

Máster en Psicología Infantil y Juvenil: Técnicas y estrategias de intervención III

Enfoque Humanista: Técnica las etiquetas

Éste es un documento de trabajo.

Recoge la ficha básica de la técnica las Etiquetas (12-18 años) que se trabajó en el Seminario de Técnicas y Estrategias de intervención desde el enfoque humanista impartido en el marco del Máster en Psicología infantil y juvenil de la UOC (Barcelona, 16/06/2018).

Citar como:

Beúnza, M. y Aguilar, Z. (2018). *Técnicas y estrategias de intervención infantojuvenil desde el enfoque humanista integrativo*. Material de trabajo no publicado.

Nombre de la técnica: LAS ETIQUETAS

Descripción del caso

Mario tiene 17 años y cursa 2º de bachillerato. Acude a consulta por dificultades de autorregulación presentando expresiones de ira incontroladas desde hace dos años. Tiene un hermano dos años mayor que él. Su madre, Celia, “tras no sentirse valorada ni mirada por su marido Adrián y padre de sus hijos”, decide separarse cuando Mario tenía tres años. Adrián se ha mantenido presente en la vida de sus hijos de manera intermitente.

Cuando Mario tenía 7 años, su madre comienza una relación con Manolo con el que convivieron durante 8 años. Durante este tiempo Mario sufrió mucho. Manolo se mostraba dominante con su madre y ella se situaba en una posición de sumisión. Además Manolo también fue muy exigente con ellos, tanto académicamente como en el día a día.

La actitud de Mario ante cualquier exigencia de Manolo o de su padre era de sumisión, igual que ante su hermano o ante los compañeros de la escuela que le acosaban.

Ahora Mario ha crecido físicamente, se siente más fuerte y su manera de expresar toda su rabia acumulada es con mucha agresividad. Le cuesta establecer relaciones sentimentales y de amistad. En ocasiones se autolesiona utilizando el daño físico para mitigar el daño emocional.

Observaciones sobre la evaluación e intervenciones previas

Mario es un chico muy resiliente, muy sensible y consciente del impacto que ha tenido en él su historia. También es consciente de su sistema de alerta que le defiende de no volver a sentir lo que sentía cuando abusaban de él y no se defendía, llevándole a tener reacciones que provocan daño a él y a su alrededor.

Acude a terapia muy motivado, ya que quiere llegar a ser un buen padre y un buen profesor. En los 4 meses que ha realizado de terapia ha establecido un buen vínculo con su terapeuta. Se ha trabajado la identificación y desarrollo de sus propios recursos y la comprensión y canalización de su ira, consiguiendo que disminuyan sus estallidos.

Técnica

1. OBJETIVO

Esta técnica pretende que el adolescente tome conciencia de su “Idea del yo” y de cómo la ha construido a partir de determinadas etiquetas dichas (de forma más o menos explícita) por su entorno. Tras la toma de conciencia, el objetivo es que pueda liberarse/flexibilizar esas etiquetas y conseguir una integración de sus diferentes partes acercándose a su yo más real.

2. DESTINATARIO/S

Podría utilizarse a partir de los 10 años o, según las características del niño/a, antes. Los adultos también se pueden beneficiar de esta técnica.

3. ROLES

Rol 1: El chico que acude a terapia, *Mario* (representado por María Beúnza).

Rol 2: La psicóloga que realiza la terapia, *Zenaida* (representada por Zenaida Aguilar).

4. MATERIAL

Existen muchas opciones y lo ideal sería tener material variado para adaptarnos a las necesidades y gustos del adolescente con el que estemos trabajando.

- Podríamos usar material para modelar (arcilla, masilla, plastilina...) para hacer una escultura de su persona a la que luego colgar las etiquetas con hilo, cordón, etc.
- Otra opción sería usar papel para que se pudiera dibujar a sí mismo (lápices, colores...) y usar pegatinas en forma de bocadillos, recortes de revista... para ir pegando o escribiendo las etiquetas que le han puesto.

5. DESARROLLO

Durante nuestros primeros años aprendemos que tenemos la posibilidad de ser más amados si nos comportamos de determinada manera. Así vamos desarrollando formas de comportarnos y mostrarnos que se adapten a lo que las personas significativas de nuestro entorno esperan de nosotros y aprueban. Este miedo a no ser amados si nos mostramos tal cual somos puede llevar a la desconexión de una parte real de nosotros mismos y a un autoconcepto muy reducido y rígido.

Esta técnica invita a reflexionar sobre qué estaba aprobado y qué no, y cuáles fueron las etiquetas impuestas, para poder liberarse de aquellas que impiden ser uno mismo.

1. **Compartir ideas sobre el concepto de etiqueta.**

¿Qué son las etiquetas? Las etiquetas son afirmaciones que surgen a partir de los demás y que describen cómo somos, etc.

2. **Reflexión sobre las etiquetas que me pusieron.**

Tómate un tiempo para pensar en figuras de tu entorno y en las etiquetas que te han puesto.

3. Representación de las etiquetas.

Elige cómo plasmarlas. Puedes dibujarte y utilizar pinturas, recortes, plastilina para colocar las etiquetas a tu alrededor... o puedes hacerlo de la forma que tú prefieras.

4. Profundizar en las etiquetas.

Propondremos reflexionar y hablar sobre la historia de las etiquetas: quién las ha colocado, qué significan para el adolescente, qué cree que significan para los que las colocaron, cuándo fueron puestas, cómo le han hecho sentir, cuáles le dañan/pesan/limitan/condicionan, cuáles considera verdaderas/falsas (cuáles de ellas están más alejadas/en sintonía con la idea que tiene de sí mismo), cuáles no le gustaría tener/ le gustaría cambiar, etc.

5. Elegir una para trabajar con ella.

En este punto profundizaremos más en la elegida, evaluaremos su rigidez y trabajaremos en su flexibilización y resignificación.

¿Cuál sería el contrario de esta etiqueta?, ¿Te puedes permitir estar en el otro lado alguna vez?, ¿Cómo te sentirías?, ¿Qué es lo peor que podría ocurrir?, ¿Qué cosas podrían darse entre medio de estos dos polos?, ¿En qué circunstancias sería mejor estar en un polo o en el otro?, etc.

También se puede trabajar trazando una línea colocando un cojín u otro elemento en cada extremo, de manera que el adolescente vaya dramatizando cómo se siente físicamente en función de si nos colocamos en un punto u otro de la línea.

6. Modificación en la representación de la etiqueta.

¿Qué te gustaría hacer con esta etiqueta ahora? Le dejamos que elija con libertad: romperla, añadir la contraria, cortarla por la mitad, cambiarle el nombre, devolvérsela a la persona que se la dio, pintarla de color verde esperanza, dejarla igual a la espera de seguir trabajándola, tirarla a la basura de reciclar para que sea reutilizable en algo bueno, etc.

6. OBSERVACIONES

Es imprescindible el acompañamiento amable y sin juicio a lo largo de todo el proceso. Es muy importante ir preguntándole lo que siente e ir reflejándose.

Bibliografía

Barudy, J., Dantagnan, M. (2010). *Los buenos tratos a la infancia*. Barcelona: Gedisa.

Kinget, G.M. y Rogers, C.R. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas: teoría y práctica de la terapia no directiva*. Madrid: Alfaguara.