

LA TÉCNICA DE REJILLA: UN VALIOSO INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Clara Isabel Morgades Bamba
Universidad Nacional de Educación a Distancia
Colegiada A-2254 en COP

Resumen

La evaluación constructivista pretende adentrarse en la personal visión del mundo del individuo para intentar comprender qué esquemas cognitivos están generando o acentuando ciertas dificultades y problemas psicológicos. Uno de los métodos constructivistas es la Técnica de Rejilla (TR) y en el presente trabajo se expone su aplicación al caso de una joven de 25 años que desde hace diez sufre malestar psicológico general y no consigue encontrarse del todo a gusto ni con la sociedad ni con su propia personalidad. Ella reconoce ser consciente de que sus limitaciones son autoimpuestas, pero, no sabe cómo superarlas, ni está del todo convencida de querer cambiar. No comprende por qué se topa con dificultades a la hora de adaptarse, pero tampoco desearía ser como las demás personas. Por más que intenta expresar su visión del mundo, siente que no consigue plasmar realmente lo que pasa por su cabeza. Por ello, el objetivo fue profundizar, mediante este método, en la estructura cognitiva de la consultante, concretamente, en los constructos personales que dan significado a sus relaciones interpersonales.

Abstract

Constructivist evaluation aims to penetrate in the worldview staff of the individual trying to understand what cognitive schemas are generating or accentuating difficulties and psychological problems. One of the constructivist methods is the Repertory Grid (RG), and this paper exposes its application to the case of a 25 year-old woman who for ten years is suffering psychological distress and who is not able to be entirely comfortable with society neither with its own personality. She acknowledges being aware that her limitations are self-imposed, but does not know how to overcome them, and she is not entirely convinced of wanting to change. She does not understand why she has difficulties to adapt, but she do not want to be like other people. As much as she is trying to express her vision of the world, feels that fails to really capture what goes through her head. Therefore, the aim was to deepen, by this method, in the cognitive structure of the consultant, specifically in the personal constructs that are giving meaning to her relationships.

INTRODUCCIÓN

El Enfoque Constructivista

El enfoque constructivista parte de la premisa fundamental de que no tenemos acceso directo a la realidad externa, sino que sólo podemos acceder a ésta de manera indirecta, mediatizada y parcial. Toda nuestra comprensión de la realidad está inmersa en el contexto y se forja interpersonalmente. Esto significa que creamos y construimos continuamente, y de manera activa, nuestra realidad personal. No existe una verdad absoluta y permanente, por lo que nuestra búsqueda del conocimiento es limitada y falible. También asume que los seres humanos estamos orientados activamente hacia una comprensión significativa del mundo en el que vivimos, la cual alcanzamos mediante representaciones simbólicas que crearán nuestra experiencia y determinarán nuestra percepción.

Cada persona cuenta con una visión del mundo particular, totalmente única y construida de un modo dinámico, y el enfoque constructivista, en lugar de

evaluar la validez (grado de verdad) de la visión del mundo de cada individuo, tiene como objetivo evaluar su viabilidad o utilidad. Para ello, se requiere entender los procesos de formación de significado (siendo el análisis del lenguaje de vital importancia a este efecto). Se puede considerar que la principal finalidad de la evaluación constructivista es lograr esta comprensión de los procesos de construcción personal de significado del consultante.

La evaluación constructivista aborda tanto la explicación de la estructura u organización implícita del sistema de creencias de la persona (es decir, la definición de su estructura de conocimiento personal), como el análisis del proceso de cambio de dichas construcciones a través del tiempo.

La misma evaluación constructivista, que valora los sistemas de constructos y las relaciones implicativas entre ellos, también ha de ser capaz de generar un cambio hacia la reconstrucción personal desde los primeros momentos. Al mismo tiempo que el terapeuta accede a los constructos

bipolares de la persona (estimando su centralidad y las relaciones jerárquicas entre éstos) con el fin de conocer y entender cómo está conformado su “mundo”, ésta también avanza en la misma dirección comprensiva, lo que le permite interactuar consigo misma para llevar a cabo una reconceptualización o replanteamiento de su propia visión. Su perspectiva se amplía progresivamente y surge ante ella la posibilidad de otorgar nuevos significados, establecer nuevas relaciones entre constructos y comenzar a abandonar esa férrea adherencia a “su realidad”.

Por último, debemos hacer referencia a la gran importancia del lenguaje en la creación de significados personales. Los seres humanos pensamos, imaginamos y recordamos mediante estructuras narrativas. Por lo tanto, nuestros sentimientos y conductas emergerán en función de estas estructuras, al igual que cómo nos sintamos y cómo actuemos influirá en las historias personales con las que nos comprenderemos a nosotros y también al mundo en que vivimos.

La Técnica de Rejilla (Repertory Grid)

La TR fue desarrollada por George Kelly en 1955, en el marco de su Teoría de los Constructos Personales (TCP). La TR consiste en puntuar a una serie de elementos importantes para la persona en una serie de características también relevantes para ella.

Se trata de una técnica subjetiva que, como hemos dicho, permite explorar la manera en la que una persona construye su visión de sí mismo y de los demás. La TR es más bien un método que un instrumento, el cual puede adoptar muy diversas formas dependiendo del contexto de aplicación, de los objetivos que se persigan o de la idiosincrasia de los participantes, entre otros. Gracias a ella podemos explorar fácilmente y en profundidad las dimensiones y estructuras de significado personal de una persona, por lo que se trata de un método idóneo y muy natural para la formulación de hipótesis clínicas.

A lo largo de los años ha ido perfeccionándose y ampliando su campo de aplicación continuamente. En nuestro caso, se aplicará la Rejilla Interpersonal, en la que los elementos que se evalúan son las personas importantes para la persona (para bien, o para mal) y los constructos

bipolares en los que se evalúa a éstas son características conductuales, emocionales, actitudinales, de personalidad etc.

Es importante recalcar que la TR se debe concebir como una actividad que desarrolla el consultante de principio a fin. El profesional le enseña a llevarla a cabo y le guía en todo momento, pero no es un instrumento fijado ni estructurado con anterioridad, sino que es la propia persona quien la construye, quien la puntúa, y quien le da verdadero significado.

En cuanto a la administración, los pasos a seguir son los siguientes: Obtención de los elementos, elicitación de constructos (mediante comparación de díadas y triadas de elementos), asignación de puntuaciones, e interpretación de los datos. La rejilla nos proporciona mucha información importante acerca del autoconcepto de la persona, de su estructura cognitiva y de la centralidad de determinadas dimensiones a la hora de experimentar y dar significado al mundo, a sí misma y a sus relaciones.

Resulta especialmente interesante la posibilidad de obtener la *correlación yo actual-otros*, que nos revelará si la persona se percibe aislada socialmente en el caso de percibirse muy diferente a los demás; y

la correlación *yo ideal-otros*, que pondrá de manifiesto el grado de adecuación percibida en los demás.

Mediante la TR podemos identificar también *dilemas implicativos*, éstos se dan cuando un polo no deseable se encuentra asociado a un aspecto positivo de la propia identidad de la persona. La persona se resiste al cambio debido a un conflicto cognitivo en el que su sentido del *sí mismo* se ve amenazado, por lo que resultará prioritario debilitar estas asociaciones entre polos congruentes y discrepantes antes de abordar cualquier cambio.

Por último, mencionaremos que también se pueden estudiar los *constructos dilemáticos* de la persona, los cuales se dan cuando, al ser ambos polos de la dimensión indeseables (no quiere tener nada de ninguno de ellos), el yo-ideal se encuentra en un punto intermedio de la dimensión. La persona no tiene claro cómo querría ser o actuar, puesto que cualquiera de las posibilidades conllevaría consecuencias negativas para su identidad personal. Una de las cosas más interesantes a este respecto es la posibilidad de reconocer la inviabilidad de las construcciones de significado del paciente en el caso de que se identifique un gran número de constructos

dilemáticos, lo que se traducirá en una falta de capacidad para comprender a los demás, una falta de compromiso consigo mismo y una actitud preventiva y de reserva.

Resulta crucial saber utilizar bien este recurso (TR) y sacarle todo el provecho posible, ya que facilita en gran medida el proceso terapéutico. Gracias a este método el consultante se encuentra cara a cara con su visión del mundo y de sí mismo, con sus prioridades y con sus incongruencias.

ESTUDIO DE CASO

Se trata de una joven de 25 años que reconoce sentir un malestar psicológico general desde su adolescencia. No se encuentra del todo a gusto con ella misma ni con la sociedad en la que se encuentra inmersa. A pesar de estar acudiendo a terapia psicológica con diversos profesionales desde hace diez años, de esforzarse por cambiar su actitud, y de haber mejorado mucho en bastantes aspectos, no consigue cambiar del todo su situación interna. Ella reconoce ser consciente de imponerse a sí misma las barreras que le impiden avanzar, pero, no

sabe cómo superarlas, ni está del todo convencida de querer cambiar. No comprende por qué cuenta desde pequeña con dificultades a la hora de adaptarse, pero tampoco desearía ser como son las personas supuestamente “adaptadas”.

La joven intenta con esfuerzo expresar su visión del mundo, transmitir sus sentimientos, pero siente que nunca consigue plasmar realmente lo que pasa por su cabeza, por ello se utilizó este método para intentar profundizar en su estructura cognitiva y, en concreto, en los constructos personales que están dando significado a sus relaciones interpersonales y en las relaciones entre ellos.

Aplicación de la TR

Para comenzar, se explicó a la joven el objetivo de la evaluación constructivista y la base epistemológica subyacente a este enfoque. Se le hizo comprender que cada persona construye su propia visión del mundo, que nunca coincidirá con la de ninguna otra, que una construcción del mundo nunca será correcta o incorrecta, que siempre vendrá determinada por todas nuestras vivencias, sobre todo por las relaciones que hayamos establecido con las personas más significativas para

nosotros. Se le aclaró que no estudiaremos, bajo ningún concepto, si su visión del mundo es válida, puesto que esto carece de sentido, sino si es coherente en sí misma y si le resulta de utilidad.

A continuación, se le explicó de forma resumida en qué consiste la TR y se le preguntó si tenía ganas de realizarla. Ella estaba muy motivada y afirmó con satisfacción estar totalmente de acuerdo con las premisas de la aproximación constructivista, la cual acababa de conocer. Esto resulta crucial para obtener éxito con la TR, puesto que la persona debe estar comprometida a adentrarse en su estructura mental y a compartirlo con nosotros (con el profesional) con una motivación totalmente intrínseca y con el sincero objetivo personal de identificar la base de sus propios conflictos internos.

Se procedió a la obtención de los elementos mediante preguntas del tipo “¿Quiénes son las personas más importantes para ti en la actualidad?”, “¿Qué personas han cobrado gran relevancia en tu vida en el pasado?”, “¿Crees que has cambiado considerablemente a lo largo de los años?, es decir, ¿piensas que se podría hablar de la (*nombre de la joven*) de antes y la

(*nombre de la joven*) de ahora?”, etc.

El resultado fueron 16 elementos, a saber: *Yo actual, yo antes de trabajar, yo dentro de cinco años, yo ideal*, los tres integrantes de su familia nuclear (madre, padre y hermana mayor), cinco familiares más (sus dos primas, su tía y sus dos abuelas ya fallecidas), dos ex-novios (uno de hace cinco años, y otro reciente), una amiga y una persona non grata.

Después, se procedió a la elicitación de los constructos bipolares mediante preguntas del tipo “¿En qué se parecen estos dos elementos en cuanto a su forma de ser?”, “¿Cuál sería el opuesto de esta característica?”, “¿En qué aspecto podríamos decir que son *diferente tipo de persona* estos dos elementos?”, “¿Qué tienen en común estas dos personas que las diferencien de esta tercera?”, etc.

Como resultado de estas preguntas obtuvimos 18 constructos bipolares (ver Tabla 1).

A continuación, se situaron los elementos en la fila superior de la rejilla, y los pares de constructos en las columnas más a la derecha y más a la izquierda.

La joven rellenó las celdas centrales

resultantes con las puntuaciones otorgadas a cada persona para cada constructo.

Para ello, se utilizó como sistema de puntuación una escala Likert de 1 a 7:

Un poco (3 para el polo izquierdo, 5 para el polo derecho), *Bastante* (2 para el polo izquierdo, 6 para el polo derecho) y *Muy* (1 para el polo izquierdo, 7 para el derecho). Una puntuación de 4 indica que la persona se encuentra en la zona intermedia de la dimensión, es decir, en el justo medio entre los dos polos.

Tabla 1, Constructos bipolares elicitados

1. Buena persona	1. Mala persona
2. Rígida (no soporta los fallos)	2. Flexible (pasa por alto los fallos)
3. Piensa en el futuro	3. No piensa en el futuro
4. Lista (sabe cómo son las cosas)	4. Tonta (no sabe cómo son las cosas)

Interpretación de la rejilla

Para comenzar, se agruparon los constructos por áreas temáticas, obteniendo así una primera aproximación de la posible importancia de cada una de ellas en la problemática de la joven.

5. Abierta de mente	5. Cerrada de mente
6. Pesada (le da muchas vueltas a todo y lo comunica)	6. No pesada (no comunica las vueltas que le pueda dar a todo)
7. Independiente en pareja	7. Dependiente en pareja
8. Políticamente correcta	8. Políticamente incorrecta
9. Extrovertida	9. Introvertida
10. Vive el momento	10. No vive el momento
11. Rayada (le da vueltas a todo)	11. No rayada (no le da vueltas a todo)
12. Alegre	12. Seria
13. Madura	13. Inmadura
14. Realista	14. Fantasiosa
15. Positiva	15. Negativa
16. Nerviosa (ansiosa)	16. Tranquila
17. Rabiosa	17. No rabiosa
18. Tiene miedo al cambio	18. No tiene miedo al cambio

Como área predominante encontramos la *Emocional*, que cuenta con 6 constructos. Después se encuentra la *Actitudinal* (con 4 constructos), a continuación, la *Personal* y la *Relacional* (con 3 constructos cada una), y como áreas deficitarias tenemos la *Intelectual* y la *Moral*, que cuentan sólo

con un constructo cada una. Resulta digno de mención que cuando se le pidió a la joven, tras puntuar la rejilla, que ordenara los constructos según la importancia que les otorga a la hora de valorar a una persona o a sí misma, los dos más valorados fueron *Buena persona* y *Lista* (pertenecientes a las áreas deficitarias), los cuales, como veremos a continuación, además, son constructos nucleares de su identidad personal y congruentes con su *yo ideal*. Las áreas predominantes reflejan la problemática referida por la joven, es decir, dificultades para controlar sus emociones y sus actitudes. Además, estas áreas recogen la mayoría de los constructos discrepantes con su *yo ideal*. Resulta positivo que todas las áreas queden reflejadas, en mayor o menor medida, en la rejilla.

Autodefinición

Identificando los constructos en los que su *yo actual* obtiene mayores puntuaciones, podemos extraer la siguiente autocaracterización:

“Me considero una buena persona, lista, abierta de mente y que piensa en el futuro. También soy una persona rígida,

introvertida, nerviosa, y muy rabiosa.

Le doy muchas vueltas a todo, tengo bastante miedo al cambio, no suelo vivir el momento y soy bastante negativa y dependiente en pareja”.

Como vemos, tras extraer una visión general de su autoconcepto, comprobamos que ésta es más negativa que positiva, y que, exceptuando las cuatro primeras características, desea cambiar en todos los demás aspectos.

Ahora comparemos “cómo se ve así misma ahora” con “cómo ve a la (nombre de la joven) de antes de trabajar”:

Se considera igual de buena persona, de introvertida, de negativa y de rabiosa que antes. También, al igual que antes, considera que pocas veces vive el momento. Por otro lado, sigue considerándose rígida, dependiente en pareja, rayada y nerviosa, pero en menor grado. También sigue temiendo al cambio, pero menos que antes. Por último, comprobamos cómo hay tres aspectos que antes formaban parte de su identidad pero ya no lo hacen. Antes era bastante seria, fantasiosa e inmadura. Aunque sigue considerándose un poco seria, actualmente se percibe en el punto medio entre

fantasiosa y realista, y se describe como algo madura.

Comparación Yo y Yo ideal

Encontramos siete dimensiones en las que la joven desea mantenerse en el mismo polo en que se encuentra actualmente, y 11 en las cuales no se encuentra a gusto y desearía cambiar al polo opuesto. Sin embargo, nos centraremos en los constructos congruentes (entendidos como en los que su *yo actual* difiere en un solo punto o en ninguno de su *yo ideal*) y en los constructos discrepantes (entendidos como en los que difieren en 4 o más puntos).

Podríamos reconstruir estas congruencias y discrepancias de forma narrativa:

“Quiero seguir siendo buena persona, lista, abierta de mente, madura y políticamente incorrecta, y también quiero seguir pensando en el futuro. Por el contrario, no me gustaría seguir siendo como soy en varios aspectos (rígida, pesada, introvertida, rayada, negativa, nerviosa, rabiosa, con miedo al cambio y una persona que no vive el momento), sino que me gustaría ser una persona que vive el momento, flexible, extrovertida, positiva, tranquila, sin miedo al cambio, y no ser

pesada, rabiosa, ni rayada.”

Gracias a las comparaciones *yo actual-yo ideal*, podemos empezar a comprender rápida y fácilmente, cuál es la causa de la baja autoestima de una persona, es decir, por qué motivos no se valora a sí misma.

Análisis de la familia nuclear

Hallamos dos constructos de límites generacionales, es decir, dos dimensiones en las cuales ambos progenitores se sitúan en un polo y el hijo en el opuesto. En este caso, la joven percibe a sus padres como extrovertidos e independientes en pareja, mientras que ella se considera, como ya hemos visto, todo lo contrario.

Por otro lado, vemos que la joven cuenta con siete constructos de coalición con su padre (según ella, ambos son rígidos, serios, maduros, negativos, temen al cambio, piensan en el futuro y no viven el momento; mientras que su madre es vista como flexible, alegre, inmadura, positiva, que no piensa en el futuro, vive el momento y no teme al cambio).

En cuanto a los constructos de alianza con la madre, sólo encontramos dos (ambas son pesadas y políticamente incorrectas; mientras que su padre es lo contrario).

Encontramos un solo constructo de divergencia entre los padres (se da cuando cada progenitor se sitúa en un polo y el hijo en la zona intermedia), su madre es fantasiosa, su padre es realista y ella se encuentra en el punto medio de la dimensión. Respecto a los constructos de identidad familiar, (en los que todos los miembros de la familia nuclear coinciden en el mismo polo, lo que los diferencia del resto) encontramos dos: Los cuatro (padres e hijas) son abiertos de mente y nerviosos. Observamos también, que los cuatro son puntuados como buenas personas y listos, pero no se han considerado muy relevantes estos dos constructos familiares debido a que todos los demás elementos de la rejilla se encuentran en el mismo polo, excepto la persona non grata (considerada mala persona), y la “*nombre de la joven de antes*” (considerada tonta).

Podemos ver que la única introvertida de los cuatro es ella misma, lo que habría podido contribuir a su percepción de aislamiento social y de ser diferente ya desde pequeña en el propio núcleo familiar. Pero resulta muy poco significativo puesto que todas las personas de la rejilla menos ella son consideradas

extrovertidas. Es decir, se considera la única persona introvertida de su círculo relacional.

Conflictos cognitivos

No hay ningún constructo dilemático (la persona no tiene claro qué dirección quiere tomar puesto que considera que los dos polos de la dimensión son negativos) lo cual es muy positivo, ya que refleja que ella tiene claro cómo le gustaría ser y se encuentran definidas sus preferencias en cuanto a las actitudes y características de las personas con las que se relaciona.

Estableciendo como punto de corte un valor de correlación de 0,35 no existiría ningún dilema implicativo (cuando un polo congruente se encuentra asociado a un polo discrepante), lo cual es bastante positivo ya que refleja la coherencia de sus esquemas cognitivos. Lo que considera negativo se encuentra asociado a lo que para ella es negativo, y lo positivo correlaciona con lo positivo.

Con objeto de indagar en las posibles causas de las dificultades de la joven para mejorar en los aspectos mencionados, se decidió establecer un punto de corte más flexible, un valor de la correlación de 0,20. Encontramos entonces seis dilemas

implicativos, tres para el constructo *piensa en el futuro*, y otros tres para el constructo *políticamente incorrecta*. Ella desea seguir siendo un poco políticamente incorrecta, como es actualmente y era en el pasado. Como hemos mencionado, existe una asociación digna de atención entre *políticamente incorrecta* y *pesada* (0,322), *introvertida* (0,299), y *rayada* (0,279).

Por otro lado, antes no pensaba en el futuro, ahora piensa bastante, y le gustaría seguir pensando, pero menos que ahora. Encontramos también correlaciones considerables entre este constructo (*piensa en el futuro*) y *rabiosa* (0,314), *rígida* (0,3), y *no vive el momento* (0,283).

Estos hallazgos no resultan preocupantes en absoluto, pero cabe llamar la atención sobre una cuestión. El *yo ideal* de la joven se encuentra bien definido (ya hemos apuntado que no se dan constructos dilemáticos), situándose claramente en uno u otro polo en la mayoría de los constructos. Sólo existen cuatro dimensiones en las que no tiene muy claro cómo quiere ser o actuar: Afirma que quiere ser *independiente en pareja*, *realista*, *políticamente incorrecta* y *pensar en el futuro*, pero no acaba de tenerlo del todo claro, seguramente porque considera

que en determinadas ocasiones quiere ser también *políticamente correcta*, algo *dependiente en pareja*, algo *fantasiosa*, y olvidarse del futuro, puesto que estos polos también tienen aspectos positivos. Comprobamos que los dilemas implicativos identificados incluyen a dos de estos constructos. Quizá ella quiera seguir siendo un poco políticamente incorrecta porque su abuela materna lo fue, su madre siempre lo ha sido, y ella misma también, por lo que ello supondría de algún modo, seguir siendo fiel a sí misma y a “la tradición familiar”. Pero, si toma realmente conciencia de que no por ser *políticamente incorrecta* hay que ser *pesada*, *rayada* e *introvertida*, sino que una persona *extrovertida* y que no le dé excesivas vueltas a todo puede al mismo tiempo no conformarse con las normas sociales y ser *políticamente incorrecta* en muchos otros aspectos, le resultará mucho más fácil conseguir sus objetivos.

Quizá la joven desee pensar un poco en el futuro porque antes de trabajar no pensaba nada en él y se ha dado cuenta de que es aspecto importante que correlaciona altamente con ser una persona madura (0,83) y que su padre siempre ha tenido muy en cuenta. Pero, al igual que en el caso anterior, hasta que no interiorice que

pensar en el futuro no debe suponer ni una preocupación excesiva que le impida vivir el momento, ni un motivo de rabia, ni una extrema rigidez (seguramente este dilema implicativo tenga mucho que ver que su padre puntúe muy alto en todos estos aspectos), no conseguirá sus objetivos. La joven debe adquirir conciencia de que una persona puede perfectamente no ser nada rabiosa, ser muy flexible y vivir el momento, al mismo tiempo que tiene en cuenta las consecuencias de sus actos y se interesa por su futuro sin obsesionarse innecesariamente, ni sufrir ansiedad alguna. Es pocas palabras, el pensar en el futuro no está ligado a dejar de disfrutar y fluir en el presente.

La construcción del sí mismo

·Autoestima: La joven cuenta con un índice de correlación *yo actual-yo ideal* de -0,28. Esto indica una autoestima bastante baja, una insatisfacción consigo misma por la falta de adecuación de su personalidad a lo que considera ideal (como ya apuntamos en el epígrafe *autodefinición*). La correlación es negativa, es decir, ella percibe que va justo en la dirección contraria de como le gustaría ser, lo que explica a la perfección el malestar

psicológico general referido y que no se encuentre a gusto consigo misma. Comprobamos, también de acuerdo con lo informado, que su autoestima antes de trabajar era todavía más baja (con un índice de correlación *yo antes-yo ideal* de -0,60), por lo tanto, podemos decir que su situación ha mejorado bastante, aunque, evidentemente, no lo suficiente.

·Aislamiento social autopercibido: El índice de correlación *yo actual-otros*, es de 0,21. Esto indica que no existe un problema grave en este aspecto, y que, pese a lo que ella tiende a creer (que es muy diferente a los demás e incluso casi “un bicho raro”), en realidad se percibe integrada y parecida a las personas de su entorno, sabe que no se encuentra aislada socialmente, aunque quizá, inconscientemente, prefiera pensar que es así para justificar de algún modo sus actitudes.

·Adecuación percibida en los otros: El índice de correlación *yo ideal-otros* toma un valor de 0,45. Esta correlación positiva y moderada indica que la joven percibe a las personas significativas de su entorno como adecuadas a como ella piensa que debería ser una persona (los demás son

percibidos mucho más cerca del ideal que ella misma). Ahora sabemos que se encuentra satisfecha con los demás, al contrario de lo que ella reconocía pensar en ocasiones de “derrumbamiento” (“los demás no deberían ser así”, “no entiendo cómo la gente puede ser así”, etc.).

También comprobamos que su *yo ideal* no es excesivamente exigente ni poco realista, sino que sería alcanzable.

·Perfil del sí mismo: En la actualidad, la joven no se adecúa totalmente a ninguno de los patrones del sí mismo (perfiles de positividad, de superioridad, de negatividad, de aislamiento y de resentimiento), pero al que más se acerca es al perfil de aislamiento.

El perfil de aislamiento describe a una persona que tiende a interpretar como negativa la información referente a sí misma, y como positiva la información que se refiere a los demás. Este perfil se da cuando los índices de autoestima y aislamiento social son muy pobres y el índice de adecuación de los demás tiende a ser alto. Este perfil se ajustaba perfectamente a *ella misma antes de trabajar* (el índice de aislamiento social autopercebido en el pasado era de 0,03).

Este perfil conlleva una falta de fluidez en

las relaciones interpersonales, una sensación de ser un incomprendido, de ser raro, y un sufrimiento tipo depresivo. Justo lo que esta joven cuenta que le sucedía en el pasado. Como ella misma y los resultados apuntan, la situación, aunque no es del todo buena, ha mejorado bastante desde entonces. Su mayor problema actualmente es su bajo nivel de autoestima, en lo que, obviamente, habrá de trabajar para que su estado psicológico sea óptimo.

Análisis de la estructura cognitiva

·Diferenciación: Hace referencia a la complejidad cognitiva, es decir, al grado en que la persona es capaz de construir sus experiencias desde diferentes puntos de vista.

La diferenciación se refiere también a la capacidad de integrar sin mucho esfuerzo acontecimientos muy diversos. El índice por excelencia de la diferenciación cognitiva es el Porcentaje de Varianza Explicado por el Primer Factor (PVEPF). En el presente caso, el PVEPF es del 38%, lo que indica que su estructura cognitiva, aunque no es que sea muy diferenciada, dista mucho de ser simple. Se podría decir, ante este valor del índice, que su grado de complejidad cognitiva comienza a ser

considerable.

·Polarización: El índice de polarización obtenido es de 5,90%, lo cual es bastante positivo, ya que indica, también en contra de lo que ella informó previamente, que su estructura cognitiva no suele trabajar en términos de “todo-nada” o “blanco-negro”, sino que para ella existen una amplia gama de grises. Las personas que se encuentran deprimidas suelen obtener un índice bastante mayor del 28,57% (la probabilidad teórica de obtener puntuaciones extremas en una escala de 7 puntos). Como vemos, el porcentaje de polarización, en este caso, es bastante bajo, lo que nos informa de que la joven no es extremista, no construye su realidad de manera dicotómica o polarizada como ella suele creer, sino que su estructura cognitiva, lejos de ser rígida, es flexible y equilibrada.

·Centralidad de los constructos: Los constructos más centrales y nucleares, por ser los que cuentan con mayor intensidad, y por contribuir en mayor medida al eje 1 (el más importante) son: *rabiosa* y *miedo al cambio*. Podríamos decir que ambos son aspectos, que seguramente conformen la identidad de la joven desde hace muchos

años, muy resistentes, y que seguramente se encuentren tras muchos de los problemas experimentados por la joven durante la adolescencia y en la actualidad. Además, sabemos que puntúa alto en estos constructos (muy rabiosa y bastante miedo al cambio), y que son de las más grandes discrepancias encontradas en el análisis. Deberíamos centrarnos en explorar cuestiones como “hacia qué siente rabia”, “cómo se enfrenta a una situación en la que su rabia es incontrolable”, “cómo reacciona a estímulos que le provocan rabia”, etc. Sería totalmente imprescindible que aprendiera a comprender realmente esta emoción y a canalizarla, para llegar a optimizar su situación psicológica.

Por último, también deberíamos profundizar en su miedo al cambio, indagando en aspectos como “por qué teme al fluir natural de las cosas”, “qué es exactamente lo que le da miedo”, “qué es lo peor que podría pasar”, etc. La joven debería ser orientada hacia tomar una conciencia real de que las cosas saldrán como tengan que salir, independientemente de que se preocupe, las tema o intente evitarlas. Debe confiar y aumentar su seguridad en sí misma, sólo así podrá adentrarse en lo nuevo y

abandonar las viejas formas que la “esclavizan”. Una persona no podrá cambiar a mejor, por mucho que se esfuerce, sin tener tanto miedo al cambio. Por lo tanto, es de vital importancia que se trabaje este aspecto en profundidad.

SÍNTESIS DE RESULTADOS Y RECOMENDACIONES

Extraemos como conclusión que el gran problema de la joven es su pobre nivel de autoestima, es decir, la falta de adecuación percibida en ella misma a lo que realmente le gustaría llegar a ser. No tiene problemas para dar significado al mundo en el que vive, ni a las relaciones interpersonales que establece. No tiene problemas tampoco para aceptar ni para comprender a las personas que le rodean.

Basándonos en la centralidad de constructos, como se apuntaba en el epígrafe anterior, sería requisito imprescindible, para aumentar su autoestima y su bienestar psicológico, disminuir su miedo al cambio y su rabia.

Si analizamos las correlaciones entre

constructos, nos percatamos de que *tranquila* correlaciona altamente con *no rabiosa* (0,79) y con *no tener miedo al cambio* (0,77). Esto indica que, seguramente, a la joven le fuese beneficioso realizar un entrenamiento en relajación, meditación, o mindfulness (dando mayor importancia en terapia a éste último, que resultaría idóneo en su caso). Si consiguiese relajarse y “alejarse” de ese nerviosismo *familiar* de una vez por todas, también le sería más fácil *vivir el momento* (correlación de 0,66) y ser *positiva* (correlación de 0,73).

También encontramos que *positiva* correlaciona altamente con estos dos constructos (correlación de 0,77 con *no miedo al cambio* y de 0,74 con *no rabiosa*), además de con *tranquila*, como se acaba de comentar. Por lo tanto, si la joven tratara de ser más positiva, centrarse en lo bueno de las cosas, personas y situaciones, dejando de atender a lo negativo, posiblemente su miedo al cambio, su rabia y su nerviosismo disminuirían. Sería probablemente más capaz de vivir el momento y mostrarse extrovertida (ambos con una correlación de 0,68).

Debemos reconocer la gran ayuda que supone disponer de la TR para profundizar en las estructuras de significado de una persona. Este método resulta de extrema utilidad, y comodidad tanto para el individuo estudiado como para el profesional en cuestión. Contribuye a un gran ahorro de tiempo, y seguramente, de sufrimiento.

Limitaciones

Debemos tener en cuenta que la evaluación se realiza en un momento dado, y que los hallazgos que de ella se desprendan podrían variar según el estado emocional de la persona. Deberían realizarse evaluaciones periódicas durante el proceso terapéutico, pudiendo así confirmar la consistencia de los patrones generales obtenidos, así como como evaluar el cambio terapéutico o largo del tiempo.

Información adicional (Actualización: dos años después de la realización de este estudio)

La terapia psicológica abordada tras la presente evaluación incluyó los siguientes elementos: reestructuración cognitiva, control de la respiración, mindfulness, gestión emocional y ejercicios conductuales. La joven alcanzó sus objetivos de bienestar en seis meses de terapia (a razón de una sesión semanal). En cuatro evaluaciones periódicas (seis meses tras la finalización de la terapia / un año después / año y medio después / dos años después) se constata el mantenimiento de los resultados terapéuticos. Teniendo en cuenta la duración del problema, el alto grado de arraigo de las creencias que lo mantenían, así como los numerosos fracasos terapéuticos anteriores, concluimos que la evaluación mediante la TR ha resultado de gran utilidad y eficacia.