a mi abuelo paterno no recuerdo haberlo visto más de tres oportunidades en mi vida y pues mi abuela paterna aún vive pero la veo solo de vez en cuando, no siento afinidad con ella, aunque ella pareciera que me quiere, la verdad no sé, pero mi abuela paterna no fue buena con mi mamá y esas cosas quedan. Un tiempo después, 20 de Mayo de 1977 para ser exactos, el embarazo de mi mamá se había alargado por una semana más y el día en que precisamente mi papá decidió no tomar en cuenta el estado de su esposa y prefirió no llegar, ese día llegan los dolores de parto. Mi madre sólo pudo recurrir a un tío paterno y su esposa quienes vivían cerca y pedirles su ayuda para que la pudieran llevar a la clínica san Pedro Claver, ellos ayudaron a mi mamá pero dentro de la clínica mi madre queda sola, a pesar de que el parto fue difícil (por mi peso, además

	me sacaron con fórceps, me quedó cicatriz) pudo tener parto natural y dice ella "no supe más". Despertó sola, desorientada y no sabía ni quien era ni porqué estaba allí. Me dice que hoy, haciendo memoria, fue una de las experiencias más tristes de su vida, se sintió "sola, desamparada y miserable", "me quedó media vida en ese parto". Después de este episodio, del arrepentimiento de mi padre vino otra situación difícil, yo lloraba mucho. Las noches eran difíciles para ellos pues yo lloraba hasta que me alzaran. Un día, me dejaron llorar hasta que me callara. No volví a llorar en la noche. Mi hermano menor llegó el 12 Septiembre de 1979, ¿celos? si, y muchos, tanto así que escapaba a esconderme debajo de la cama con mi tetero y no salía. Me cuenta mi mamá. Me solté de la mano de mi mamá al cruzar una avenida y me cogió una bicicleta, mi ojo se cerró; a mi mamá se le hizo tarde para recogerme en el jardín, mi profesora se quedó conmigo hasta que ella llegó; cuando tenía 6 años pasaría lo mismo pero en esta ocasión la profesora me llevó a mi casa porque yo sabía como llegar. No tuve amigos en el colegio, era callada y distraída, en segundo grado las niñas decían que yo olía a feo. Cogí la costumbre de llamar a mi mamá a su trabajo porque me sentía sola hasta que un día ella me contestó y se negó, nunca más volví a llamar. Meses más adelante, las niñas no me dejaban montar columpio en el parque y pensé que podía detenerlo y bajarla para yo subirme pero lo único que conseguí fueron seis puntos en la frente. La mayoría de los golpes que me he dado a partir de ahí han sido en la cabeza. La inseguridad y el miedo al castigo siempre estaban conmigo, algunas veces llamaba a mi mamá para pedirle permiso para quitarme las colas de caballo o trenzas que no me gustaban, lo que pasaba era que ella me regañaba mucho y le tenía miedo. Sus castigos eran muy fuertes, recuerdo haber tenido las piernas moradas por haber roto un espejo, creo que era torpe y todo lo rompía o lo perdía. En el colegio tuve el infortunio de encontrar profesoras muy duras, en quinto de primaria una de ellas me llamó "la brutica esa" y en séptimo de bachillerato otra hizo otro comentario igual, por mucho tiempo pensé que en verdad era lenta y tenía un retraso mental o algo así ya que mis notas no eran sobresalientes y perdí dos veces séptimo. Siempre me costó entender algunas cosas, tal vez no prestaba mucha atención. Cuando yo tenía 6 años vivíamos con mis tías paternas, una de ellas aprovechaba para robar dinero de mi mamá, al darse cuenta mi mamá la enfrentó y le pegó. A partir de ahí la relación fue peor, ellas trataron de indisponer a mi papá con chismes y en una ocasión él trató de golpearla pero ella no se dejó, lo que se logró fue el distanciamiento con esa parte de mi familia, no tuve mi infancia con ellos. Mi hermano mayor no vivió nunca conmigo pero a la edad de 8 años aproximadamente cada vez que iba a quedarse con nosotros en las noches me

	buscaba, quería empezar a experimentar conmigo su vida sexual pero no pudo, le dije que iba a gritar y se calmó. Con el tiempo le conté a mi mamá y ella me escuchó y me dijo que eso que él hacía no estaba bien y que le contara si volvía a ocurrir, nunca supe si le contó a mi papá. La relación cambió con los años y preferí dejar las cosas en el pasado sin juzgarlo y creo que a él se le olvidó, nunca lo hablamos. Creo que fue mejor así. Este tipo de cosas desagradables me pasaban con frecuencia y especialmente porque al crecer ya yo podía desplazarme sola del colegio a la casa y esto se prestó para muchos abusos de parte de muchos hombres en la calle aunque gracias a Dios sin mayores consecuencias, pero fueron situaciones que empeoraron mi inseguridad y mi relación conmigo misma. A medida que crecía mi busto también lo hacía de forma exagerada en comparación a las demás, me sentía gorda, pesada y observada. En una reunión de cumpleaños de una amiga sus familiares, sus tíos para ser más específicos me llamaron vaca sin ordeñar, el rechazo a mi cuerpo era total. Por la misma época en la que yo tendría 16 años mi mamá se enteró que mi papá tenía una hija de casi dos años de nombre Rafaela, en este momento nuevamente la familia de mi padre está involucrada en el asunto y nos alejamos completamente de ellos. La situación en mi familia se puso tensa a causa de la infidelidad de mi padre, la mujer que tuvo el amorío con él fue una mujer que no respetó en ninguna medida a mi mamá y a ninguno de nosotros. Frecuentemente llamaba para insultarme a mi mamá y a mi, además de otras provocaciones patrocinadas por mi familia paterna. El día que mi mamá logra confirmar la infidelidad (porque mi papá siempre le dijo que eso eran inventos), ese día pensé que hasta ahí llegaríamos como familia, pero mi madre en un acto que en su momento no supe cómo llamarlo (en el fondo creía que mi mamá debía hacerse respetar después de tanto engaño y maltrato) decidió continuar con su matrimonio. Hoy comprendo que lo hizo por amor a sus hijos. Después de varios años logré entablar una relación respetuosa con mi hermana, siento que llevamos una relación amigable y nos estamos conociendo, ella es muy inteligente, tiene un alto sentido del trabajo para la comunidad y ha logrado muchas cosas en su vida, sin embargo sé que mi papá no le ha dado a mi hermana la atención que me ha dado a mí durante toda la vida y ella lo sabe, aunque él siempre ha estado muy pendiente de ella y le hace observaciones acerca de algunas cosas que a él no le parece, especialmente por la relación tan cercana que tiene con algunas de mis primas a quienes él considera que son interesadas y oportunistas (mi hermana tiene un trabajo muy bien remunerado trabajando como abogada con la JEP) ella toma a mal lo que él le dice y siente que mi papá solo es una formalidad en su vida porque lo dice un registro pero nada más, no se hablan hace un año, tienen mucho que decirse. La relación con mi hermano menor fue difícil en mi adolescencia y buena parte de mi vida adulta; mi hermano se caracterizaba por tener un carácter explosivo, siempre admiré su inteligencia y la manera en que sobresalía académicamente, sin embargo era muy soberbio y prepotente, por lo menos con mi papá y

	conmigo, además él decía que mi papá me prefería y que a mí me daba más atención y a él no; recuerdo una ocasión en que me dijo que yo "nunca iba a hacer algo ni siquiera medianamente bien", que era una mediocre. Creo que parte de mi vida traté de demostrarle a él que no era así, desafortunadamente parecía que él tenía la razón ya que me interesaba más por cosas sin importancias que por mi estudio o sobresalir en el trabajo. Me creí el cuento de la mediocridad creo que hasta ahora, además que debo sumar una serie de errores que han puesto mi vida al borde de la frustración. Mi mamá siempre ha resaltado los logros de mi hermano, he visto su orgullo, orgullo que no he visto que sienta hacia mí. En el barrio donde vivíamos empecé a hacer amistades y a tener una vida normal como adolescente, tuve dos novios en el conjunto, con mi primer novio no duramos mucho, él quería que tuviéramos relaciones pero yo no estaba segura y me terminó, ya con mi segundo novio, Fabio, con él perdí mi virginidad, yo tenía 17 años cuando eso pasó. Pasado un tiempo, a mis 18 años tengo mi grado de bachiller. Mi mamá pensó que lo más correcto era que yo empezara a trabajar, mi papá dijo que no, que yo debía empezar la universidad y estudiar en el día. Mi mamá siempre me dijo que primero estaba mi estudio y que debía preocuparme por salir adelante y prepararme por eso no me dejaba tener muchos amigos y el tema de los novios era algo complicado, en algunas oportunidades mi mamá me dijo que si yo por estar "perdiendo el tiempo" con noviecitos o de dama de compañía no le fuera a salir con el cuento que quedara embarazada porque me echaba de la casa. En algunas oportunidades le pedía a mi papá que me dejara hacer trabajo en vacaciones pero nunca me dejó hacerlo. Empecé a estudiar relaciones internacionales en la Universidad Jorge Tadeo Lozano; mi padre hizo lo posible para que yo estudiara allí, y se endeudó. Mi desempeño académico no fue sobresaliente y perdí algunas materias, en el tercer semestre decidí no regresar, me había atrasado mucho y mi papá aún debía dinero de semestres pasados así que lo dejé así. Intenté de nuevo más adelante en otra institución pero no me gustó la dinámica de algunos docentes quienes aún ponían carita feliz a quienes presentaran notas sobresalientes, también dejé así. Simultáneamente estaba empezando en mi primer trabajo, empecé mi vida laboral en un banco, inicialmente en jornada adicional ya que yo estudiaba en el día. Cuando empecé a trabajar sentí que cogía el mundo a dos manos, no sabía qué hacer con esa libertad pues en mi adolescencia mis padres no me dejaban salir mucho con amigos y es más, poco me dejaban tener amistades o eso creía yo. Mi mamá siempre me dijo que primero estaba el estudio y que yo debía dejar de estar de "dama de compañía" de mis amigas. Estando en el banco empecé a tomar licor, salí con los compañeros de trabajo y también con los amigos de mi tío con quien tenemos la misma edad. Conocí a Carlos, buena gente, tramador y yo con baja autoestima pues… después de una noche de tragos había la posibilidad que yo hubiese quedado en embarazo, él me dijo que me tomara unas pastillas pero no las compré, ¿por qué razón? Aún me pregunto. Efectivamente, prueba positiva, solución abortar, edad 21 años. Un tiempo después, estando aún trabajando en la misma entidad conozco a

	unos de los policías del sector que hacían ruta de seguridad por las entidades financieras. Empezó todo en diciembre, me envió el único ramo de flores que me han dado en mi vida y una caja de chocolates. Me invitó a salir y así empezó la historia con Oscar, la cual fue más bien corta. Oscar tenía una relación con la que acababa de terminar hacía realmente muy poco tiempo antes de que empezáramos a frecuentarnos, él siempre fue honesto conmigo al respecto y yo acepté (yo siempre aceptaba las condiciones de los demás). A los tres meses de estar juntos y a la edad de 22 años decidí irme de mi casa e independizarme con una amiga de mi mamá, nadie en mi casa estaba de acuerdo, mi papá me dijo que si me iba a ir así no me quería volver a ver, además que para esos días mi mamá tenía programada una cirugía de hernia discal por lo cual mi mamá sintió que le dí la espalda, igual yo estuve en la clínica con ella e iba a visitarla a la casa, sin embargo me sentí mal, tiempo después sentí que había sido mala hija. Me fui en Marzo y a los ocho días de haberme ido Oscar terminó la relación conmigo, yo sabía que había decidido volver con su ex novia, sin embargo días después le llamé a su apartamento, me contesta una mujer y me dice "Oscar está muerto". Fue uno de los días más horribles de mi vida, la investigación decía que él se había suicidado no sin antes acabar con la vida de ella en una discusión que tuvieron, no supe más. Con este episodio tan duro seguí mi idea de continuar viviendo sola, época de descontrol, indisciplina y demasiado daño propio a pesar que mi mamá con su inmenso amor me perdonó, no fue suficiente para mí. Al cumplir casi los seis meses de estar fuera de mi casa mi papá estuvo comunicándose conmigo ya habíamos hablado con más calma hacía unos meses y me dijo que regresara a la casa, que yo no tenía la necesidad de estancar mi vida de esa manera, a pesar de que yo creía que podía superarme y vivir sola no fui capaz de hacerlo, además la vida con mi compañera de apartamento se puso difícil porque ella se involucró con mi tío y él solo estuvo con ella por pasar el rato, desde ahí se dañó nuestra relación de amistad. Las discusiones entre las dos eran cada vez más frecuentes, un día llamé a mi papá y le dije "me quiero ir" y él me recogió como un volador, recogimos mis cosas y sin despedirme regresé a mi casa. A los 24 años empecé a estudiar psicología, nuevos proyectos, nueva rutina y nuevas personas… no las mejores influencias de por sí. Mi primer semestre fue bueno pero desde el segundo volvió el desorden, aplacé semestre, retomé pero mi dificultad con una materia me costó otro semestre fuera de la universidad. Al regresar a mis estudios, a los 25 años conocí a Luis, estudiante de Ingeniería Civil de la Universidad Autónoma, nos volvimos novios y en un descuido me embaracé. Fui a la farmacia, compré un medicamento, me lo tomé y aborté (él lo supo, no dijo no). Seguimos nuestra relación y nuevamente pasó… entré en pánico, pensé tenerlo, él me dijo no. La relación terminó, el bebé no nació. A mis 26 años, por medio de un amigo conocí a Eduardo quien es actualmente mi pareja, mi compañero y padre de mi hija, empezamos nuestra relación un 4 de Diciembre fecha de aniversario de mis padres, él estaba desempleado, Eduardo no tiene estudios universitarios pero siempre ha sido muy trabajador igual que su hermanos. Su familia me acogió desde el momento en que me

	conoció, tuvimos buenos momentos pero a los tres meses de relación él decidió que no quería tener relaciones afectivas porque estaba "en otro momento de su vida". Terminamos, pero esta ruptura me dolió muchísimo. Durante mucho tiempo nos vimos de manera ocasional, estábamos juntos y nos dejábamos después, así pasó durante tres años, tiempo en el cual nunca regresamos a nuestra relación de novios, solo éramos amantes. Fue así que un sábado después de clase y con 28 años conocí a Julián, con él empezamos una relación que duró un año; Eduardo durante ese tiempo desapareció y yo me dí la oportunidad de conocer alguien que al parecer si quería estar conmigo, parecía ser una persona firme conmigo ante cualquier dificultad, incluso se involucró en mi interés por ayudar a una amiga mía que tenía problemas de violencia con su pareja. Todo parecía casi perfecto, es más él me pidió que nos casáramos a lo que yo le dije sí, pero después le dije "tomémoslo con calma" (Eduardo no había salido de mi corazón, no me imaginaba con alguien más el resto de mi vida). Con Julián siempre tomamos las medidas de planificación correspondientes, sin embargo las pastillas me estaban sentando mal y decidimos planificar con preservativo… no funcionó. Otra vez yo en esta situación y otra vez el hombre con el que estaba se hizo un nudo, yo esperaba un "no te preocupes, vamos a estar bien, saldremos adelante"… que se yo!!! Pero nunca lo dijo, lo único que dijo fue "en mi casa me van a matar"… cuarto y último. La relación sobrevivió dos meses más después de esto. Como por arte de magia Eduardo apareció de nuevo y durante un mes estuve tratando de salvar lo insalvable con Julián y rescatando lo que mi corazón quería que era Eduardo. Finalmente con Julian no hubo más que salvar. Mi segunda oportunidad con Eduardo tuvo un tinte de venganza, resentimiento y no sé que más sentimientos. Cambié mal, me volví altanera con él, como llaman ahora estaba más bien tóxica y discutía mucho. A mis 30 años me gradué de psicología, algo que no pensé que ocurriría después de tantas malas decisiones. Con Eduardo las cosas se pusieron difíciles y lo dejamos así (o eso creía yo). Luego de mi grado, tres meses después empiezo mi trabajo como psicóloga de reclutamiento para una cooperativa que tenía personal para Colpatria en su área de ventas, mis resultados fueron muy buenos y en muy poco tiempo por cosas del destino terminé siendo la psicóloga titular de esta unidad de negocio, me sentí importante y con un gran futuro laboral. En Octubre de ese año, decidí salir de rumba con unas amigas y fui al lugar donde yo sabía que Eduardo solía ir los fines de semana, pero él no estaba, le marqué y no respondió, sin embargo a la mañana siguiente me llamó me dijo si podíamos vernos y nos vimos, el 4 de Octubre de 2010 empezamos nuevamente nuestra relación, la cual llevamos hasta el día de hoy. Ya con mi vida amorosa en orden decidí cambiar de empleo, quería la oportunidad de hacer de mi trabajo algo más integral y dentro de la empresa se presentó la oportunidad lo cual fue un alivio para mí pero las cosas cambiaron de repente y quedé sin alguna de las dos oportunidades. Seguí laborando en empresas de selección temporal pero no me sentía completa con lo que hacía y casualmente mi hermano empezó a hacer una especialización en la universidad Distrital la cual me llamó mucho la atención por la línea que representaba para

	mí como psicóloga pues estaba como docente quien en pregrado había permitido cambiar mi perspectiva frente al área en la que realmente sentía que estaría satisfecha conmigo misma y en la que realmente estaría sirviendo a los demás. Empecé a estudiar entonces mi especialización en Agosto de 2010, mientras mi vida laboral daba otro giro. Me retiré de la empresa temporal y por medio de una amiga empecé a trabajar como orientadora y docente de una institución de educación técnica y media vocacional. La experiencia fue maravillosa, realmente sentía que mi labor hacía eco en los demás y especialmente en adolescentes que no son escuchados en casa por sus padres y mucho menos valorados por sus docentes, aprendí mucho de ellos y de mí misma. Seis meses después el 10 abril de 2011 Eduardo y yo empezamos a convivir juntos, para mis papás fue un golpe duro ya que ellos esperaban un matrimonio y otro pretendiente, por mi parte yo esperaba y aún espero mi matrimonio. Eduardo le tiene miedo al matrimonio, dice que tanta cosa para acabar con nada, él no entiende que no se trata de las apariencias sino de cómo luchas y haces que funcione. Mis padres en su momento no estuvieron de acuerdo, mi papá esperaba un compromiso, una ceremonia. Mi mamá esperaba otro candidato. Eduardo es el tercer hijo de la relación de la sra Tránsito y don Pablo pero el cuarto hijo de don Pablo, el señor perdió a su primer hija cuando tenía cinco meses de gestación, él me ha mencionado y su familia también comenta que el padre de Eduardo lo negó desde el embarazo, no estuvo presente en muchos momentos con sus hijos y fue un señor con muchas historias con diferentes mujeres. Durante mucho tiempo por su trabajo vivió lejos de su casa, lo describen (mi suegra) como un hombre maltratante, además que siendo parte de la Policía Nacional durante muchos años nunca le dió a sus hijos(5) acceso a los beneficios como salud y educación, así como tampoco les ha ayudado con algún apoyo económico o emocional", quien costeó la educación de Eduardo fue la mamá. Eduardo cuenta que en una ocasión se intoxicó y le pidió ayuda a su papá y éste lo mandó a un hospital público donde lo atendieron en el piso, Eduado se molestó y se fue corriendo el riesgo de salir de ese lugar. A pesar de todo esto él se refiere a su papá como padre y lo respeta como tal. Es importante decir que de los nietos que tiene el señor a mi hija, la hija de Eduardo es a la que más consiente. Don Pablo tiene otra familia y dos hijos más a quienes les ha brindado lo que a sus hijos mayores no. A pesar de las diferencias y demás Eduardo creo ha sabido ganarse el cariño de ellos, mi papá le dio la mano cuando se quedó sin empleo y le prestó el dinero para comprar una camioneta de trabajo con la cual pudiera sostener a su familia y Eduardo dice que nadie hubiera hecho eso por él, ni siquiera su padre el cual ni siquiera le dio estudio ni un servicio de salud. Pasó el tiempo y en Febrero de 2012 nos enteramos de la noticia de que mi hermano y su novia estaban en embarazo, hasta ese día ni Eduardo ni yo queríamos hijos (yo tenía miedo), pero un sentimiento de unidad, de amor nos llenó el corazón creo y decidimos tener un hijo, a finales de Marzo de 2012 me enteré de mi embarazo, Eduardo me dio fuerza, estaba feliz, como siempre lo

	quise. Mi embarazo transcurrió en total normalidad, fue un embarazo muy tranquilo y feliz, desafortunadamente mi sobrina (Margarita) al nacer contrajo una bacteria y falleció a los dos días de nacida, yo tenía seis meses de embarazo. Este dolor aún está en mi corazón, traté de manejar el duelo por mi embarazo y efectivamente tuvo consecuencias. El nombre de mi hija es Luciana, nombre propuesto por mi mamá, a Eduardo le gustó como sonaba con su apellido. Quince día antes de la fecha programada de parto Luciana trató de nacer pero al parecer se arrepintió y no me volvieron a dar dolores de parto, el día que tenía la cita de control es decir el 14 de Noviembre decidieron que debían inducirme el parto dado que había bajado el nivel del líquido amniótico pero en la noche el médico que llegó al nuevo turno decidió quitarme el medicamento diciendo que pues para qué va a nacer un bebé a media noche y me dejó con los dolores toda la noche, a la mañana siguiente estaba agotada, dilataba muy despacio (no tengo paciencia) y los dolores cada vez eran más fuertes. Finalmente hacia las 11 de la mañana el doctor decide que hay sufrimiento fetal, yo ya no tenía ganas de pujar y pues programó la cesárea. Luciana salió al mundo el 15 de Noviembre de 2012 a las 12m. Cuando Luciana nació, estuve dos días en la clínica y posteriormente fui a pasar la dieta en casa con mis padres. Mi hermano aún vivía en la casa y su novia Yamile fue a visitarme al día siguiente de yo llegar a la casa, cuando hablamos de mi experiencia en la clínica lloré y lloré tanto que sabía en el fondo que ese llanto tenía nombre "Margarita". Mi cabeza casi se explota literal, regresé a la clínica y el diagnóstico fue preeclampsia, duré cinco días hospitalizada por lo cual mi hija se acostumbró a la leche de fórmula y aumentó mi frustración materna: parto por cesárea y no lactar a mi hija. Luego de pasar la dieta regresé a la casa de mi suegra donde vivía con Eduardo, cabe aclarar que en dos ocasiones vivimos los dos solos pero por motivos económicos regresábamos a la casa materna de Eduardo. La convivencia con mi suegra no fue nada fácil, es una mujer machista y a pesar que conmigo fue muy servicial tenía actitudes que me enojaban bastante, siempre he pensado que cada huevito en su cajita y nosotros necesitábamos salir de esa casa o no íbamos a durar mucho, yo no quería quedarme y que Eduardo se quedara como su hermano menor que depende en muchos aspectos de su mamá aún teniendo su propia familia, además que la esposa de él es una mujer irrespetuosa y muy conflictiva, siempre le dije a Eduardo que los problemas de cada familia se tratan en privado y que nadie debe darse cuenta de problemas ajenos. Durante la etapa de mi embarazo mi papá vió la oportunidad de ayudarme a adquirir mi apartamento y me ayudó con la cuota inicial, en Febrero de 2014 me hicieron entrega del apartamento. El apartamento está ubicado en Madrid Cundinamarca, después de que lo entregaron fue difícil convencer a Eduardo que nos fuéramos a vivir allá, él siempre pensó que necesitamos de otros para resolver las cosas y yo le decía que no. Finalmente las cosas se dieron y en Noviembre de 2018 me traje mi trasteo y ahora él no se acomoda en otro lugar que no sea acá con nosotras. Laboralmente he tenido altibajos, tuve buenas oportunidades laborales pero desde el 2019 mi actividad laboral desapareció. No culminé mi especialización y eso ha sido frustrante para mí, es como si la parte académica para mí fuera luchada. Mi padre tiene una empresa de reparación de maquinaria eléctrica y he

	trabajado con él desde entonces y en retribución a mi trabajo él me daba como salario lo que correspondía a la cuota del apartamento ya que solo trabajaba con él medio día y me encargaba de mi hija en las tardes. Siento que una forma de agradecer y estar junto a mi papá que me ha apoyado tanto es ayudándolo en lo que él necesite y yo pueda apoyar en su negocio, además que siento que debo aprovechar todo el tiempo que pueda con mis padres. Mi mamá tuvo una cirugía en Noviembre de cataratas, y estuve con ella todo el tiempo, me prometí que mientras estuviera en mis manos cuidarla iba a estar con ella cada que me necesite, no volver a darle la espalda. Desafortunadamente mi abuelo materno falleció a muy pocos días de la cirugía de mi mami, fue algo muy duro de manejar.

Anexo 2: Categorización

CATEGORÍAS GENEALÓGICAS	
La novela familiar	"Por la misma época en la que yo tendría 16 años mi mamá se enteró que mi papá tenía una hija de casi dos años (Rafaela), en este momento nuevamente la familia de mi padre está involucrada en el asunto y nos alejamos completamente de ellos". "Efectivamente, prueba positiva, solución abortar, edad 22 años", "Fui a la farmacia, compré un medicamento, me lo tomé y aborté (él lo supo, no dijo no)", nuevamente pasó… entré en pánico, pensé tenerlo, él me dijo no. La relación terminó, el bebé no nació"," yo esperaba un "no te preocupes, vamos a estar bien, saldremos adelante"… que se yo!!! Pero nunca lo dijo, lo único que dijo fue "en mi casa me van a matar"… cuarto y último". "mi sobrina (Margarita) al nacer contrajo una bacteria y falleció a los dos días de nacida, yo tenía seis meses de embarazo", "Luciana salió al mundo el 15 de Noviembre de 2012 a las 12m".
Lealtades visibles e invisibles	"A pesar de que el parto fue difícil (por mi peso, además me sacaron con fórceps, me quedó cicatriz)","finalmente hacia las 11 de la mañana el doctor decide que hay sufrimiento fetal, yo ya no tenía ganas de pujar y pues programó la cesárea. Luciana salió al mundo el 15 de Noviembre de 2012 a las 12m."**-Lealtad por repetición-**. "mi padre iba a la escuela y ha mencionado que hizo cuarto de primaria varias veces, no porque perdiera el año escolar, realmente este era el máximo grado de la escuela, lo hacía porque quería seguir aprendiendo", "A pesar de sus esfuerzos, mi padre no pudo culminar sus estudios básicos y seguir estudiando y entonces continuó trabajando", "Empecé pues a estudiar relaciones internacionales en la Universidad Jorge Tadeo Lozano, Mi desempeño académico no fue sobresaliente y perdí algunas materias, en el tercer semestre decidí no regresar, intenté de nuevo más adelante en otra institución pero no me gustó la dinámica de algunos docentes quienes aún ponían carita feliz a quienes presentaran notas sobresalientes, también dejé así." "A los 23 años empecé a estudiar psicología. Mi primer semestre fue bueno pero desde el segundo volvió el desorden, aplacé semestre, retomé pero mi dificultad con una materia me costó otro semestre fuera de la universidad", "Empecé a estudiar entonces mi especialización en Agosto de 2010, No culminé mi especialización y eso ha sido frustrante para mí, es como si la parte académica para mí fuera luchada**."- Lealtad por interpretación-"**A mis 26 años por medio de un amigo conocí a Eduardo quien es actualmente mi pareja, mi compañero y padre de mi hija, empezamos nuestra relación un 4 de Diciembre fecha de aniversario de mis papás, no tiene estudios universitarios" **-Lealtad por repetición pura-** .. "el padre de Eduardo lo negó desde el embarazo", "nunca le dió a sus hijos(5) acceso a los beneficios como salud y educación, así como tampoco les ha ayudado con algún apoyo económico o emocional", "Don Pablo tiene otra familia y dos hijos más a quienes les ha brindado lo que a sus hijos mayores no"."mi papá le dio la mano cuando se quedó sin empleo y le prestó el dinero para comprar una camioneta de trabajo con la cual pudiera sostener a su familia y Eduardo dice que nadie hubiera hecho eso por él"**- Lealtad por compensación- . "**Eduardo quien es actualmente mi pareja, mi compañero y padre de mi hija, empezamos nuestra relación un 4 de Diciembre fecha de aniversario de mis papás, Eduardo no tiene estudios universitarios, pero siempre ha sido muy trabajador igual que su hermanos" "mi mamá se enamoró de él; vió su responsabilidad y entrega, además que siempre ha dicho que mi papá es muy trabajador", **- Lealtad comportamental-**

Efecto Zeigarnik	"A la edad de 22 años decidí irme de mi casa e independizarme con una amiga de mi mamá, para esos días mi mamá tenía programada una cirugía de hernia discal por lo cual mi mamá sintió que le dí la espalda, igual yo estuve en la clínica con ella e iba a visitarla a la casa, sin embargo me sentí mal, tiempo después sentí que había sido mala hija" " Mi mamá tuvo una cirugía en Noviembre de cataratas, y estuve con ella todo el tiempo, me prometí que mientras estuviera en mis manos cuidarla iba a estar con ella cada que me necesite, no volver a darle la espalda".
Contabilidad familiar	"Sé que mi papá no le ha dado a mi hermana la atención que me ha dado a mí durante toda la vida y ella lo sabe, siente que mi papá solo es una formalidad en su vida", "mi hermano menor decía que mi papá me prefería y que a mí me daba más atención y a él no, que fuí su favorita",**- Contabilidad genealógica-** "Cuando comenzamos la convivencia con Eduardo estábamos claros en que los dos aportábamos de igual modo en el hogar, pero luego de un tiempo la situación económica y laboral de él se vió afectada por lo que yo empecé a aportar más económicamente, sentía que toda la responsabilidad me había quedado a mí", "cuando se terminó mi contrato en la SDIS me relajé y dejé que él empezara a asumir la responsabilidad económica porque ya con una hija no podía evadir las obligaciones, siento que a partir de ese momento las cosas se fueron poniendo en su lugar de nuevo"**-Contabilidad vincular-**
La cripta, el secreto y el fantasma	"Después de una noche de tragos había la posibilidad que yo hubiese quedado en embarazo, él me dijo que me tomara unas pastillas pero no las compré, ¿por qué razón? Aún me pregunto. Efectivamente, prueba positiva, solución abortar, edad 22 años", "a los 26 años conocí a Luis, estudiante de Ingeniería Civil de la Universidad Autónoma, nos volvimos novios y en un descuido me embaracé. Fui a la farmacia, compré un medicamento, me lo tomé y aborté (él lo supo, no dijo no). Seguimos nuestra relación y nuevamente pasó… entré en pánico, pensé tenerlo, él me dijo no. La relación terminó, el bebé no nació", "Con Julián siempre tomamos las medidas de planificación correspondientes, sin embargo las pastillas me estaban sentando mal y decidimos planificar con preservativo… no funcionó. Otra vez yo en esta situación y otra vez el hombre con el que estaba se hizo un nudo, yo esperaba un "no te preocupes, vamos a estar bien, saldremos adelante"… que se yo!!! Pero nunca lo dijo, lo único que dijo fue "en mi casa me van a matar"… cuarto y último" **-Secreto-**
Síndrome de aniversario	"A mis 26 años por medio de un amigo conocí a Eduardo quien es actualmente mi pareja, mi compañero y padre de mi hija, empezamos nuestra relación un 4 de Diciembre fecha de aniversario de mis papás"

Órdenes y desórdenes emocionales	"Mi madre se llama Susana", "El nombre de mi hija es Luciana, nombre propuesto por mi mamá" . "Mi padre, se llama Rafael", " mi papá tenía una hija de casi dos años de nombre Rafaela" **-Desorden por nominación-** "es el primer hijo del matrimonio entre Fecundo y Marina, mis abuelos, aunque este era el tercer matrimonio de mi abuelo siendo mi padre el séptimo hijo de la línea paterna", "Mi madre se llama Susana, es la segunda hija de seis hijos", La consultante es la segunda hija de la línea paterna y la primer hija de la línea materna, "Eduardo es el tercer hijo de la relación de la sra Tránsito y don Pablo pero el cuarto hijo de don Pablo" **- Orden emocional-**
Injusticia	"Después de una noche de tragos había la posibilidad que yo hubiese quedado en embarazo, él me dijo que me tomara unas pastillas pero no las compré, ¿por qué razón? Aún me pregunto. Efectivamente, prueba positiva, solución abortar, edad 22 años", "a los 26 años conocí a Luis, estudiante de Ingeniería Civil de la Universidad Autónoma, nos volvimos novios y en un descuido me embaracé. Fui a la farmacia, compré un medicamento, me lo tomé y aborté (él lo supo, no dijo no). Seguimos nuestra relación y nuevamente pasó… entré en pánico, pensé tenerlo, él me dijo no. La relación terminó, el bebé no nació", "Con Julián siempre tomamos las medidas de planificación correspondientes, sin embargo las pastillas me estaban sentando mal y decidimos planificar con preservativo… no funcionó. Otra vez yo en esta situación y otra vez el hombre con el que estaba (Julián) se hizo un nudo, yo esperaba un "no te preocupes, vamos a estar bien, saldremos adelante"… que se yo!!! Pero nunca lo dijo, lo único que dijo fue "en mi casa me van a matar"… cuarto y último".
Desequilibrio en los intercambios	"Pero luego de un tiempo la situación económica y laboral de él se vió afectada por lo que yo empecé a aportar más económicamente, sentía que toda la responsabilidad me había quedado a mí"
Maldiciones	"Mi hermano me dijo que yo "nunca iba a hacer algo ni siquiera medianamente bien", que era una mediocre".
Creencias desastrosas	"Me creí el cuento de la mediocridad creo que hasta ahora", "mi mamá me dijo que si yo por estar "perdiendo el tiempo" con noviecitos o de dama de compañía no le fuera a salir con el cuento que quedara embarazada porque me echaba de la casa"

Vergüenza	"Después de una noche de tragos había la posibilidad que yo hubiese quedado en embarazo, él me dijo que me tomara unas pastillas pero no las compré, ¿por qué razón? Aún me pregunto. Efectivamente, prueba positiva, solución abortar, edad 22 años", "a los 26 años conocí a Luis, estudiante de Ingeniería Civil de la Universidad Autónoma, nos volvimos novios y en un descuido me embaracé. Fui a la farmacia, compré un medicamento, me lo tomé y aborté (él lo supo, no dijo no). Seguimos nuestra relación y nuevamente pasó… entré en pánico, pensé tenerlo, él me dijo no. La relación terminó, el bebé no nació", "Con Julián siempre tomamos las medidas de planificación correspondientes, sin embargo las pastillas me estaban sentando mal y decidimos planificar con preservativo… no funcionó. Otra vez yo en esta situación y otra vez el hombre con el que estaba (Julián) se hizo un nudo, yo esperaba un "no te preocupes, vamos a estar bien, saldremos adelante"… que se yo!!! Pero nunca lo dijo, lo único que dijo fue "en mi casa me van a matar"… cuarto y último".
Neurosis de clase	A pesar de sus esfuerzos, mi padre no pudo culminar sus estudios básicos y seguir estudiando y entonces continuó trabajando", "Empecé pues a estudiar relaciones internacionales en la Universidad Jorge Tadeo Lozano, en el tercer semestre decidí no regresar, intenté de nuevo más adelante en otra institución pero no me gustó, "A los 23 años empecé a estudiar psicología. Mi primer semestre fue bueno pero desde el segundo volvió el desorden, aplacé semestre, retomé pero mi dificultad con una materia me costó otro semestre fuera de la universidad", "Empecé a estudiar entonces mi especialización en Desarrollo Humano en Agosto de 2010, No culminé mi especialización y eso ha sido frustrante para mí, es como si la parte académica para mí fuera luchada."
HALLAZGOS Y PROPUESTA ELABORATIVA- TERAPÉUTICA	

Lógica terapéutica	De la historia de la consulta se derivan diferentes situaciones que desembocan en lealtades y neurosis de clase con su padre partiendo de la ilusión de él de estudiar y no tener la posibilidad de hacerlo por lo cual la lectura podría apreciarse como "Si tu no estudiaste yo tampoco, porque tu eres el grande y yo soy la pequeña" por lo cual de forma inconsciente no busca tener mayor éxito que su padre, lo que podría explicar la dificultad que tiene para concretar proyectos que para ella han sido importantes generando sentimientos de frustración y culpa incluyendo sus abortos como proyectos interrumpidos. Igualmente, se puede indicar que la consultante interpreta que no es necesario lograr éxitos académicos para ser exitoso dado que ve a su padre como un hombre con logros en su trabajo y un reconocimiento a lo largo del tiempo por su trabajo; por otro lado, la consultante repite de la misma manera el autosaboteo frente a sus proyectos académicos ya que de acuerdo con la narración de su historia en todos los casos ha interrumpido sus estudios y le ha costado retomarlos para darles término. Por otra parte se puede ver una posible lealtad con la madre cuando escoge por pareja una persona con las características que ella escogió, un hombre trabajador sin mayor mérito académico ni profesional "yo como tú", en el mismo orden se encuentra la posible lealtad por compensación al unir el árbol de la consultante con el de su pareja y teniendo en cuenta la ausencia de la figura paterna para él.

Anexo 3. Ejercicios

EJERCICIOS TERPEUTICOS **(Todos los ejercicios inician y finalizan con un ejercicio de meditación)**	
Ejercicio Nº 1. Eres parte de una historia	
Objetivo	Permitir que la persona se identifique y se reconozca dentro del árbol genealógico visualizando que pertenece a una familia y una historia que a través de los años, le ha brindado no solo las raíces y la pertenencia a un grupo, también le ha dado la fuerza de los miembros del clan reconociendo cada uno de sus atributos.
Desarrollo	Se invita al consultante a que dibuje un árbol, posteriormente a que lo observe, que lo sienta en su interior como propio fijándose en cada una de sus partes, en las raíces, el tronco, sus ramas y frutos. Posteriormente se le pide que ubique a los miembros de su familia (abuelos, padres, hermanos y demás familiares de los que tenga conocimiento) colocando sus nombres. En el momento que estén ubicados en el árbol se le indica que se tome unos minutos para visualizarlos e identificar en cada uno un atributo y lo escriba, se orienta a que piense que es lo mejor que puede tener este miembro de su familia. Finalmente se reconoce el árbol en su totalidad y se le indica a la persona que por medio de un ejercicio de verbalización interiorice todos los atributos inscritos y los tome como suyos mediante el siguiente guión:"Todo lo bueno de mi árbol me pertenece, lo agradezco, lo tomo y honro a cada uno de los miembros de mi familia"
Ejercicio Nº2. Desde el amor al perdón	
Objetivo	Permitir que la persona reconozca que a pesar de las circunstancias, los errores o las decisiones desafortunadas cuando se recurre el amor interior siempre habrá un espacio para el reconocimiento, la reconciliación y el perdón.
Desarrollo	Para realizar este ejercicio se solicita a la persona que tenga lápiz, papel y una silla adicional, en ella debe imaginar que está sentada la persona o personas a las que va dirigida la carta, si la carta es para la misma persona se solicita que utilice un espejo. En la hoja se escribe la fecha del día en que se realiza el ejercicio, y el nombre a quien va dirigida; En esta carta se solicita que escriba todos sus sentimientos hacia esta persona, enfatizando en aquello que generó dolor, rabia, resentimiento o cualquier otra emoción que le pudiera afectar emocionalmente y finalmente, desde el amor propio, el deseo de sanar y resignificar se concede el perdón, al finalizar la carta se solicita que ésta sea firmada como forma de ratificar la decisión de otorgar ese perdón. Posteriormente la carta debe ser leída frente a la silla o espejo según sea el caso, imaginar a la persona y leerla en voz alta, colocando ella toda la intención de perdón y permitiéndose sentir todas las emociones que se tienen hacia esa persona y que salgan a la vez que se verbalizan. Como parte final se invita a la persona a encender una vela y quemar la carta, permitiéndose sentir el perdón y darse cuenta lo bien que se siente perdonar.
Ejercicio Nº 3. Deshaciendo el dolor	
Objetivo	Identificar las emociones negativas que pueden haberse acumulado en el transcurso de los años a partir de las palabras malintencionadas, hechos dolorosos, desaprobaciones, rechazos, engaños o cualquier otra situación que haya desencadenado dolor en la persona y requiera ser resignificado.

Desarrollo	Se solicita a la persona que comience a recordar todas aquellas palabras que le han herido, un reproche, un insulto, una situación dolorosa, o cualquier otro evento que le haya dejado consecuencias desfavorables para su autoestima desde su propio concepto. En el momento en que la persona tenga claras las situaciones se le pide que comience a escribir todas esas palabras que representen cada emoción negativa que haya dentro de ella, en el momento que haya finalizado su escritura se solicita que prenda una vela y queme la hoja y mientras este está siendo quemado visualice que con él se van estos sentimientos con los que ha cargado durante tanto tiempo. Posteriormente, cuando la persona esté en plena disposición se le pide que realice una figura humana que la identifique y luego escriba dentro y alrededor de ella todos aquellos sentimientos que la persona desea que rodeen su vida de ahora en adelante. Cuando ya esté hecho se le indica que afirme " Esta nueva persona soy yo, me construyo desde mi amor infinito y soy merecedora de todas las maravillas que la vida tiene para mí." Esta imagen debe mantenerla en un lugar visible con la afirmación escrita para que sea repetida cada vez que la persona considere necesario.
Ejercicio Nº 4. Reconstruyendo mis metas y proyectos	
Objetivo	Identificar desde qué necesidades o expectativas la persona inicia sus proyectos o se establece metas decisivas para su vida (profesión, pareja, matrimonio, emprendimiento, etc) y resignificarlas a partir lo que realmente tiene sentido para la vida de la persona, de sus deseos, intereses y desafíos personales.
Desarrollo	Se le entregan a la consultante dos siluetas de casas a blanco y negro, estas casas representan los proyectos importantes para la persona quien las debe recortar y armar, a la primera casa le va a poner el nombre del proyecto que en ese momento sea el más importante, posteriormente debe escribir en cada lado, partiendo de la premisa que cada uno de sus lados corresponde a los cimientos mas fuertes los motivos desde los cuales se toma la decisión de iniciar dicho proyecto. Cuando esté finalizada esta primera parte se pide a la persona que hable sobre su casa (proyecto) y de esos cimientos que surgieron de su ejercicio de reflexión; cuando la persona ha finalizado se le pregunta si considera que debe replantear esos cimientos o si está a gusto con lo que ha encontrado, en caso de que se desee replantear se solicita que se despida de esa primer construcción ya sea rompiéndola o quemándola y que posteriormente construya la segunda casa, en este caso, la casa debe ser decorada a gusto de la consultante pero de igual forma debe escribir en cada uno de sus lados las motivaciones por las cuales inicia o continúa con su proyecto. Esta segunda casa se debe conservar y mantener en un lugar visible, preferiblemente un lugar que represente la meta en particular (sala de estudio, oficina, habitación, etc).
Ejercicio Nº5. El arte de transformarme	
Objetivo	Identificar esas creencias negativas que generan desaprobación sobre sí mismos a partir de todas aquellas situaciones externas y desaprobaciones de otros que con el paso del tiempo se evidencian con el autorechazo, desinterés, desánimo, desprecio de sí mismo, entre otras, las cuales limitan la motivación para iniciar proyectos o para darles continuidad y llevarlos a buen término. La intención es reconstruir y resignificar la esencia de cada persona a través de la auto observación, la compasión y la intención de sanar.

Desarrollo	Se entrega una hoja a la persona que está dividida en dos columnas, en la primera columna se le solicita que identifique aquellos aspectos personales que considera son obstáculos para el logro de sus metas, al finalizar esta primera parte del ejercicio se le solicita que se dé el permiso de leerlas sin ningún tipo de juicio. Posteriormente, en la columna derecha se indica que transforme esta palabra en una afirmación que le permita convertir ese aspecto en una cualidad lo que le va a permitir enfocar de forma positiva y transformadora la forma en cómo se ve realmente y permitiéndose darse cuenta del potencial humano que posee, lo que le va a permitir proponerse retos y cumplirlos.
Ejercicio Nº6. Creando mi fuerza	
Objetivo	Permitir que la persona pueda apropiarse de estas características positivas que identificó en sí misma, y realizar una apropiación de estas palabras para que le acompañen en los diferentes momentos de su vida.
Desarrollo	Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, se solicita a la persona que tenga en cuenta tres de las afirmaciones positivas que sienta que tienen mayor fuerza y que construya una frase para cada una en la hoja que acompaña este ejercicio, puede utilizar su creatividad con estas frases, darles color y decorarlas como sea de su preferencia, ubicarlas en un lugar visible, donde pueda leerlas todos los días y así tener presente la fortaleza que está en su interior
Ejercicio Nº7. Reevaluando mis áreas, proyectando mi camino	
Objetivo	Reconocer las áreas que complementan la vida de la persona y a partir de allí evaluar el nivel de importancia que se le da a cada una partiendo de lo relevante que es para el ser humano complementarse en su totalidad y darse el equilibrio que necesita par cumplir con cada una de las metas que se plantee dentro de cada una de estas áreas.
Desarrollo	Inicialmente, se explica a la persona cuáles son las áreas del ser humano que complementan su vida y desde ese reconocimiento debe puntuar de 1 a 10 siendo 1 el puntaje más bajo, es decir poca atención o acción en esta área determinada y 10 atención plena y satisfecha de esa área en particular. Luego de realizar la puntuación se realiza una reflexión con la consultante para determinar las posibles causas por las cuales alguna de sus áreas está presentando poca o nula atención. Posteriormente se solicita que la persona realice un plan de acción para cada una de las 10 áreas presentadas teniendo en cuenta 3 acciones concretas para iniciar un proceso de elaboración que propicie sentirse en construcción de una vida más plena, completa y realizada.
Ejercicio Nº 8. Mi consciente reflexión	
Objetivo	Dar paso a la reconciliación consigo mismo a partir de las reflexiones conscientes que se logran después de realizar el proceso de acompañamiento terapéutico en el que se evidencian los aspectos que han afectado el desarrollo de las metas, sueños y propósitos de la persona, permitiéndose el reconocer lo que no le pertenece y de qué se hará cargo a partir de ahora.

Desarrollo	Completar de manera consciente el siguiente guión: Hoy (fecha) yo (nombre) con plena consciencia reconozco que: A partir de ahora me hago cargo de: A partir de ahora dejo fuera de mi vida la culpa por: Hoy me perdono por: Hoy comprendo que: Hoy me reconcilio con: A partir de hoy me propongo a: Luego de escribir cada reflexión se propone que lo lea en voz alta y finalice con la frase “Soy quien deseo ser, hecho está”



Anexo 4. Testimonio

Mi Proceso

Desde que inicié este proceso de reconocimiento personal he pasado por momentos de confrontación y arrepentimiento muy dolorosos al poder ver que me he juzgado y he visto los peores escenarios en una vida que pensé no merecer vivirla al sentir que cada paso que daba en mi camino me llevaba de nuevo a ese punto inicial que me dejaba llena de arrepentimiento e inmensa frustración. El tomar la decisión de aventurarme a encontrar este reconocimiento personal y afrontar y asumir mi vida y mis decisiones fue realmente mi punto de partida y me ha permitido darme cuenta de una forma fuerte e impactante que he sido poco bondadosa conmigo misma, me he tratado con desprecio y no sentía orgullo por ser quien soy… ahora, en un renacer para mí, he podido entender y trabajar en todo lo que me hacía daño, veo que todo puede cambiar, que por más dolorosas y espinosas sean la experiencias por las que atravesamos en la vida siempre habrá un nuevo comienzo.

Este proceso terapéutico me ha permitido renacer como mujer y me ha ayudado a quitar el velo que tenía en los ojos y que me llevaba siempre a la culpa y autocondena, gracias a este proceso me veo ahora con ojos de compasión, de amor y valor por mí, por mi familia, mis ancestros y mi descendencia.

Gracias porque hoy al fin con plena consciencia cierro este ciclo con amor, perdón y gratitud.