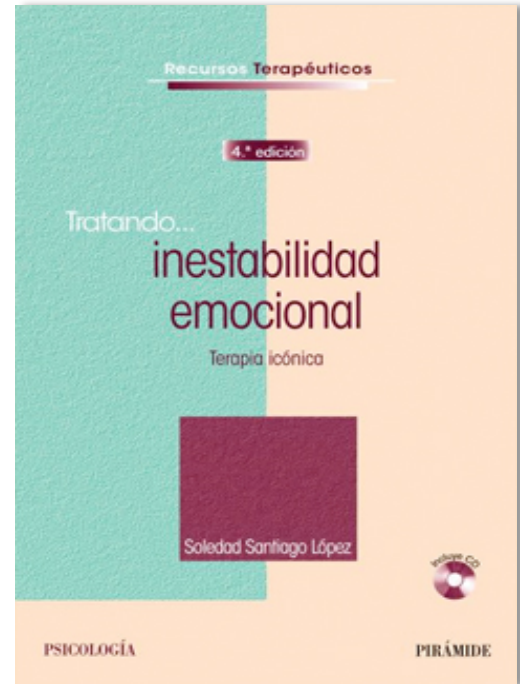


# Iconos básicos



## A continuación se explica brevemente cómo deben ser usados los iconos:

- 1) En una primera fase (generalmente en grupo) se habla en tercera persona para evitar que salten las resistencias y la persona afectada se centre en el razonamiento socrático que el terapeuta induce sobre el icono.
- 2) Posteriormente (siempre en individual), se personaliza el icono usando el razonamiento hecho sobre la imagen al conflicto concreto (ver cómo hacerlo en las transparencias que vienen a continuación)
- 3) Las últimas transparencias incluyen los iconos más básicos a modo de material de trabajo.

**NOTA IMPORTANTE:** El material debe ir entregándose al usuario a medida que se avanza en el trabajo sobre él, nunca completo al principio del proceso, para que éste no pueda hacerse una idea preconcebida sobre la terapia que va a realizar.

# TERAPIA ICÓNICA

## Asociación icono-situación

En sesión grupal

A. Reflexionar sobre imágenes **emocionalmente asépticas** (*razonamiento socrático*).

B. Asociar la imagen (icono) con **situaciones**.

*Ej.: El icono del río: características = agua, buena si se encauzan*

C. **Trasladar** la “reflexión de imagen aséptica” a hipotéticas situaciones conflictivas (**para organizar las emociones**).

D. **Evocar** (mediante memoria visual) la nueva organización emocional para resolver los conflictos.

*Ej.: No soy un desastre, me he desbordado y debo pensar cómo encauzar la próxima vez (Río, Teléfono).*

# TERAPIA ICÓNICA

## Asociación icono-situación

En sesión grupal

Partir de la segunda sesión, el terapeuta pregunta:

### \* Antes de empezar:

- 1) Que iconos recuerdan de los que se trabajaron en la sesión anterior.
- 2) Para qué sirven cada uno de dichos iconos.
- 3) Añade aquello que los usuarios no habían retenido.

### \* Al terminar:

- 1) Qué iconos considera cada uno de ellos como más interesante para él/ella.
- 2) Le pide que piense en qué situaciones le podría ser útil y que lo comente en la sesión individual.

- La persona **cuenta** su preocupación o conflicto.
- *El terapeuta **sintetiza** dicho conflicto (lo que me estás comentando es que te sientes...).*
- *El terapeuta **pide feedback** sobre dicha síntesis realizada.*
- **Si la persona confirma** su acuerdo sobre la síntesis...
- *El terapeuta **pregunta** si esa situación le recuerda a algún icono visto en el grupo.*

- Si la persona lo evoca...
- *El terapeuta le pide que imagine cómo podría aplicarlo.*
- Si la persona no recuerda el icono que le podría ayudar...
- *El terapeuta sintetiza dicho conflicto dándole pistas de la relación entre su problema y el icono para instigar su evocación.*

*Ej.: dices que te sientes culpable o arrepentida... ¿conoces algún icono que sirva para esta situación?, ¿cómo lo aplicarías?*

# TERAPIA ICÓNICA

**Por qué dar pistas y no la respuesta:**

**En sesión individual**

PARA AYUDARLES A:

- Buscar el icono que mejor se ajusta a cada **situación concreta**.
- Fomentar **autoeficacia y autonomía**.
- Evitar la **dependencia** del terapeuta.
- Fomentar la **generalización** del uso de iconos en otras circunstancia similares.

META VITAL

Ilusión o expectativa

Frustración

Ansiedad

(Gendlin, 1969)

Frase llave



**Enfriamiento**  
para el control

Dificultad  
o  
Problema

**Autoagresión**

**Pensamiento**

“Yo no sirvo”  
“No puedo”  
“Lo dejo todo”

**Conducta:**

Abandono  
Autolesión  
Autolisis



**Heteroagresión**

**Pensamiento**

“Él tiene la culpa”  
“¡Se va a enterar!”  
Insultos, amenazas

**Conducta**

Golpear objetos  
Empujar  
Pelea



**Escape**

**Pensamiento**  
me olvido

**Conducta**

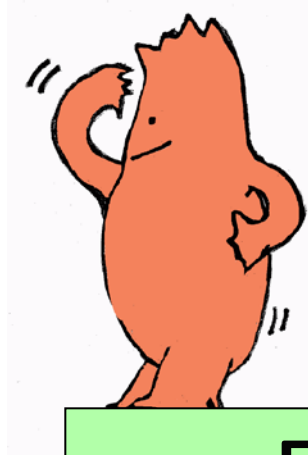
Consumo tóxicos  
Gasto o cleptom.  
Ludopatía  
Tr. alimentación  
Promiscuidad  
Condu. temeraria



**Nuevos problemas**

no elegidos en libertad





Dificultad  
o  
Problema

**Frase Llave**

**ENFRIAMIENTO:**

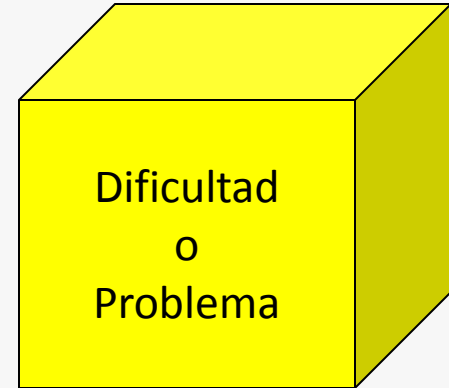
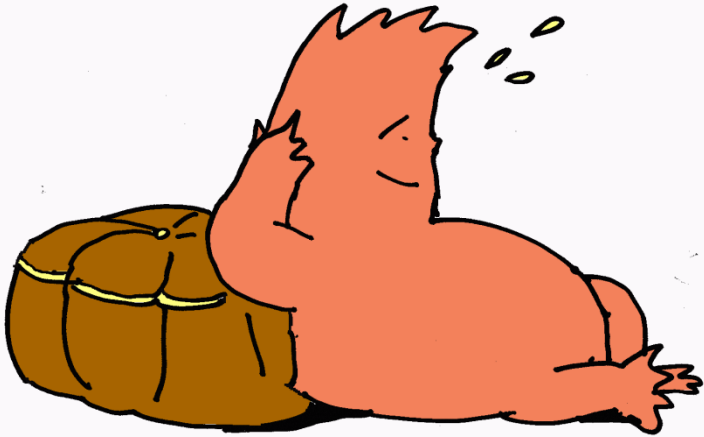


DARSE TIEMPO  
ACEPTAR

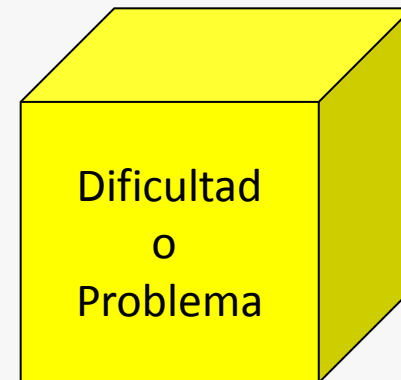


TÉCNICA DEL VECINO

# Busca diferencias entre



## Aceptación - Escape



# Técnica del ramillete

para la toma de decisiones

**Piensa 4 alternativas**, que tengan relación con tu meta vital

- **Analiza las ventajas e inconvenientes** (con signos + y -) cada alternativa.
- **Ninguna será ventajosa al 100 %.**
- **Asume los inconvenientes** o anticipa estrategias para minimizarlos.

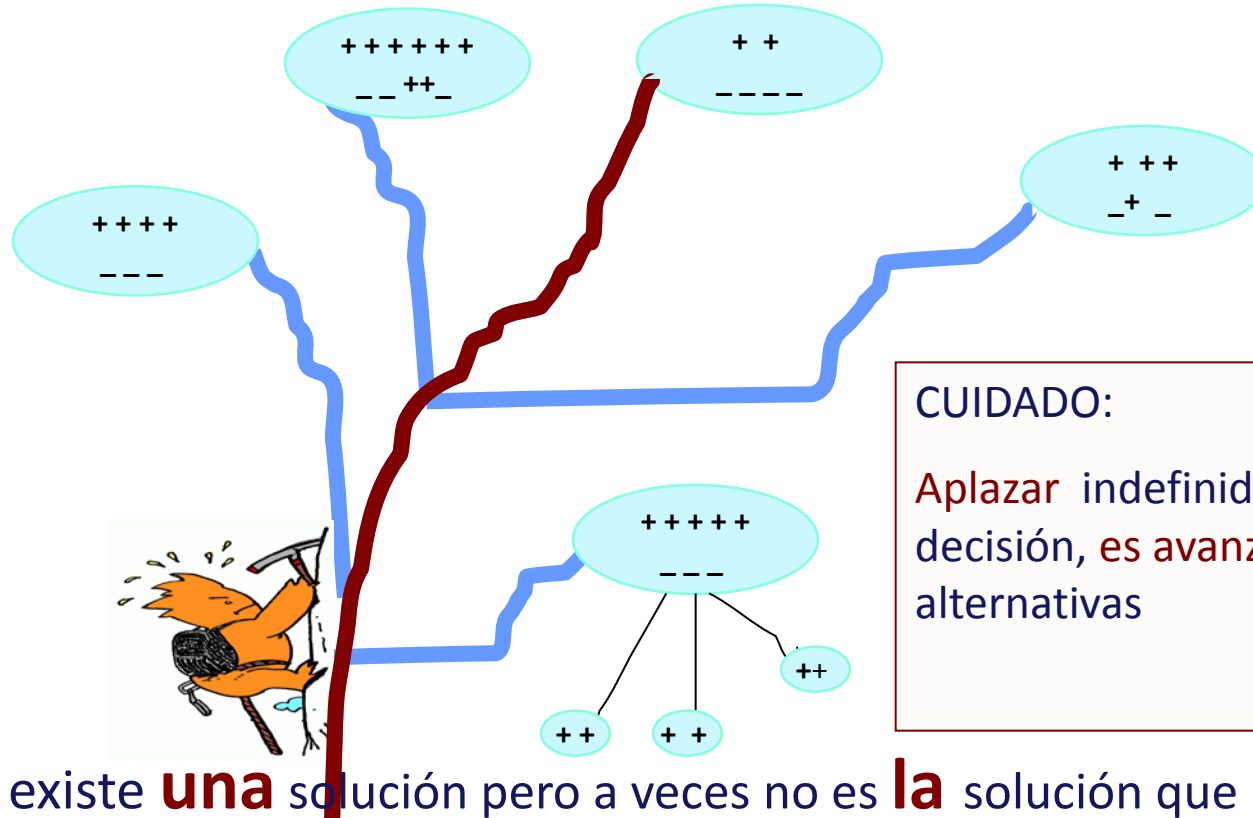


# Técnica del ramillete

para la toma de decisiones

**Piensa 4 alternativas** que tengan relación con tu meta vital

- **Analiza las ventajas e inconvenientes** (con signos + y -) cada alternativa.
- Recuerda, **ninguna será ventajosa al 100 %**.
- **Asume los inconvenientes** o anticipa estrategias para minimizarlos).



**CUIDADO:**

**Aplazar** indefinidamente la decisión, **es avanzar** en una de las alternativas

Siempre existe **una** solución pero a veces no es **la** solución que nos gustaría

**VULNERABILIDAD**  
- Pens. dicotómico  
- Esquemas cognitivos-  
- Bajo autoconcepto  
- Dependencia excesiva

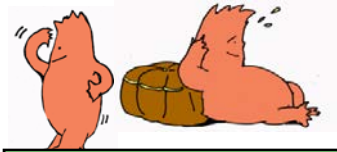
**META VITAL**



libertad

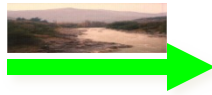
**Ilusión o expectativa**

**Frustración**  
Ansiedad




**Enfriamiento**  
para el control

Frase llave



**Afrontamiento específico**

Toma de decisiones



**Autoagresión**

Pensamiento  
"Yo no sirvo"  
"No puedo"  
"Lo dejo todo"

Conducta:  
Abandono  
Autolesión  
Autolisis

**Heteroagresión**

Pensamiento  
"Él tiene la culpa"  
"¡Se va a enterar!"  
Insultos, amenazas

Conducta  
Golpear objetos  
Empujar  
Pelea

**Escape**

Pensamiento  
me olvido

Conducta  
Consumo tóxicos  
Gasto o cleptom.  
Ludopatía  
Tr. alimentación  
Promiscuidad  
Condu. temeraria

**Nuevos problemas**  
No elegidos en libertad

# Técnica del teléfono:

Automejora desde los errores

## AUNQUE EL RESULTADO HAYA SIDO NEGATIVO

- ¿Qué hice bien y debo **repetir**?
- ¿Qué puedo **mejorar o añadir**?
- **Diseñar** cómo hacerlo **la próxima vez**:
  - \* Incluyendo lo que hice bien y mejorando.

- **¿Cuándo RECTIFICO?**
  - ¿Ahora?
  - ¿En otra ocasión?
  - Detectar situaciones parecidas.



# Técnica del teléfono

Útil para:

- Minimizar la **AUTOCULPA RUMIATIVA**.
- Fomentar la **AUTOMEJORA** personal desde los errores.
- Fomentar la **CONSTANCIA**.



META VITAL

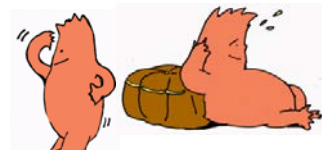


libertad

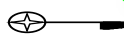
# Ilusión o expectativa

## Frustración

Ansiedad



**Enfriamiento**  
para el control



Frase llave



## Afrontamiento específico

Toma de decisiones



Automejora desde errores



### Autoagresión

Pensamiento

"Yo no sirvo"  
"No puedo"  
"Lo dejo todo"

Conducta:

Abandono  
Autolesión  
Autolisis



### Heteroagresión

Pensamiento

"Él tiene la culpa"  
"¡Se va a enterar!"  
Insultos, amenazas

Conducta

Golpear objetos  
Empujar  
Pelea



### Escape

Pensamiento  
me olvido

Conducta

Consumo tóxicos  
Gasto o cleptom.  
Ludopatía  
Tr. alimentación  
Promiscuidad  
Condu. temeraria



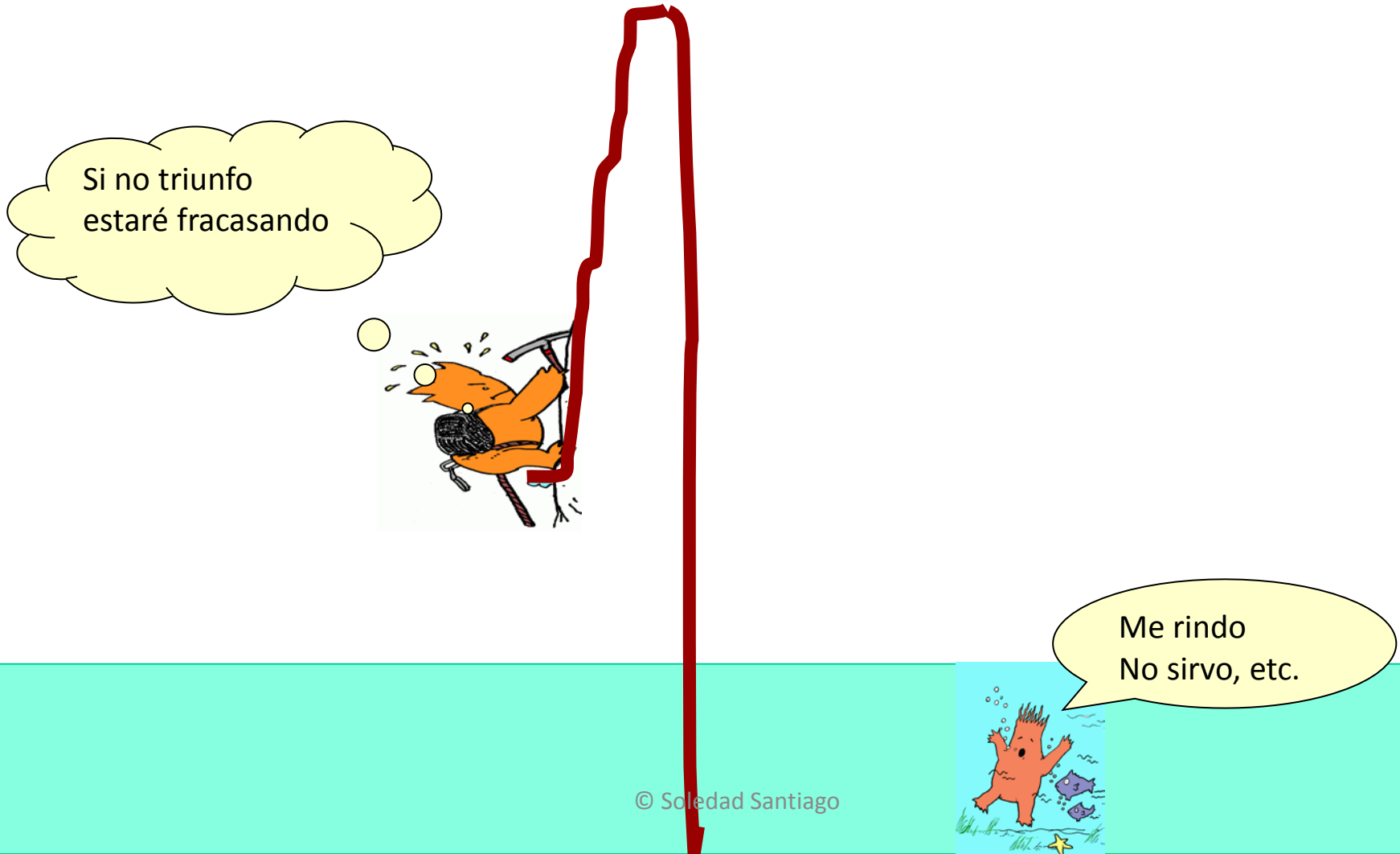
# Nuevos problemas

No elegidos en libertad



# “Ahora-ya”

META - META - META - META - META



# “Zigzag”

META - META - META - META - META

META - META - META - META - META

META - META - META - META - META

META - META - META - META - META



PROBLEMA

PERSIGUIENDO OBJETIVOS:  
Realismo, constancia y paciencia

© Soledad Santiago

No hay progreso sin  
retrocesos “zigzag”

META VITAL

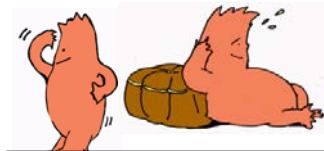


libertad

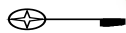
Ilusión o expectativa

Frustración

Ansiedad



Enfriamiento para el control



Frase llave



Afrontamiento específico

Toma de decisiones



Automejora desde errores



Objetivos: en zigzag



Solución

Perseguir objetivos: mantener ilusiones

Autoagresión

Pensamiento

"Yo no sirvo"  
"No puedo"  
"Lo dejo todo"

Conducta:

Abandono  
Autolesión  
Autolisis



Heteroagresión

Pensamiento

"Él tiene la culpa"  
"¡Se va a enterar!"  
Insultos, amenazas

Conducta

Golpear objetos  
Empujar  
Pelea



Escape

Pensamiento  
me olvido

Conducta

Consumo tóxicos  
Gasto o cleptom.  
Ludopatía  
Tr. alimentación  
Promiscuidad  
Condu. temeraria



Nuevos problemas

No elegidos en libertad

# Traductor

Traduce el reproche a petición y Negocia acuerdos

Ejemplos:

**Sustituir:** “¡¡No se puede contar contigo!!”

**Por:** “El próximo miércoles necesitaría que me recogieras”

*¿No puedes ese día? ¿Cuándo? ¿Estás de acuerdo?*

**Sustituir:** “¡¡¡Sólo piensas en el trabajo!!!”

**Por:** “Me gustaría que cenaras con nosotros, ¿puedes dejar el ordenador a partir de las 10?”

*¿A qué hora propones que cenemos?*

**Sustituir:** “Eres un vago, ¡¡todo el día en el sofá!!”

**Por:** “Ayúdame a poner la mesa”

*Si no te gusta, ¿en que otra cosa me podrías ayudar?*

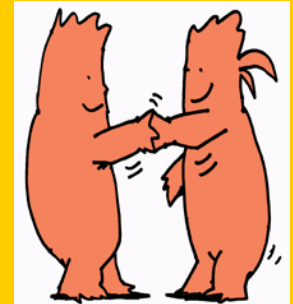
**Sustituir:** “No llames a mis amigos ni te metas en mi vida”

**Por:** “Llegaré antes de las 12h y sólo llama si me retraso más de las 12:15h.”

*¿Ok?*

Detrás de cada reproche hay una petición

**Pide**  
para la próxima vez



**Negocia** entre  
ambos P.V

# EXPRESAR MALESTAR

## buscando acuerdos

Detrás de cada reproche hay una petición

EN EL MOMENTO ADECUADO

### 2. Informa de la verdadera causa SACA EL GRANO

PERO EL OTRO DÍA ME SENTÍ SOLA Y  
POR ESO ....

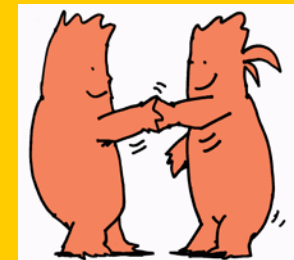
### 1. Valida a la persona ABRE EL SACO

SÉ QUE ESTÁS MUY OCUPADO Y QUE TE  
SUPONE UN ESFUERZO



### 3. Pide

ME GUSTARÍA QUE  
EL PRÓXIMO DÍA ME  
ACOMPañASES A...

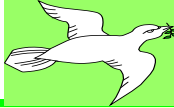


### 4. Negocia

¿Puedes?  
¿Qué día te viene mejor?

**VULNERABILIDAD**  
 - Pens. dicotómico  
 - Esquemas cognitivos-  
 - Bajo autoconcepto  
 - Dependencia excesiva

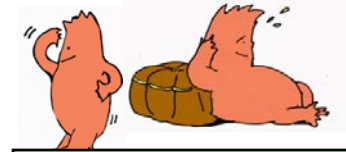
**META VITAL**



**libertad**

**Ilusión o expectativa**

**Frustración**  
 Ansiedad



**Enfriamiento para el control**

**Frase llave**



**Autoagresión**  
 Pensamiento  
 "Yo no sirvo"  
 "No puedo"  
 "Lo dejo todo"  
 Conducta:  
 Abandono  
 Autolesión  
 Autolisis

**Heteroagresión**  
 Pensamiento  
 "El Tiene la culpa"  
 "¡Se va a enterar!"  
 Insultos, amenazas  
 Conducta  
 Golpear objetos  
 Empujar  
 Pelea

**Escape**  
 Pensamiento  
 me olvido  
 Conducta  
 Consumo tóxicos  
 Gasto o cleptom.  
 Ludopatía  
 Tr. alimentación  
 Promiscuidad  
 Condu. temeraria

**Afrontamiento específico**

<b>Toma de decisiones</b>  Solución de problemas	<b>Relación social</b> BUSC. ACUERDOS <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar queja.</li> <li>• Recibir crítica.</li> <li>• Negarse a una petición.</li> </ul>	<b>Automejora desde errores</b>  Consiguéndonos objetivos: Realism. Constante y Pasencia
--	--	---

Objetivos: en zigzag

**Nuevos problemas**  
 No elegidos en libertad

**Solución**  
 Perseguir objetivos: mantener ilusiones

# Rio orilla

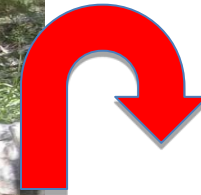
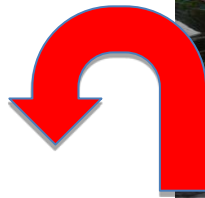
## Encauzando características

sin dejar de ser tal y como somos

Desplazarse un poco es fácil, cambiar no.

Encauzar sólo hasta la orilla, manteniendo la tendencia natural.

Evitar el perfeccionismo (centro del río)



Despreocupado	Responsable	+Responsable	Autoculposo
Callado	Comunicativo	+Comunicativo	Charlatán
Pasivo	Activo	+Activo	Impulsivo
Conformista	Equitativo	+Equitativo	Avaricioso
Desconsiderado	Empático	+Empático	Dependiente

# Perfil – Barras: Autoimagen



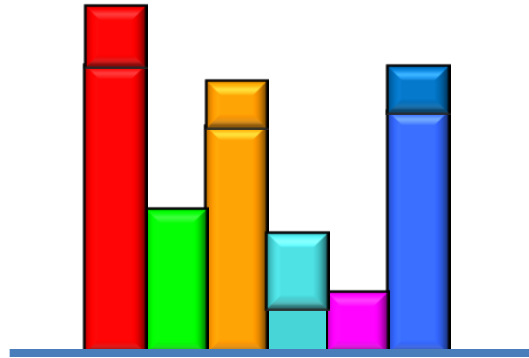
Si la persona “A” se compara con la persona “B” en la característica *celeste* se estará autoengañando (creyendo que no es valiosa).

**NO TE COMPARES CON OTROS**  
y menos aún compares tus déficits con sus cualidades.



# Barras: Autoimagen

## COMPÁRATE CONTIGO MISMO PARA CRECER Y SUPERARTE



Conoce en tus cualidades y ÚSALAS: ¡¡Afiánzate en ellas!!

Si alguien no sabe reconocer **tu calidad** significa que no te conoce

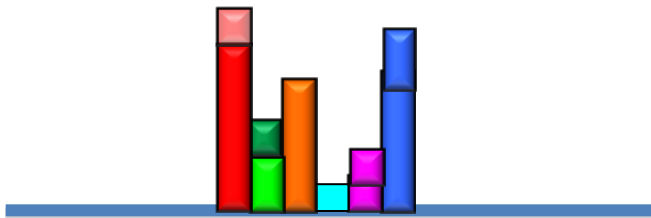
Si alguien repara en **tu déficit**, acepta que:

- *no tienes por qué ser perfecto y*
- *recuerda que también tienes otras cualidades.*

# Perfil – Barras: Autoimagen



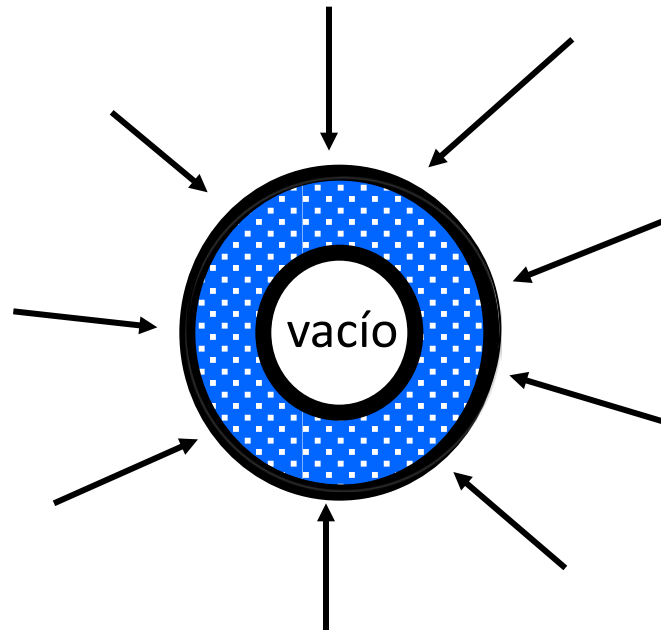
**COMPARARTE CON  
OTROS TE LIMITA**



**COMPARARTE  
CONTIGO MISMO TE  
PERMITE CRECER**


Buscando el afecto  
fuera

Si el propio sujeto no se valora,  
aunque reciba afecto del exterior  
mantendrá la **sensación de vacío**.



**Busca un torrente de afecto ilimitado  
provocando situaciones de emergencia  
(autoagresiones, etc.)**

# La autotrampa de la descalificación



Soy un desastre,  
no sirvo para nada

¡Anda, anda!  
¡Con lo que tú vales!  
¡¡No digas tonterías!!

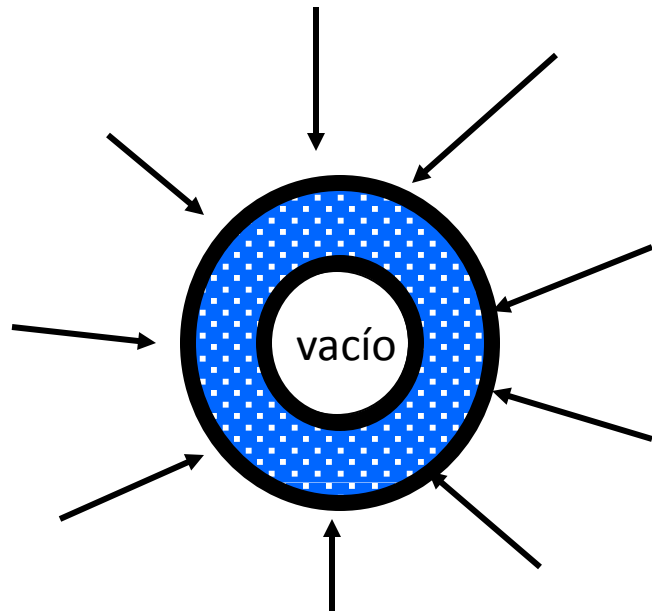
*¿será  
verdad?*

La autodescalificación produce comprensión y  
hasta valoración por quienes antes criticaban

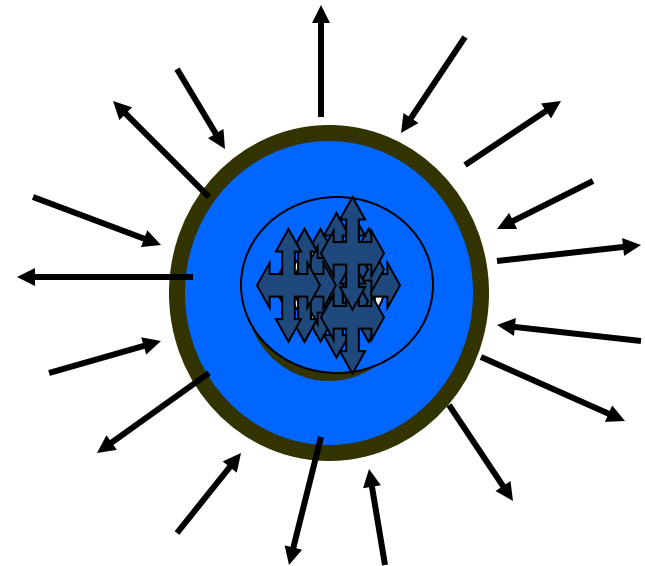
...PERO A LA LARGA INCAPACITA

Ej.: Millonario

El autoafecto permite radiar satisfacción y minimizar el vacío



Busca un torrente de afecto fuera, provocando situaciones de emergencia (autoagresiones, etc.), pero MANTIENE EL VACÍO

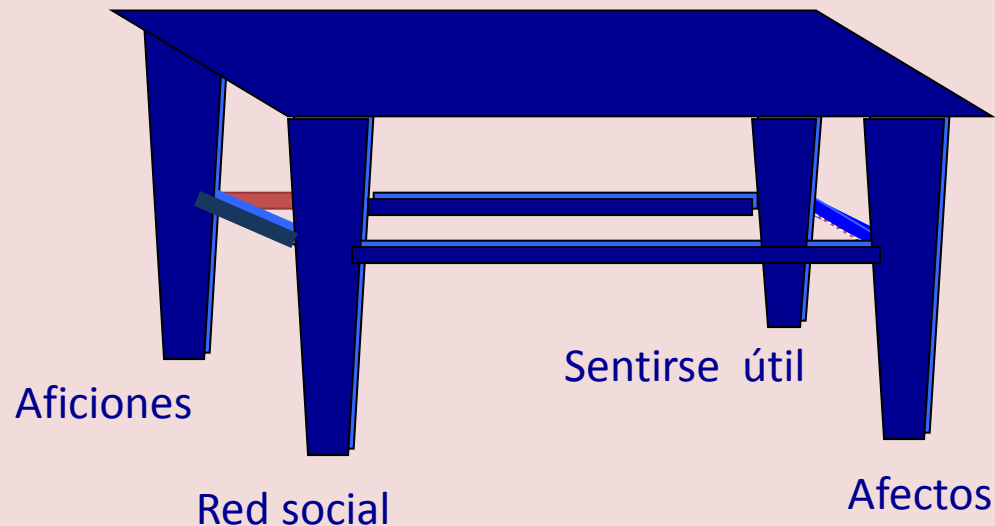


# Mesa:

## La estabilidad personal con el desarrollo de 4 grandes áreas:

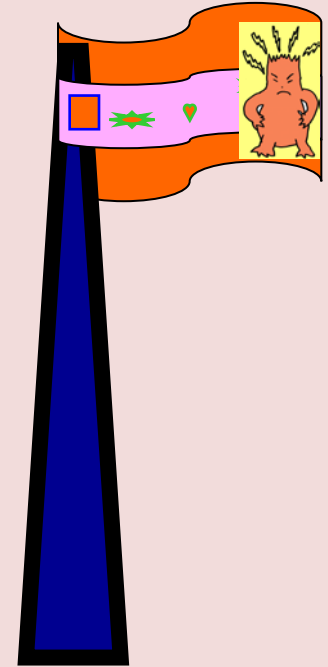
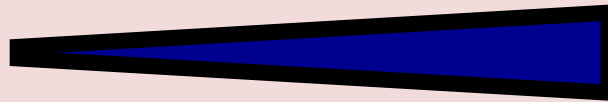
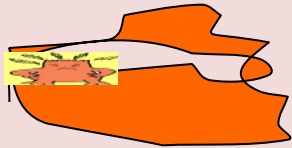
Hábitos sanos:

- Sueño.
- Alimentación.



# Bandera

Cuando la persona se apoya excesivamente en otra, el mástil es ajeno y corre el riesgo de que le falle.



La bandera es símbolo de identidad

Evitar la dependencia excesiva para mantener la identidad

# Bandera con mesa

La identidad personal:

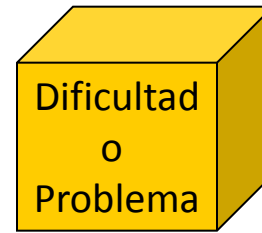
1. base estable (4 áreas)

1. afecto personal (afianza)

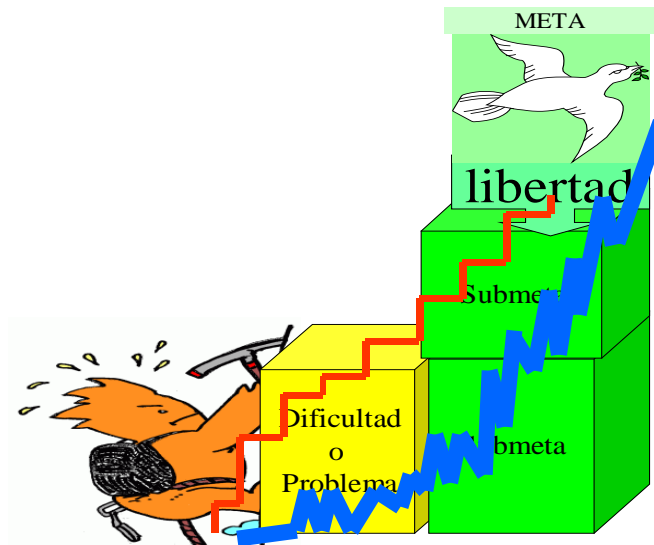
Evitando  
la dependencia excesiva







- La prisa por no sufrir lleva a refugiarse en conductas estimulantes y a la larga lleva al sufrimiento no deseado.



- La aceptación del problema facilita la calma para buscar soluciones
- y la constancia ayuda a llegar a la meta elegida libremente.

# Iconos básicos

