

Lista del Anexos

1. Entrevista aplicada
 - 1.1. Indicadores de la Crisis de la Mediana Edad. ICME
 - 1.2. Indicadores de Superación de la Crisis de la Mediana Edad. ISCME

2. Historias y Entrevistas de los Individuos del Estudio
 - 2.1. Alma
 - 2.2. Cael
 - 2.3. Diema
 - 2.4. Frebet
 - 2.5. Ger
 - 2.6. Joluan
 - 2.7. Lina
 - 2.8. Rianaf
 - 2.9. Rimae
 - 2.10. Samali
 - 2.11. Sasha
 - 2.12. Ucari

Entrevista Aplicada

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

- ICME-1- ¿Le sucede, ha sentido o tiene, cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entienden?
- ICME-2- ¿Le sucede, ha sentido o tiene cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?
- ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad?
- ICME-4- ¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?
- ICME-5- ¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?
- ICME-6- ¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?
- ICME-7- ¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?
- ICME-8- ¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?
- ICME-9- ¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?
- ICME-10- ¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?

a) Condiciones de nutrición.

¿Qué cosas son diferentes ahora?

¿Se alimenta más o menos?

b) Descanso

¿Duerme más o menos?

¿Tiene dificultades para dormir bien?

¿Cuáles?

c) Actividad física

d) Salud-Describa lo que le pasa.

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

ICME-11- ¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?

Anexo 1.2

Entrevista Aplicada

ISCME INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISCME-1- ¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo(a) y cumplir con objetivos propuestos?

ISCME-2- ¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?

ISCME-3- ¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?

ISCME-4- ¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?

ISCME-5- ¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?

ISCME-6- ¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?

ISCME-7- ¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted mismo (a) y siente más autenticidad en lo que hace?

ISCME-8- ¿Su vida diaria le atrae y motiva?

ISCME-9- ¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?

- ISCME-10- ¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?
- ISCME-11- ¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?
- ISCME-12 ¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?
- ISCME-13 ¿Siente como una sensación de mayor confianza en sí mismo?

Anexo.2.1.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Alma
Género	Femenino
Edad:	55 años
Estado Civil:	Casada

MC MOTIVO DE CONSULTA, (los contenidos entre comillas y/o *cursivas* son textuales)

Alma, llega a la consulta con las palabras *“me siento desintegrada”, “vacía como en un gran hueco negro”*. Realiza un psicografismo (dibujo), del hueco negro. Refiere que ella tuvo también un sueño con estas imágenes y que es rescatada por un hombre fuerte que no conoce, y que la saca de allí. Algo tengo que hacer con esto”, siento como una “soledad acompañada”, habla de su esposo, de su hijo y dice, “estoy rendida”, pregunto, si siente esto particularmente en alguna parte del cuerpo y dice “está regado por todo el cuerpo”. Su aspecto a pesar de ser muy bien parecida, se veía como cansado, sin embargo, está bien presentada y preocupada por los efectos del tiempo en su apariencia, verbaliza tener miedo e inseguridad, porque su esposo es mayor, puede enfermarse y ella no tiene una seguridad económica ni patrimonial. No se han aclarado los asuntos de la empresa familiar.

Las razones principales que le llevaron a buscar acompañamiento terapéutico fueron esa *“sensación de vacío y sin sentido y las cosas que pasan con mi hijo y esposo. ¿Las causas principales de lo que me pasa? “yo he permitido que varias cosas pasen y no paré a tiempo”*. *No me siento tan segura ni tan fuerte y no veo bien a mi hijo. He*

sentido cambios, pero no tengo como precisar, es como un malestar general, pero no en mi trabajo. Necesito trabajar duro y quiero hacer algo mío. Me siento afectada en la seguridad y en la relación de pareja, "Nunca he realizado consultas psicológicas ni apoyo terapéutico".

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Alma es una mujer de 55 años que actualmente está en su tercer matrimonio, su primer esposo murió y su segundo esposo se relacionó con otra mujer. Actualmente vive con su tercer esposo y su hijo menor adulto de 33 años.

La relación con su madre, era muy mala pero tuvo un importante acercamiento afectivo con su padre. Ella tenía 15 años, cuando muere el padre, y desde allí *"mi vida se transformó para mal"*. Es la tercera de cuatro hermanos. No refiere hermanos muertos. Tiene tres hijos.

Su situación de trabajo está bien y su gran preocupación, es su hijo con el que vive, que está en un proceso de haber dejado las drogas. *"Las cosas no están bien para mí, vine a este país con la idea de estar mejor pero en lo único que siento mi fuerza es en mi trabajo. Es como si antes, yo podía con todo hasta con la organización de las fiestas de pijamas, y ahora no"*.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente, y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

Bueno, siempre he sido muy expresiva pero creo que me enoja más.

- ICME-2- *¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?*
Bueno con todo lo vivido he sentido eso muchas veces, especialmente porque antes esperaba siempre contentar a los demás y me decepcionaba tanto.
- ICME-3- *¿Tiene una percepción distinta de su realidad?*
Si me siento sola, y no muy fuerte
- ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*
Si como te dije, esa es una fuerte sensación
- ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*
Creo que me ponen mucha atención esperando que yo hiciera todo.
- ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*
Bueno ahora quiero empezar a pensar en mí
- ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*
En lo afectivo no he estado bien, pero no lo veo como fracaso mío.
- ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*
Buenas en lo laboral sobre todo, con mi esposo no.
- ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Si como dije, quiero hacer algo mío, y tal vez este cansancio de la relación resolverlo.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

Ahora un poco mas

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien?, ¿Cuáles?

No duermo menos, pero la calidad no es la misma, me despierto.

c.) *Actividad física*

No la tengo, empezaré a usar mi maquina caminadora

d.) *Salud. Describa lo que le pasa.*

Tengo muchos dolores de cuello y espalda y cansancio, pero ahí voy

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

No específicamente

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Ahora ya no dejo que me digan cualquier cosa, tal vez estoy un poco más enojada.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo (a) y cumplir con objetivos propuestos?*

Si estamos en un proyecto con mi hijo y lo de la empresa familiar es algo que debo arreglar.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

En lo afectivo no tanto, pero me siento mejor en los otros aspectos.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Si me siento mejor, estoy haciendo ejercicio.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

Aclaré algunas cosas sobre la empresa y me siento mejor de poder arrancar el proyecto y apoyo a mi hijo.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

Feliz no estoy, pero si mejor, es como una época de darme cuenta de lo vivido de una forma diferente.

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Si, es como haber visto que es mejor decir las cosas y aclarar. Antes venia la familia y yo me sentía comprometida, posponía lo mío siempre, para “*ser la gran anfitriona*”, y que los demás me vieran bien.

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

Si sobre todo en esto que acabo de mencionar.

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

Ahora más, estoy mencionada para un premio en la compañía.

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

No sé, aun la idea de la muerte me asusta, pasé por duelos fuertes y en los sueños ese tema está presente.

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

Sí, y me gusta mucho, porque me dará seguridad después de que mi trabajo se termine.

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

No, me da fuerza para seguir y un poco de enojo, porque si sabía lo que ahora sé, las cosas habrían sido diferentes.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Sí, lo vivo, lo siento.

ISC-13 *¿Siente como una sensación de mayor confianza en sí mismo?*

Sí, y sé que debo seguir tomando decisiones.

_____ ° _____

Anexo. 2.2.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Cael
Género	Masculino
Edad:	50 anos
Estado Civil:	Divorciado

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Cael, llega con una sensación de incertidumbre y de miedo por el fuerte evento de su operación de corazón abierto, no dice mucho, pero esta impactado por lo sucedido y quiere hacer cambios que *“no sé por dónde empezar”*. Lloro cuando cuenta lo de su operación y como tuvo que despedirse de toda su familia pues sabía que *“podía no salir vivo”*. *La razón principal de esta consulta, es “haber estado en el filo de la muerte”*. *“El cambio más fuerte es en como veo la vida ahora. Enfrento la vida, con mayor cuidado. Me siento afectado en que no puedo desmandarme, y en haber valorado mi salud. Necesito ayuda, aún el miedo es fuerte”*. Nunca ha realizado apoyo psicoterapéutico ni consultas psicológicas o psiquiátricas.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Cael, es un hombre de cincuenta años, con varios matrimonios y relaciones, dos hijas de diferentes relaciones, una joven de 25 y una adolescente de 17 años. Sus padres viven, es el tercero de cuatro hermanos.

Siente que su crisis económica después de venir del extranjero (diez años fuera) ha sido muy fuerte, regresa a la casa de sus padres y tiene una cercana relación con sus hermanas. Ahora mantiene una relación que le parece diferente afectivamente. Le da mucha importancia a su imagen y apariencia física, y a pesar de que cuida mucho del mismo, sufre una emergencia grave que termina en una operación de corazón abierto en la que sintió la muerte. Después de esta operación comienza un proceso de confrontación que le pone incómodo con todo lo conocido y acude a la consulta con muchos temores y con una sensación de haber envejecido.

“En esta segunda oportunidad”, “he madurado” y me he acercado a Dios”. Intenta retomar sus actividades profesionales y vida anterior, pero le resulta difícil y realiza escapadas hacia el consumismo excesivo de cosas materiales que le dan apariencia y confort, sale de casa de los padres, regresa varias veces.

Vive una incertidumbre constante. Siempre ha querido radicarse nuevamente en el exterior, como en una ilusión de que afuera, las cosas están mejor. Asocia el estar afuera con su juventud fuerza y salud.

Tiempo después, se evalúa el mismo y dice, que está trabajando mucho pero que no es suficiente, aquí en el Ecuador es difícil. Se trabajan unas sesiones más y no vuelve hasta pasados dos meses en los que habla de estar un poco mejor.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

He mejorado, ya no reacciono con tanta ira, pues me hace daño.

- ICME-2- *¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?*
Voy a pensar en mí y en lo que implica mi cuidado
- ICME-3- *¿Tiene una percepción distinta de su realidad?*
Si muy fuerte, valoro la vida mucho.
- ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*
Ahora le encuentro un sentido diferente, pero me cuesta “no ser el mismo”
- ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*
He recibido mucho cariño por lo que me pasó.
- ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*
Si pero no todos, en realidad los hago por responsabilidad.
- ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*
No exactamente....
- ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*
Buenas, valoro mucho el afecto, creo que antes no mucho, era más importante para mí lo sexual y lo social.
- ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*
Si es como que quiero ponerle bien a la vida, antes me desmandé y solo quería hacer lo que me gustaba y divertirme.

- ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*
No aplica por la circunstancia vivida por el paciente.
a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*
¿Se alimenta más o menos?
Tengo restricciones y estoy cumpliendo con lo que el médico indica.
b.) *Descanso*
¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien?, ¿Cuáles?
En eso estoy bien
c.) *Actividad física*
Todavía lo hago paulatinamente como dice el médico.
d.) *Salud. Describa lo que le pasa.*
¿Ha visitado a médicos por estas razones?
Lo comentado
- ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*
Me he calmado mucho.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

- ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*
Quiero viajar y cambiar de vida.
- ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*
Si me siento cómodo pero un poco cansado de lo mismo.

- ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*
Bueno me cuido mucho.
- ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*
Si algunos en los que trabajo pero nada que me atraiga tanto.
- ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa(o), integrada(o), feliz y que puede disfrutar de su vida?*
No por ahora.
- ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*
No sé si tan real, el miedo a veces regresa a mí.
- ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña(o) de usted misma(o) y siente más autenticidad en lo que hace?*
Bueno mis seguridades de antes si están en lo del trabajo, lo que me pasó fue de vida o muerte.
- ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*
No tanto, si me motiva mi relación afectiva ahora, pero no como para comprometerme.
- ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*
Si definitivamente

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

No algo específico, si quisiera irme a vivir fuera.

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

No pero si extraño etapas de antes, en las que no tenía preocupaciones.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Si es lo que estoy buscando y conocerme más.

ISC-13 *¿Siente mayor confianza en Ud. mismo?*

Sé que conseguiré hacerlo.

_____ ° _____

Anexo. 2.3.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Diema
Género	Femenino
Edad:	55 anos
Estado Civil:	Casada

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Diema, refiere su motivo de consulta así: *“ésta vida así, no tiene sentido, en realidad me doy cuenta de que, mi marido me ha hecho perder la relación con mis hijas y que es tan loco. No me he realizado profesionalmente, no encuentro atractivo ni sentido a nada que no sea hacerle dar cuenta a mi esposo de las cosas. “yo estoy bien, si no fuera porque me di cuenta de esto, estaría muerta”. Siento un gran enojo, mucha rabia e ira y una sensación de soledad muy fuerte, pues esta, no es ya una familia, lo que voy a hacer es tratar de salvar a mi hija. Quiero trabajar para que mi hija menor, no se afecte aunque ya vio bastante, sobre la adicción de mi esposo “no quiero seguir viviendo así”. Yo quise arreglar algo en vez de estar alejada de todo. El cambio que siento, es que creo que ya no debo esperar. He enfrentado esta etapa con arrepentimiento de no haber sabido escoger a los padres de mis hijas. Actualmente me siento afectada familiarmente, en todas mis relaciones. Ha realizado periodos de apoyo psicológico de los que no refiere resultados claros. “A veces me acuerdo de algo, yo creí que las cosas después de eso, funcionarían mejor”.*

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Diema, es una mujer de 54 años que vive en pareja matrimonial con un hombre en recuperación de alcoholismo. Las interacciones son extremadamente negativas, inmersas, en un maltrato verbal y emocional muy fuerte. Años antes, la familia, hace un tratamiento de apoyo por la adicción del esposo. Diema se refiere a los miembros de su familia con insultos y en cuanto a sus padres, hermanas y sobrinas, *“han sido cada uno a su manera una calamidad”*. No tiene activa su capacidad de escucha y de autoanálisis, más bien, continuamente vuelve a descripciones insultantes sobre los que le rodean. En un segundo momento, entra con mucha labilidad emocional a pedir a su esposo quien estaba dispuesto a separarse, que no lo hagan y que piensen en la familia que son y que construyeron. Hizo un esfuerzo por cambiar su conducta, período que duró dos meses. Realiza relatos muy penosos y dolorosos de la relación con su madre y hermanas y de que siendo adolescente, vivió momentos de mucha soledad y exigencia en sus estudios. *Cuando terminó el colegio, “el mundo o ella habían cambiado tanto”, que “me sentí fuera de todo” y “me embaracé temprano para lo que podría haber sido mi expectativa”*.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

Yo reacciono y trato de que los demás sean responsables de sus cosas.

ICME-2- ¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?

No

ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad?

Bueno, si hablo de mi situación familiar siempre ha sido difícil, pero antes no me daba cuenta, de que no podría haber esperado otra cosa.

ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*

Si muchas veces creo que me siento mal. (Llora)

ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*

Sí, pero no puedo esperar nada. Voy a manejarlo sola.

ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*

Si me motivan pero, como todo tiene relación con mi familia, no es que pueda yo hacer mucho.

ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

En mis relaciones afectivas todo ha sido fracaso. “me equivoque”

ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*

Solo tengo relación más o menos buena con mi hija menor y con un rol de protección hacia mi mamá, pues creí que una hermana mía era diferente y me ayudaría pero esperé en vano.

ICME-9- *Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir.*

Es como una necesidad de bienestar, pero claro con “como están las cosas es imposible”.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?
a.) Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

Muchísimo más, sé que estoy gorda.

b.) Descanso

¿Duerme más o menos?

A veces más, pero en general no me quedo en la cama.

¿Tiene dificultades para dormir bien? ¿Cuáles?

No

c.) Actividad física

No tengo

d.) Salud. Describa lo que le pasa.

Dolores de cuello

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

No, he ido pero tengo que hacerme un buen chequeo de todo. Un tiempo tomé muchas pastillas para todo, para dormir también.

ICME-11- ¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?

No. "Casi siempre me han hecho sentir la loca" "porque digo a los otros sus cosas".

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- ¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?

ISC-2- ¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?

ISC-3- ¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?

Empecé a caminar un poco y voy a empezar masajes y alguna disciplina.
La caminata me está sentando bien.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

Tengo que arreglar tantas cosas, he hecho una lista de lo que necesito.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

SR

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

SR

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

Soy auténtica, pero no me ven así.

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

“Así como esta....no”

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

No lo pienso

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

Quiero construir un espacio para mí.

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

A veces sí.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Cuando me di cuenta de lo soñado se me vino como una esperanza

ISC-13 *¿Siente como una nueva confianza en sí mismo?*

Tengo confianza en mí, no en los demás.

_____ ° _____

Anexo. 2.4.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre Frebet
Género: Masculino
Edad: 46 años
Estado Civil: Soltero

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Frebet, va a la consulta y dice encontrarse *“paralizado con su vida”*, describe problemas no resueltos de salud y necesidad de hacerse una cirugía. Sus padres han muerto y *“especialmente la partida de mi madre fue muy fuerte para mí”*, *“nos llevábamos tan bien, era como una amiga, o novia, era linda”*. Refiere estar *“ahogado”, “muriendo”,* no pudiendo hacer que su pareja le dé un espacio *“afectivo y sexual”* en ningún momento. Se comporta sumiso a los mandatos de la pareja, él vive con un amigo y se siente ligado a una pareja anterior a quien *“no ha podido olvidar”*. Repetidamente dice, *“ya estoy de esta edad, no quiero quedarme sin dar un hogar a mi hijo”*, duerme mal, no tiene energía para hacer las cosas. *“Siento que estoy más muerto o dormido que vivo”*. ¿Las causas por las que estoy así? *“que mi pareja me fregó la vida, yo no quise al principio tener el hijo, pero ahora soy un excelente padre, ella no quiere nada, me maltrata”*. *“quiero un hogar para mi hijo, veo a mi hermana que su hijo crece sin sus padres unidos, y tengo tristeza infinita”*.

Estos años desde que nació mi hijo, me he sentido mal, claro coincidió con la muerte de mi madre. Ahora estoy saliendo, tuve una gran crisis económica y como murió

mi madre, no he podido ni hacer mi arte por esta situación. *“Me siento afectado, tengo que hacer algo”*.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Frebet, es un hombre de 46 años que acude a la consulta por problemas con su pareja, tiene un niño de cuatro años. Sus padres murieron, tiene dos hermanas mayores, es el menor de la familia. Afirma que la madre de su hijo le fregó la vida, que no le interesa tanto su apariencia física porque en realidad él no ha estado enamorado de ella, pero que quisiera que funcione por qué no quiere que su hijo crezca sin un hogar.

Invita a su pareja a asistir a una sesión hace meses, y en la que ella afirma, que *“mantenerse viviendo con sus padres y pequeño hijo, es lo mejor al momento”*. La pareja ha planteado una separación más clara y está tratando de que él ya no tenga expectativas. Esto le ha deprimido considerablemente, sin embargo está luchando por retomar su trabajo, deporte y cuidado de su salud. Hace una consulta al médico y hace un tratamiento para la ansiedad, pero luego comenta que no ha dejado su medicina para dormir y que tomaba todo junto.

No remite sueños, pues *mezcla a veces el vino como él dice, con torta de chocolate y zétix* (ingrediente activo zoplicona, medicamento para dormir). *“Con esto no recuerdo nada, es como no estar”*. Ha sido diagnosticado de depresión por su médico y parece haberse acomodado ahí. Refiere que *“tengo siempre sueño, como si no quisiera estar aquí, en la vida, “me está costando mucho vivir”*.

Cuando piensa en su infancia y adolescencia, solo viene la imagen de la madre. Y en su vida actual como lo menciona, *“mi mente esta obsesivamente pensando en ella y en mi hijo”, también siento enojo”*.

ENTREVISTA. La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- *¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?*

Si me pasó, cuando todo esto empezó, pero ahora siento a veces que me trasformo de ira y no trato bien a los empleados.

ICME-2- *¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?*

Para mí fue tenaz ser papa, es como que “me desperté a otro mundo”

ICME-3- *¿Tiene una percepción distinta de su realidad?*

Si veo diferente porque ahora, yo tengo que ser este buen padre.

ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*

Sí, y ahí como decía: “me duermo, no me levanto, me voy”

ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*

Tengo mucho gente que me rodea y salgo bastante pero no tengo en realidad a nadie cerca, un poco con una hermana pero en realidad no.

ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*

Salir me gusta mucho, quisiera estar mejor físicamente.

ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

Si al menos con esta relación, y también creo que con esa chica de la que estaba enamorado antes, cometí errores.

- ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*
Son buenas pero no es lo que quiero. No entablo relaciones afectivas pensando en que la mamá de mi hijo, por eso, no va a querer algún momento volver.
- ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*
Si claro.
- ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*
- a) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*
¿Se alimenta más o menos?
Lo que es diferente es que no me cuido y luego me siento culpable.
- b) *Descanso*
¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien? ¿Cuáles?
Muchas dificultades por eso tomo la medicina y me despierto con ansiedad, mucha ansiedad. Solo pienso en ella con ira que nunca dejo que se exprese.
- c) *Actividad física*
Cuando lo logro, hago deporte.
- d) *Salud. Describa lo que le pasa.*
¿Ha visitado a médicos por estas razones?
Si tengo una cirugía pendiente, pero temo mucho realizarla.
- ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

SR

ISC INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*

Retome al menos algo de mi arte, y me gusta tanto.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

Me siento cómodo, Salí con alguien más pero creo que debo separarme, no cumple con mis expectativas.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

La apariencia sí pero no he resuelto nada de salud.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

Si con mi arte.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completo, integrado, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

No en realidad.

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Manejo mejor la ira, y trato de estar bien cuando veo a mi hijo y ella viene a recogerlo.

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña(o) de usted mismo y siente más autenticidad en lo que hace?*

SR

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

En todo lo que tiene que ver con mi hijo sí.

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

SR

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

Si lo mencioné

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

Si me pasa, con los recuerdos especialmente de mi mama. Me quedo estancado.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Debo hacerla cambiar, ya tengo 45 años.

ISC-13 *¿Siente como una nueva confianza en sí mismo?*

SR

_____ ° _____

Anexo. 2.5.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre Ger
Género Masculino
Edad: 53
Estado Civil: Separado

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Ger, expresa en su primera cita que, *“Lo más importante para mí ahora, es no volver a beber, mi vida se trastornó, creo que tenía casi todas las adicciones, aún de algunas de ellas, se me hace difícil hablar. En realidad lo que quiero es curarme y que me ayude a saber cómo recuperar la relación con mis hijos”. “Tengo mucha culpa”. Las razones de consulta son básicamente esas, asisto a un grupo de recuperación, pero, lo que no consigo, es mayor aceptación de los hijos y me siento muy culpable. Tuve muchos años de consumo, sin importarme nada más que yo. El evento que desencadenó el empezar a buscar ayuda fue, que me di cuenta, de que al llegar a casa, me trataban como “nada”, solo me piden dinero y favores. Ahora estoy más consciente, sin consumo, pero, todo lo malo ocurrió, pues, la gente no confía en mí y para decir la verdad yo tampoco.*

Afectivamente no tengo nada tampoco, bueno, recuperé una relación con alguien que no está aquí. La estoy pasando *muy duro pero estoy decidido a curarme. Me siento afectado*, especialmente en la relación con mis hijos.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Ger es un hombre de 55 años que empezó a tener problemas con el alcohol alrededor de los 40 años. Es el tercero de seis hermanos tiene hermanos maternos menores. No está cerca de ninguno por vivir fuera del país de origen. Los padres han muerto. Tiene dos hijos jóvenes de 28 y 20 años.

“En la época de mis cuarenta, ya había construido un gran patrimonio económico”. Por razones laborales viajaba mucho y siguió con su vida de lujos y movimientos en busca del placer. Dejó a un lado su matrimonio y dos hijos para dedicarse a trabajar y a vivir como el refiere *“muy bien”*. Su crisis afectiva matrimonial la cubría con aventuras y sexo hasta que su estado de consumo de alcohol lo enferma y *“sus clientes comienzan a retirarle la confianza”*, el trabajo empieza a dar resultados negativos, y *“me encontraba cautivo de mis dependencias”*. Ahora tiene un tratamiento en grupos de autoayuda y acude a la consulta porque no sabe cómo recuperar la relación con sus hijos y necesita, *“la fuerza para ser el mismo, recuperarse y ponerle bien a su vida”*. Ha recuperado una relación afectiva del pasado, y quiere comprometerse a mantenerla, pero dice *“lo primero es mi recuperación y en eso estoy trabajando duro”*

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente. Las respuestas en Ger, se remiten a todos estos años de crisis, desde que inicia su consumo de alcohol.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- *¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?*

Si los tenían muchos, incluso cuando no bebía.

- ICME-2- *¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?*
Si antes era muy formal y realmente me sorprende a donde llegué, yo no era capaz de revelarme y mira ahora.
- ICME-3- *¿Tiene una percepción distinta de su realidad?*
Totalmente distinta, pero ya no es lo que los otros me dicen, ahora yo he empezado a ver diferente.
- ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*
La verdad? A veces esos estados me llegan pero con culpa, malestar, ahí voy al grupo o llamo, me toma una fuerte ansiedad y mucho miedo.
- ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*
Con mis hijos, porque en realidad con la madre de ellos no me importa, siempre me pide cosas y me culpa de todo.
- ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*
No eran buenos intereses en la época anterior, pero antes estaba muy bien con mi profesión y era en realidad muy bueno, claro me gustaría recuperarme.
- ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*
Del último tiempo, solo fracasos a excepción de estos meses sin consumo.
- ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*
Son contadas, y en cuanto a mis hijos mala.
- ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir.*

El cambio que he dado, primero dejar el consumo.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*
a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

Estoy mejorando

¿Se alimenta más o menos?

Me cuido un poco más.

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien?, ¿Cuáles?

Me despierto con ansiedad y un cierto temor.

c.) *Actividad física*

No

d.) *Salud. Describa lo que le pasa.*

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

No

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Como retraído, un poco ausente, sin alegría.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*

Los que tienen que ver con la recuperación y esta nueva relación.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

SR

- ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*
SR
- ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*
Estoy buscando trabajo, lo necesito. Cuánto dinero perdido en la diversión.
- ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa(o), integrada(o), feliz y que puede disfrutar de su vida?*
No.
- ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*
Algunas sí, es como ver más claro.
- ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña(o) de usted misma(o) y siente más autenticidad en lo que hace?*
Sí, me siento que he podido llegar hasta aquí sin beber.
- ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*
SR
- ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*
Lo veo diferente ahora. Claro hay momentos en los que no quiero vivir.
- ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*
El de curarme.
- ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*
No me impide pero ha cambiado tanto mi vida que a veces quisiera volver el tiempo atrás y hacerlo distinto.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar,*
A veces

ISC-13 *¿Siente o tiene más confianza en Ud. Mismo?*

Laboralmente la perdí toda. Me da fuerza verme sin consumir y saber
que puedo.

_____ ° _____

Anexo. 2.6.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Joluan
Género	masculino
Edad:	50 anos
Estado Civil:	Divorciado

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Joluan, responde a la pregunta de qué *¿Qué lo trajo aquí?*, de esta manera, *“Necesito limpiar mi alma”, me siento triste y desconcertado, no sé si hice bien en terminar la relación de novio, estoy pasando por un momento desconocido”. Murió mi padre, que era todo para mí y desde eso estoy mal”. “Tengo una sensación de decepción y de vacío, de tener lo que quiero, pero que ya no quiero, algo así. Una de las causas es lo que me pasa con las parejas, a que nadie profundiza nada, solo quieren pasar bien, y en realidad yo también, pero no es suficiente. Imagine lo que me dijo mi novia, “me puedo relacionar bien contigo en las fiestas y bailes, si estás dispuesto a seguir acompañándome marcharemos bien” en esta relación habían muchas más cosas que decir, “ella me lucia y me utilizaba pero no hay ninguna profundidad en nuestra relación en realidad creo que no le importo”.El verme sin mi padre, y con tantas exigencias de mi madre y hermana y el verme sin pareja me pone mal. He sentido en mi ánimo muchos cambios, impaciencia, más enojo, y tristeza. He enfrentado con entereza, y responsabilidad. Me siento afectado en el afectivo y en la responsabilidad de llevar adelante todo”.* Joluan, nunca antes, asistió a ninguna consulta.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Joluan, es un hombre de cincuenta años, es el mayor de dos hermanos, su madre vive. Tiene cuatro hijos, su hijo menor, universitario de 23 años, vive con él. Su padre muere, un mes y medio antes de hacer la consulta, rompe con su novia con la que tenía tres años de relación y con la que planeaba casarse. Tiene una hermana y siempre ha sido el protector de ella y de la madre, se hizo cargo de todo el trabajo con las propiedades y se ha sentido siempre muy exigido. Se confronta con la madre por asuntos de herencias y responsabilidades. Comenta que a pesar de ser un empresario aparentemente frío se sabe sensible y genera proyectos sociales de ayuda que los mantiene con sus ganancias.

Expresa que, *“sé que soy guapo”, y ahora comprendo que “mi ex esposa tenía razón cuando peleábamos pues ella reclamaba que era mujeriego”*. Las frases con las que trabaja comúnmente para describir su situación son: *“no sé, si tengo todo. “¿Por qué no estoy feliz? Creo que mi novia me empezó a dominar y descubrí un interés en ella en mi economía, no sé qué hacer, puedo estar con todas las mujeres que quiera y cuando quiera. En momentos posteriores, habla de que extraña a la novia pero que sabe que ella “es interesada y conflictiva”*. Aún no sabe qué hacer. Revive mentalmente sus momentos de seguridad, cuando le invitan a un viaje en el que se encontrarán, con personas con las que compartió su adolescencia. Pero por otro lado, *dice “tengo miedo de lo que voy a darme cuenta, es de que tengo 50 años”*. Asiste a unas pocas sesiones, y dice, yo ya estoy bien. Creo que debe venir mi hijo, está teniendo problemas.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y en las preguntas sin respuesta se pondrá SR (sin respuesta o no aplica).*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

- ICME-1- *¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?*
Me está pasando más con mi mamá, pero me doy cuenta y me retiro, desde que hablamos aquí de eso.
- ICME-2- *¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?*
Quiero descubrirme y en ese sentido si siento un cambio. Esto me sirve para tomar mejores decisiones.
- ICME-3- *¿Tiene una percepción distinta de su realidad?*
Bastante diferente ahora que estoy solo.
- ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*
No
- ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*
No, pero afectivamente quiero algo más estable, quiero escoger bien.
- ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*
Si están bien.
- ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*
No
- ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*
Mi mamá debería preocuparse de ella y dejarme en paz. Le veo a mi hermana como muy dependiente y me molesta.
- ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Creo saber qué hacer en todo menos en lo afectivo.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

Me siento muy bien.

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

Igual, y creo que muy bien.

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien? ¿Cuáles?

No las tengo

c.) *Actividad física*

Voy al gimnasio tres veces por semana

d) *Salud. Describa lo que le pasa*

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

Solo lo rutinario, una vez al año.

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Lo que mencioné con mi mamá.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*

Los mismos

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

No quiero que me utilicen, necesito encontrar a alguien que se valore y que yo decida conquistar.

- ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*
Como siempre, bien.
- ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*
Si quiero como independizarme un poco de los negocios de familia y hacer lo mío.
- ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa(o), integrada(o), feliz y que puede disfrutar de su vida?*
Bueno, como dije “quiero limpiar mi alma”
- ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*
Con lo que me he dado cuenta, manejo mejor el ánimo con mi mamá y hermana.
- ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueño(o) de usted misma(o) y siente más autenticidad en lo que hace?*
Si pero no tengo con que comparar.
- ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*
Si
- ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*
SR.
- ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*
Solo en planes.

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

Me entristece

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Espero ir mejor en la relación de pareja. Necesito salir de esta tristeza por mi padre.

ISC-13 *¿Siente mayor confianza en Ud. Mismo?*

Creo que no me falta confianza.

_____ ° _____

Anexo. 2.7.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Lina
Género	Femenino
Edad:	50 anos
Estado Civil:	Divorciada

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Lina, quiere resolver el abandono que está viéndolo y sintiendo venir por parte de su pareja. Después de su divorcio, tuvo dos parejas más hasta el matrimonio actual y se ha dado cuenta, de que, en un momento *“los hombres se van y se alejan de mí, no sé cómo hacer mi propia vida, siempre me cuida de que mi hijo no se entere mucho, porque nos habla”, ¿a quienes? A mi hija y a mí”*. Pero, en general, siento un *“no sé qué diferente”, como estar cansada de esto. Mi novio ya no es igual, tengo miedo de que me deje, trabaja ahora en algo diferente y puede conocer a alguien más. Tengo tristeza de saber que todos los hombres han preferido otras mujeres, y casi yo lo aceptado pasivamente. Ayúdeme a salir de esta fea sensación y a saber qué hacer con mi novio, me siento obsesiva con la idea de que me va a dejar porque ya no me quiere igual”*. Lina estuvo en muchas ocasiones en consulta psiquiátrica para recibir medicación antidepresiva, que actualmente ya no la toma.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Lina, es una mujer de cincuenta años con voz de niña pequeña y presencia muy juvenil. Los padres viven, ella tiene un hijo adulto de 34 años y una hija de 28 años. Es la tercera de cinco hermanos. Todos están vivos.

Sale de un divorcio en el que su esposo, padre de sus hijos, ya que ella no vio nada, llega un día, y le dice que tiene alguien a quien ama y que se va de casa. Lina pasa por una depresión medicada por algunos años, de los que refiere: *“viví un infierno”* y sobre todo, una no aceptación de lo que ocurría. Quiere saber por qué, su hijo mayor, funciona como su marido, *“siempre hay que hacer las cosas como él dice, o si no escondérselas para que no se entere y me regañe”*.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

Estoy “apagada”

ICME-2- ¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?

No mayormente

ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad?

Es como si estuviera otra vez en la soledad y tengo miedo.

ICME-4- ¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?

Miedo e inseguridad.

ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*

Tengo esto, que me parece que mi novio no me da la misma atención que antes, más bien mi ex, me pone atención como si escuchara a una hija.

ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*

El trabajo y salir con amigas si me gusta.

ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

Ahora en lo afectivo, ¿por qué otra vez sola?

ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*

Muy buenas en general pero como dije, con el novio muy cambiada.

ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Si me gustaría liberarme....ríe.....y no depender

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

Menos en estos meses

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien? ¿Cuáles?

Si muchas dificultades, estoy celosa, pensando en lo que he expuesto.

c.) *Actividad física*

No es constante

d.) *Salud Describa lo que le pasa.*

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

Muchos dolores de la cabeza y cuello.

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Mi hijo me preguntó que me pasa, no supe que decir, estoy decaída.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo(a) y cumplir con objetivos propuestos?*

Bueno, lo de mi trabajo.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

No tanto.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Estoy un poco mejor, duermo mejor.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

Uno de los proyectos es involucrarme más en la relación, si resulta bien.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

No ahora

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Si tengo más claro lo que me pasa, en cuanto una dependencia con las parejas y con los hombre y el hijo. (En eso me ha hecho bien darme cuenta), *que esas relaciones son como las que tenía, y hasta ahora, con mi papá.*

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

Si un poco

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

No tanto como en otros momentos de la vida.

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

No sé, no creo

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

No

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

Si me pasa

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

No mayormente.

ISC-13 *¿Siente más confianza en sí mismo?*

En el aspecto afectivo no.

_____ ° _____

Anexo. 2.8.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Rianaf
Género	Femenino
Edad:	36 anos
Estado Civil:	divorciada

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Rianaf, llega a la consulta con ataques de pánico, miedo a que en un momento de conducir el auto se fuera al filo del camino y muriera. Eso dice Rianaf en la consulta. *“No puedo estar bien”, “Miedo a todo lo que ha hecho, un tiempo de salir estar con muchas relaciones y contactos sexuales, perder el sentido con alcohol en las salidas”* Un evento muy fuerte que puso en riesgo real de muerte a su sobrina que estaba a su cargo, es lo que la trae a la consulta, Quiere saber *“quiénes. ¿Por qué ha pasado esto?, ¿fue mi descuido? ¿O el mundo es tan malo? ¿Cómo salir adelante? “Tengo miedo, inclusive a conducir, a trabajar a viajar, viví una situación de miedo extremo porque mi sobrina, atacada en un asalto. Quiero saber cómo, seguir viviendo, “me siento diferente, ya no quiero mi vida de antes” después de lo que le pasó eso a mi sobrina, fue como todo diferente. Es como no querer saber nada, el padre de mi hija no me ha apoyado nunca. Este miedo me bloquea, no quiero ver a nadie de antes, los amigos solo quieren sexo y las amigas están en nada. Me siento afectada en mi seguridad psicológica es como no ser yo, solo aparecen imágenes y miedos, como impulsos horribles”*. Rianaf realizó consultas

psicológicas cuando su sobrina fue asaltada y durante su divorcio de lo que refiere solo que era algo diferente.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Rianaf, es una mujer profesional de 36 años. Su padre, muere cuando ella estaba muy joven, es la hija de la mitad entre dos hermanos. Tiene una hija y su sobrina quien es también como su hija (su hermana mayor muere hace 15 años). Sufre de un impacto psicológico y traumático muy fuerte, con el peligro de muerte y el daño por el que paso su sobrina, *“ella, mi sobrina, solo estaba por allí saliendo como su tía, como yo”, “como pudieron hacerle esto”,* me siento culpable. Este evento le pone en una posición diferente con la vida, es como si ella despertara y se diera cuenta de quién es. *“antes solo trabajaba, ganar mucho y el fin de semana salir, y emborracharme”.* El padre de su hija es adicto y ella siente mucho enojo con eso. Con haber permitido el maltrato y la sumisión. Cree que pudo estar así toda la vida. Si no fuera porque la sobrina, sufrió este evento tan fuerte. Ha aceptado una nueva relación. Está resolviendo conflictos de trabajo, tiene una mejor relación con su hija. Está dispuesta a conocer más de ella y a cuidarse mucho. Ha realizado acercamientos a su espiritualidad y dice *“estoy rezando para que Dios me perdone”.* Es como que necesita ubicar la realidad, puesto que el miedo le invade y la distorsiona. Inició un cuidado exagerado de las dos jóvenes, hija y sobrina, y cuando no podía retenerlas se enfermaba o tenía los ataques de pánico para retenerlas a su lado.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

Miedo excesivo e inseguridad en todo.

ICME-2- ¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?

Doy valor a lo espiritual ahora y quiero hacer algo por los demás.

ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad?

Totalmente distinta, me desperté pero me asusta.

ICME-4- ¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?

Cuando estoy con la crisis (le pone un nombre), quisiera morir y ya.

ICME-5- ¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?

Nadie me pone atención, por eso cuando estoy así, busco a mi mamá o a mi hija.

ICME-6- ¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?

No ninguno de ellos, que estaban más centrados en la farra.

ICME-7- ¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?

No siento que he fracasado, pero que si por trabajar tanto, descuide a mis a las chicas y pasó esto.

ICME-8- ¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?

No me interesan mucho, no quiero que sepan nada de lo que me pasa.

ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Bueno quiero estar mejor para pensar hacia dónde ir. Cuando salgo tengo una sensación tan fuerte que regreso a casa con mucha angustia.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

No lo estoy haciendo bien, pero tomo las vitaminas

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien?, ¿Cuáles?

Si porque tengo miedo de estar sola.

c.) *Actividad física*

Voy a empezar a hacerlo

d.) *Salud. Describa lo que le pasa.*

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

Solo al bioenergético

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Estoy aislada, en realidad.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo(a) y cumplir con objetivos propuestos?*

Si estoy un poco mejor, he podido viajar y controlar mis miedos, quiero desarrollar un proyecto relacionado a mi trabajo.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

Si pero conociendo nueva gente o integrándome a otras actividades.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Duermo mejor, me he obsesionado un poco con el número de horas mínimo.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

En los de mi trabajo porque a veces no me queda más.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

No, es como que tengo que esperar para eso.

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Si manejo mejor el pensamiento negativo, me doy cuenta “que soy yo mismo” y le digo retírate o pongo atención en algo diferente.

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

No tanto.

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

Solo cuando me siento mejor.

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

Un poco más, “le agradezco a Dios que salvó a mi sobrina”

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

No lo estoy realizando solo lo he pensado.

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

No a veces me vienen los recuerdos de mi papa, tan enojado tan incomprensivo, como yo corría o en la bicicleta para escaparme. Pero luego sigo con la vida.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Si y sobre todo sé que debe ser así

ISC-13 *¿Siente más confianza en sí mismo?*

No completamente, tengo que aceptar que el mundo es peligroso.

_____ ° _____

Anexo. 2.9.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Rimae
Género	Femenino
Edad:	46
Estado Civil:	Divorciada

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Rimae, refiere en su primera consulta: *“Me siento mal, aún no sé cómo hacer bien las cosas, me parece que ellos, familia, deben apoyarme económicamente, han pasado tantas cosas en la familia, mi ex esposo parece que cometió errores en los que ellos se sintieron afectados y me han castigado a mí. Me siento vieja, ¿cómo voy a seguir manteniendo a las hijas en ese colegio? Mis hermanos tienen mucho dinero y yo vine detrás de un sueño que se supone, lo realizaría con mi marido. Ahora yo quiero que mis hijas estén bien, nada más. Este novio que tengo se complica con todo y es muy pegado a su familia, yo no quiero tener contacto con ella. Estuve casada con un hombre que no produce nada y que me trajo muchos problemas. Mis hijas crecen y yo me siento que no hago cosas con mi vida, me gusta el arte, los negocios pero ni me acuerdo de lo aprendido en la universidad, quisiera ser más activa. Siempre que me acuerdo, es como que quiero empezar algo y no puedo o lo dejo”. “He sentido cambios en que me pongo muy tensa con los gritos que se producen entre mis hijas y yo, y creo que ellas no han superado el que su papa y yo nos divorciemos. Me siento afectada, con miedo y angustia que se centra más en que no tengo pareja y seguridad económica. No he realizado*

consultas psicológicas, mmmm me acuerdo que mis padres me enviaron una vez porque querían saber sobre mi autoestima, pero no me acuerdo bien.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Rimae, es una mujer extranjera de habla hispana de 46 años con dos hijas adolescentes. Sus padres viven, es la menor de cuatro hermanos. Tiene dos hijas adolescentes se divorció y ha tenido problemas en volver a vincularse afectivamente. Parte de su demanda eran las hijas en relación al padre, pero pudo comprender que más bien ella no perdonaba a su ex esposo por la traición y por no cumplir con sus expectativas económicas. Su familia le ha tratado siempre como una mujer bonita pero con poca capacidad intelectual. Ella respondió siempre al personaje que era aceptado. Ha tenido períodos depresivos. Quería casarse con su novio y presionaba a éste para que aquello ocurriera. Finalmente, la relación sufrió una ruptura. Existieron muchas manifestaciones conductuales, como discusiones, viajes que ella refiere como “catastróficos”, pues los dos consumían a veces alcohol, y frecuentes desencuentros familiares.

Esta crisis incluyó una revalorización de sus capacidades intentó trabajar formalmente en dos partes, se sentía explotada y poco considerada, llamaba o visitaba a la familia de origen y verbaliza que *se volvía a sentir un poco tonta*. En un segundo momento de trabajo, comienza a aceptar que el matrimonio no es algo a lo que puede presionarse, ve con más realismo su situación comienza a revalorizar lo que ha logrado y se motiva a retomar sus actividades artísticas. Trabaja mucho en apoyo psicológico la relación con sus hijas dándose cuenta que ninguna de ellas, puede ser responsabilizada en un rol de apoyo a la madre. Las relaciones mejoran. Se ilusiona de un hombre divorciado al que empieza a idealizar más estéticamente y económicamente. Sufre otra desilusión porque el hombre le dice que *ella es solo una amiga*. Se deprime pero comienza a tener mayor consciencia sobre sí misma, sus recursos psicológicos y sus

relaciones interpersonales. Rompe con algunas de las amistades con las que se sentía que le trataban solo como la guapa. Planifica y realiza una exposición de sus obras de arte, comienza a interesarse por otros temas intelectuales, decide no seguir culpando al padre de sus hijos y va construyendo su vida con más realismo y aceptación de sus circunstancias presentes. Cuando regresa a sus sesiones, comenta que, su novio apareció otra vez y ella se encuentra analizando la posibilidad de afianzar esa relación con un nuevo matrimonio.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

Si muchos, me pongo a gritar y en realidad los chicos me lo dicen pero no tengo otra forma.

ICME-2- ¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?

Yo pienso que debo trabajar, me gustaría ser como independiente, pero a veces no tengo recursos.

ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad en relación a otros momentos de su vida?

Sí, siento que me equivoque al casarme me habría gustado disfrutar más y estar con alguien que me diera más seguridad y que no me traicione.

ICME-4- ¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?

Claro eso es lo que me pasa, estoy aburrida y triste especialmente con los niños. No sé cómo manejar a mi hija mayor.

ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*

Me pasa con las personas de familia, estoy peleada con mi hermana que se cree perfecta.

ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*

No, para nada, imagínate que la pintura que hacia ahora me cuesta tanto esfuerzo.

ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

Sí, es que son muy reales como te dije lo del matrimonio por ejemplo.

ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*

En realidad no están bien....

ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Claro, yo quiero lograr cosas pero veo como las puertas cerradas. Voy a intentar trabajar.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

Mucho menos, pero si estoy atenta a no exagerar.

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?

No he sentido cambios en eso

¿Tiene dificultades para dormir bien? ¿Cuáles?

Ninguna

c.) *Actividad física*

No hago ningún tipo de ejercicio, nunca he sido deportista.

d.) *Salud. Describa lo que le pasa*

Me duele la cabeza a veces, tal vez por fumar y tomar vino.

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

Solo cuando me he sentido muy enferma por ejemplo de la garganta.

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Solo lo mencionado pero en realidad si estoy más triste.

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*

Estuve trabajando en.....y me he cansado de ver cómo la gente te explota así que voy a salir y empezar algo mío.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

Estoy mejor con mi pareja, creo que nos vamos a casar pero no sé si él está dispuesto a ayudarme con los hijos. Intente estar mejor con el padre de las niñas pero abuso y volvió a entrar a casa como si fuera el dueño.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Si como mejor, pero no hago nada de ejercicio.

- ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*
- Quiero empezar mi pintura otra vez, debo valorarme y empezar.
- ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*
- Bueno aun no, me preocupan los hijos y algunas otras cosas.
- ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*
- He resuelto con mi hermana, hablamos y he podido decirle lo que sentía. Igual a mis padres y estoy mejor en eso.
- ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*
- No tanto pero si me siento más segura por ejemplo en que cuando me pongo a hacer mi pintura es buena. Tal vez deba dar clases.....
- ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*
- Cuando veo a los niños bien si, y cuando pienso en mis cuadros y esculturas.
- ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*
- No sé si madura, pero es difícil para mí pensar en la muerte...muy difícil.
- ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*
- No precisamente,... con esto que hablamos me siento como fuerte para iniciarlo.
- ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

Cuando pienso en los errores y en las diferencias que mis padres hacían, si me detengo.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Si tengo pero aun no sé si es lo suficientemente fuerte.

ISC-13 *¿Siente como una nueva confianza en sí mismo?*

Cuando me veo pintando y haciendo lo que realmente es mío sí.

_____ ° _____

Anexo. 2.10.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Samali
Género	Femenino
Edad:	55 anos
Estado Civil:	Divorciada

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Samali, llega muy atormentada con pensamientos paranoides respecto a la relación de pareja que tiene en ese momento. Dos meses después de la convivencia con esta pareja, empieza a sentir persecuciones paranoides y llega un día al hospital con síntomas de pre infarto cardíaco. Poco tiempo después, orina sangre, los médicos no saben lo que ocurre porque la sintomatología desaparecía con facilidad, ella empieza a pensar que le está afectando esta convivencia y que aquel hombre, con el que había decidido vivir, era un extraño que no hablaba, no respondía y se complicaba con que su pareja fuera independiente. *“es posible que el me hiciera o me provocara todo esto”, él es muy extraño, es un ser tan callado, y solo hace lo que le digo y eso me molesta más. Necesito recuperar mi fuerza, pues me he equivocado y quiero salir de ésta relación que tengo. Yo ya debía saber que, después de estar sola tantos años, como se me ocurre meter a mi vida a un extraño, y cuando empecé a sentir molestia por todo, como que alguien se había metido a mi vida sin permiso, como si estuvieran violando mi espacio, debí ser drástica conmigo y cortar. He tenido muchos problemas y cambios de trabajo, no reconocimiento de mi nivel profesional. Es como que algo se derrumba. Trato de*

comprender, pero no me siento bien. Estoy afectada, ya no soporto a este hombre metido ahí. Tuvo hace años soporte psicológico pues estuvo muy enferma en su divorcio. No hace mayor comentario sobre ello.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Samali, es una mujer de 55 años. Vive por 10 años sola y sintiéndose autosuficiente tanto profesionalmente como en el aspecto afectivo. Su madre está viva, es la primera de cinco hermanos. Tiene dos hijos jóvenes adultos uno de 31 años, y otro de 28. Sus dos hijos están casados.

Después de dos divorcios, en un período de los dos últimos años, cambia de trabajo cuatro veces, entra en varios conflictos con personas relacionadas a su trabajo y sus relaciones personales más cercanas se ponen tensas y conflictivas especialmente con su hijo menor.

Asiste un día a una reunión con su amiga y media hermana y otras personas en las que encuentra a un ex novio de tiempo corto y entra en la gran ilusión del reencuentro amoroso no realizado. Después de maravillarse durante seis meses, deciden vivir juntos en casa de ella y disponer de las cosas materiales que él tenía en su apartamento que por algunos años, era de un hombre solitario. Él empieza a compartir los quehaceres de casa, y ella dice que su pareja quería intencionalmente que ella engordara para que se vea fea y que ella estaba en dieta. Un día creyó que el lunch que él preparaba podría haber tenido algo malo porque su salud no estaba bien. Samali tiene también la preocupación de que su madre ha entrado en un deterioro mental. La comunicación de la pareja se deteriora y ella le pide que salga de su casa y que pudieran relacionarse mejor viviendo separados. La relación dura tres meses más, hasta que ella, empieza a sentir absoluto rechazo por la relación y por él, así como, por las llamadas e invitaciones. La crisis aún sigue aunque el

hombre ya no está con ella, los problemas familiares se han agravado y ella ahora ha buscado apoyo también en la práctica del yoga. Volvió a asistir a sus sesiones de disciplina y meditación.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- ¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?

Yo tampoco entiendo es como si no fuera yo.

ICME-2- ¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?

Yo estaba bien, ahora ya dejé la meditación y el yoga por estar en esto.

ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad?

Totalmente, no me reconozco en esto.

ICME-4- ¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?

No veo donde está mi vida, con este problema tengo que hasta cuidar de que no me haga algo.

ICME-5- ¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?

Ahora me siento desprotegida

ICME-6- ¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?

Si pero por esta relación dejé todo...ya no más.

ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

No, pero sentía que debía darme la oportunidad de estar con alguien.

ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*

Un poco distantes. Distingo mejor la hipocresía y la deshonestidad.

ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Solo quiero que esto termine y hacer lo que tengo que hacer, (ríe y dice, pero no sé exactamente que es).

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

¿Se alimenta más o menos?

Tengo como miedo de hacerlo

b.) *Descanso*

¿Duerme más o menos?, ¿Tiene dificultades para dormir bien? ¿Cuáles?

Muchos sueños y pesadillas

c.) *Actividad física*

No refiere

d.) *Salud. Describa lo que le pasa.*

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

Si estuve hospitalizada y muy mal, esto casi me mata.

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*

Después de que se ha ido de mi casa, todo será mejor.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

Me siento mejor ahora, es como haber vuelto a mí.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Mucho mejor.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

No sé si voy a esperar a sesenta para la jubilación, tal vez antes salgo, y hago el viaje que quería siempre al lejano Oriente.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

Algunas cosas después de esto, no me importan tanto así, que de eso disfruto.

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Sí, es como si habría salido de una cueva negra, soy yo otra vez.

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

Completamente

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

No en el trabajo, pero ahí voy mientras no decida salir

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

Yo he sufrido y por eso creo que si veo diferente.

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

No, pero lo haré.

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

Me da más ganas, no voy a dejar que me pase otra vez.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Si, como liberación

ISC-13 *¿Siente más confianza en Ud. mismo?*

Siento más fuerza.

_____ ° _____

Anexo. 2.11.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre	Sasha
Género	Femenino
Edad:	54 años
Estado Civil:	Divorciada

MC MOTIVO DE CONSULTA, (los contenidos entre comillas y/o *cursivas* son textuales)

Sasha, describe dificultad para dormir sensación de haber perdido la libertad, estar *ahogándose, encontrándose con un hombre niño, enojado, muy dependiente de su familia de origen (hermano mayor). “Ya pasó la luna de miel”,* y regresa el “vacío”, nada parece tener sentido, existe cansancio. Agotamiento en las discusiones, ella siente que hizo cambios y tomó decisiones importantes, y que él sigue con su vida, muy pegado a sus hábitos. *“No sé cómo voy a resolver esto, y yo que hice tanto”.* Tengo *necesidad de encontrarme a mí misma, he tenido depresión, sensación de fracaso, no poder sostener una relación. Creo que, repito los mismos modelos y siento que no puedo construir ese futuro ideal de tener un compañero en todo el sentido de la palabra. Si he trabajado en apoyo terapéutico hace años y me sirvió mucho. Me ocurrió, un desencanto, siento depresión, frustración y necesidad de sostener la relación para no mostrarme como doblemente fracasada. Siento esto, desde que nos enfermamos con una fuerte gripe primero él y después yo. Si creo estar en crisis. En la enfermedad me demandaba muchos cuidados y atención, el temor a quedar en el rol de la “enfermera”. A partir de este periodo se pusieron en evidencia formas de ser de cada uno más reales, “yo no era la*

mujer que él esperaba y él no era el hombre que yo esperaba”. Los ideales del periodo de enamoramiento se habían esfumado. La bruja y el brujo reemplazaron al príncipe y al hada madrina. Los intentos de reconstrucción terminaban distanciándonos más. Ahora tengo una sensación de inmovilización, encerramiento, depresión. Afectivamente en ese momento, sensación de fracaso en el sostenimiento de la relación. Después de la depresión y de la decisión de separarnos, ganas de retomar mi vida, mis intereses personales. Estoy afectada, tengo insomnio, enojo.

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Sasha, es una mujer de cincuenta y cuatro años, arquitecta. Sus padres están vivos y tiene, cuatro hermanos, ella es la quinta hermana. Actualmente vive sola, sus dos hijas están casadas y tiene un nieto de cuatro años. No refiere hermanos muertos.

Cuando llega a la consulta, refiere el luto por su divorcio. En un deseo por encontrarse a sí misma, realiza búsquedas espirituales a través de la práctica del zen, que se han quedado en el camino. En una reunión conoce a quien fue en su momento, según sus palabras “un príncipe azul”. Deciden vivir en pareja, y realizan un proyecto de vida juntos. La primera sorpresa, el aspecto económico, *“pago a medias, algunas discusiones, dificultad para dormir”*. Sasha, consideró en ese momento, que la relación *“perdió su encanto y se transformaron en dos desconocidos viviendo juntos”*. *“Parecía que las decisiones tomadas no tuvieran salida”*

Actualmente, Sasha ya no vive con su pareja, la relación ha llegado a su fin. Paulatinamente retoma sus actividades y se involucra en proyectos que le agradan, cada vez busca menos reconocimiento social en el aspecto profesional, lo que indica que va dejando poco a poco atrás el pasado y presta atención a su desarrollo personal.

En este caso, existió la posibilidad de contacto con Sasha hasta un año después de su crisis por lo que ahora se puede describir algunos elementos de superación y su situación actual como consta en el registro de la entrevista.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende.

Decidir convivir con la pareja y tomé decisiones apresuradas que me sorprendieron mi misma.

ICME-2- Cambio de valores, deja de dar importancia a algunas cosas para dar valor o prioridad a otras cosas.

Sí, di prioridad a la relación afectiva, a pesar de que me costaba confrontar a mi medio familiar y social.

ICME-3- ¿Tiene una percepción distinta de su realidad?

Sí, decidí vivir en pareja con la expectativa de que sea una experiencia duradera, sólida y amorosa, venciendo algunos obstáculos, sin embargo se dio el rompimiento.

ICME-4- ¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?

Sí, justamente tengo a veces la sensación de vacío y del sin sentido de la vida, días en los que me siento desanimada y no logro hacer el trabajo que me he propuesto ese día. Cuando esto me pasa trato de caminar en la naturaleza y saber que esta sensación de hoy es de hoy, y va a ser pasajera, luego, tengo días buenos y otra vez vivo un día melancólico, tengo la seguridad de que pasará.

ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*

Sí, realmente estoy sola. Mis dos hijas ya han construido sus hogares.

ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*

Me he alejado de mis intereses, de mis amigos y actividades culturales y deportivas que me gustan.

ICME-7- *¿Hace validaciones y valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

Si

ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*

Disminuidas, por mi aislamiento, hasta poder enfrentarme a la ruptura, primero ante mí mismo y luego ante los demás.

ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

No, pero creo que es porque me siento inmovilizada, paralizada por lo que no puedo ver ningún cambio o saber hacia dónde ir.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición.*- por la ansiedad como más

b.) *Descanso*- insomnio

c.) *Actividad física* Dejé de hacer mi rutina diaria de caminar

d.) *Salud*, dolores de espalda,

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

Un poco más de irritabilidad

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo y cumplir con objetivos propuestos?*

Sí, he retomado mis intereses a nivel físico, intelectual, espiritual y laboral.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

He retomado las relaciones de amistad y hemos participado de diversas actividades culturales sociales y deportivas.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Sí,

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

Si, como arquitecta tengo proyectos en realización.

ISC-5- *Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida.*

Relativamente.

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Sí, ahora soy más consciente de que yo misma puedo resolver mis problemas de la vida diaria.

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

Si absolutamente soy dueña de mi tiempo y de mi libertad y también de mi soledad.

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

Sí, la mayor parte del tiempo.

ISC-9- *¿Siente y piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

Sí, veo la muerte como un proceso natural de la vida.

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

Si estoy construyendo y diseñando viviendas. Disfrutando de socializar y compartir diferentes eventos.

ISC-11- *¿Antes de esta etapa en la que se está sintiendo bien, cuales considera los aspectos vividos más difíciles y con los que hizo mayor esfuerzo en superarlos?*

Enfrentar familiar y socialmente la ruptura con mi pareja, y sobre todo conmigo misma.

_____ ° _____

Anexo. 2.12.

DI DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre Ucari
Género Femenino
Edad: 47 años
Estado Civil: Separada

MC: MOTIVO DE CONSULTA

Ucari, llega a la consulta cuando el esposo sale a vivir en otro espacio y empiezan a trabajar con acompañamiento terapéutico los dos, aunque el esposo, presionado a asistir y con mucho menos frecuencia, después de poco tiempo deja la terapia. *“He estado en terapia tanto tiempo y me siento igual. Mi situación matrimonial es un desastre. Me siento inútil, fea y sin fuerzas con esto, estoy muy endeudada. Las continuas traiciones de mi esposo, y la culpa de saber que lo sabía de alguna forma y no hice nada. Le dije a mi esposo que se fuera y no puso ninguna objeción es como si habría estado esperando eso, y yo me quedo con toda la responsabilidad. La separación física es reciente. Tengo dolor y esta ira tan grande, es como que este momento no me interesa nada. Solo sostenerme y pagar las deudas. Trato de no afectar a los hijos pero me siento mal, mal muy mal. Siento que nadie me comprende y la gente cree que esto es normal. Estoy muy afectada como mujer”.*

HIS DATOS RELEVANTES DE LA HISTORIA VITAL

Ucari, es una mujer de 43 años tratando de sostener su matrimonio en el que hace más de tres años, descubrió que su esposo mantenía un sin número de relaciones

sexuales con varias otras mujeres. Su situación psicológica llegó a un nivel importante de deterioro según su propio criterio, peleas, reclamos, insomnio y delgadez extremos.

Es la cuarta de siete hermanos. Su madre está viva, tiene un hijo adolescente de 16 años y gemelas de ocho años.

Ucari es una mujer de muy buena presencia, muy simpática y sociable. Refiere que es muy querida en el grupo social. *“Nunca pensé que ese hombre con el que he estado toda la vida, me hiciera esto”*. Transita por ciclos depresivos y conductas agresivas pasivas y activas, siempre con la expectativa de que su esposo regresara.

En algunas semanas, abandonaba la vida fácilmente y luego se motiva por estar activa. A veces asumía un rol materno respecto al esposo y otras veces, le atribuía toda la culpa de la relación y del estado de ella y de los hijos. El padre finalmente aclaró mientras asistía a la terapia, que él estaría presente constantemente y frente a las responsabilidades con sus hijos pero que no quiere hacerle daño, pues como pareja *ella le dejó de interesar*. Luego de un tiempo, el esposo se interesa por volver, pide perdón y ella no sabe qué hacer, tiene mucho miedo y no lo hace. Hasta el momento de este registro, se relaciona con el padre de sus hijos con menos expectativas de rehacer la pareja y comienza a mirar el pasado como pasado, trabaja el duelo por su matrimonio y por su vida anterior y comienza a darse cuenta que ella tiene posibilidades de hacer su vida también. Recordaba con frecuencia que, cuando quería comunicar algunas cosas que sentía a su pareja, esta le respondía que: *“es parte de la menopausia, ya te pasará”*.

ENTREVISTA. *La entrevista se realizó verbalmente y sus respuestas son transcritas textualmente.*

ICME INDICADORES DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

ICME-1- *¿Cambios repentinos de conducta que las personas que lo rodean no los entiende?*

Salí de ese encerramiento mental que tenía con lo de mi esposo. Me doy cuenta que tengo también una vida.

ICME-2- *¿Cambio de valores, deja de dar importancia a algunos temas o aspectos, para dar valor o prioridad a otros temas o aspectos?*

Bueno el valor incondicional al matrimonio y a la unión por los hijos ya no es fuerte en mí, después de lo que ha pasado.

ICME-3- *¿Tiene una percepción distinta de su realidad?*

Si ahora sé que debo retomar mi vida y que tengo mucho valor, en realidad, algo que no quise ver, es el problema de irresponsabilidad en mi esposo.

ICME-4- *¿Tiene estados de ánimo variables, sensación de vacío, experiencias en las que no encuentra sentido a su vida?*

Si muchos momentos así, que vienen y a veces son muy fuertes.

ICME-5- *¿Tiene sentimientos de estar solo (a) y de que los demás no le ponen suficiente atención?*

No lo he visto así

ICME-6- *¿Los intereses que antes llenaban parte de sus actividades le siguen resultando motivantes?*

No, ahora, quiero hacer lo mío, no solo ser el ama de casa.

ICME-7- *¿Hace valoraciones de sus logros y fracasos tendiendo más a sentir que los últimos son más frecuentes?*

No en realidad, lo que tengo es rabia.

ICME-8- *¿Cómo son sus relaciones interpersonales ahora?*

Me he alejado de alguna gente y a veces estoy muy desanimada como para salir.

ICME-9- *¿Tiene sensaciones, sentimientos y/o pensamientos de necesitar un cambio pero no sabe cómo empezar ni hacia dónde ir?*

Si siento que debo hacer lo mío.

ICME-10- *¿Se ha dado cuenta de cambios en su estado físico?*

a.) *Condiciones de nutrición. ¿Qué cosas son diferentes ahora?*

He perdido mucho peso

b.) *Descanso*

Tengo que medicarme, si no puedo dormir, me cogen unas crisis de llanto muy fuerte y de enojo.

c.) *Actividad física*

No la tengo ahora.

d.) *Salud. Describa lo que le pasa.*

¿Ha visitado a médicos por estas razones?

Solo lo rutinario

ICME-11- *¿Siente y se da cuenta de cambios en su carácter que otros lo han mencionado?*

No

INDICADORES DE LA SUPERACIÓN DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD.

ISC-1- *¿Tiene intereses nuevos que le dan motivación para mantenerse activo(a) y cumplir con objetivos propuestos?*

Debo salir de deudas y dedicarme a arreglar mi vida. Acercarme a Dios.

ISC-2- *¿Siente comodidad en sus relaciones sociales y afectivas y empieza a dar valor a estos aspectos de forma diferente?*

He cambiado un poco yo y ya no me es tan atractivo salir.

ISC-3- *¿Se siente mejor con su apariencia física y tiene mejor salud?*

Algo mejor.

ISC-4- *¿Tiene proyectos y focaliza su atención y energía en ellos?*

Bueno quisiera volver a trabajar en la empresa de un hermano.

ISC-5- *¿Tiene una sensación de estar completa, integrada, feliz y que puede disfrutar de su vida?*

No completamente.

ISC-6- *¿Valora de forma real las circunstancias que le rodean y resuelve de mejor manera sus dificultades?*

Si en eso me siento mejor, ya no tengo esas tremendas crisis.

ISC-7- *¿Tiene una sensación de ser más dueña de usted misma y siente más autenticidad en lo que hace?*

Sé que estoy saliendo adelante.

ISC-8- *¿Su vida diaria le atrae y motiva?*

Más que los 'últimos años, sí.

ISC-9- *¿Siente y/o piensa que tiene más recursos para comprender la vida y la muerte de una forma diferente, madura pausada?*

No me gusta pensar en la muerte.

ISC-10- *¿Está actualmente realizando un proyecto en alguno de sus aspectos vitales?*

No

ISC-11- *¿Cuando los recuerdos de etapas anteriores vienen a su mente, esto no le impide seguir con su vida actual?*

Si me aleja de mi bienestar.

ISC-12 *¿Tiene ahora una sensación de que su vida puede cambiar, transformarse, fluir?*

Un poco más

ISC-13 *¿Siente más confianza en Ud. Mismo?*

Es como que a esta edad, ya tienes experiencia y muchas cosas sabes más que antes.

_____ ° _____