

Explorando el mapa familiar de origen: Un viaje hacia el autodescubrimiento y la diferenciación de la persona del terapeuta

Exploring the family of origin map: A journey toward self-discovery and differentiation of the person of the therapist

María Eugenia Rosselli^a

^aFundaterapia, Bogotá, Colombia.

Historia editorial

Recibido: 13-06-2023

Primera revisión: 20-08-2023

Aceptado: 08-05-2024

Palabras clave

mapa familiar de origen, persona del terapeuta, diferenciación, autoconocimiento, temas emocionales centrales.

Keywords

map of the family of origin, person of the therapist, differentiation, self-awareness, emotional central themes.

Resumen

El presente estudio de investigación cualitativa ofrece una guía para construir el mapa familiar de origen, como parte del proceso de autoconocimiento y diferenciación de la persona del terapeuta, en el contexto de un taller vivencial experiencial virtual de cuatro horas realizado a través de Zoom, con la participación de cuatro mujeres, entre 42 y 50 años, terapeutas colombianas. El estudio se aborda desde un enfoque teórico sistémico integrativo. A través de la representación pictórica las terapeutas tienen un acceso sencillo a su complejo sistema familiar de origen. El proceso seguido durante el taller permitió explorar, identificar visualizar y comprender el impacto de algunas experiencias dolorosas, denominadas temas emocionales centrales, vividas en el seno de su familia de origen, sobre la persona. Estos temas emocionales centrales se exploraron en cinco áreas clave de la geografía familiar de las terapeutas: 1. El lugar que sienten que ocupan, el asignado por su familia y el que desean tener. 2. Los patrones relacionales dominantes. 3. Las triangulaciones dentro del sistema conyugal de los padres y/o de la fratria. 4. Los duelos. 5. Las necesidades emocionales dominantes y la forma como se expresan. El proceso también facilitó identificar los recursos de y los cambios que las participantes desean realizar. A través de las intervenciones brindadas en un contexto seguro. El taller facilitó la conexión de cada una consigo misma y con las demás participantes. Además, promovió el autoconocimiento y la diferenciación del sistema familiar de origen.

Abstract

This qualitative research study provides a guide to construct the family map of origin as a part of the therapist's self-awareness and differentiation process, within the context of a four-hour virtual experiential workshop, conducted via Zoom. The workshop involved the participation of four Colombian female therapists aged between 42-50 years. The study is approached from an integrative systemic theoretical perspective. Using a pictorial representation, the therapists have a straightforward access to their complex family system of origin. The process followed during the workshop allowed for exploration, identification, visualization, and understanding of the impact of certain painful experiences, referred to as central emotional themes, lived within their family of origin, on the individual. These central emotional themes were explored in five key areas of the therapist's family geography: 1. The perceived place they feel they occupy, the one assigned by their family, and the desired one. 2. Dominant relational patterns. 3. Triangulations within the marital and/or sibling system. 4. Mourning processes. 5. Dominant emotional needs and how they are expressed. The process also facilitated the identification of resources and desired changes by the participants. Through interventions provided in a safe context, the process facilitated each participant's connection with themselves and with others. Additionally, it promoted self-awareness and differentiation within the family system of origin.

El objetivo de este estudio es demostrar cómo el trabajo sobre la persona del terapeuta es un aspecto fundamental de su desarrollo y una contribución a su ejercicio profesional. Un terapeuta es más efectivo cuando posee un mayor conocimiento de sí mismo y de los temas centrales emocionales dolorosos vividos que tienen raíces en su familia de origen y que influyen en su funcionamiento emocional.

Este autoconocimiento ayuda a comprender mejor a las personas, parejas y familias que atiende, así como a tomar consciencia de los temas que más lo afectan y que están relacionados con problemáticas propias. Le permite ser consciente de lo que ocurre en su mundo interno y en su relación terapéutica al atender diferentes tipos de familias y problemáticas, así como entender los aspectos personales y de su historia que siente, le sirven como guía en su trabajo terapéutico.

Investigaciones recientes evidencian la interconexión entre el trabajo personal del terapeuta y su desarrollo profesional (Rober, 2020). Ambos espacios se retroalimentan. Cuando el terapeuta logra desarrollar las cualidades esenciales de un terapeuta efectivo, como la conexión consigo mismo, la autonomía, el bienestar, la sensibilidad, la flexibilidad, la humanidad y la ausencia de juicios, logra mayor efectividad en su trabajo.

Si consigue convertirse en una persona empática y capaz de resolver conflictos de manera asertiva, además de ser más feliz, puede ayudar a las familias que atiende a comprender la incertidumbre de la vida, acompañándolos de mejor manera hacia un lugar más placentero en su forma de vivir. Esto implica desarrollar cualidades como aceptación de la diferencia y sentido del humor, lo cual amplía su narrativa e identidad y las posibilidades de establecer una alianza terapéutica basada en la escucha y la empatía, posibilitando la realización de intervenciones que generan cambios (Rober, 2017).

La representación pictórica del mapa familiar de origen facilita apreciar un sistema complejo de manera sencilla, permite visualizar, diagramar, sentir y comprender la constelación familiar. A través de esta exploración, los participantes pueden identificar patrones y temas que han dejado huella en sus vidas y que influyen en su estado emocional, en sus relaciones y en la forma como resuelven los conflictos. Al comprender estos aspectos logran

mayor claridad y disponibilidad en el encuentro terapéutico y promueven la autorreflexión y el autocuidado.

En este estudio cualitativo de investigación, se utiliza una metodología de análisis fenomenológico interpretativo IPA (Smith y Osborn, 2007) para mostrar cómo el mapa familiar de origen se convierte en una herramienta sistémica invaluable para el autoconocimiento de los terapeutas. A través de su desarrollo y exploración, es posible visualizar los temas centrales emocionales dolorosos que han dejado huellas en sus vidas, así como identificar los recursos que les han sido útiles. Se evidencia el proceso y los resultados de la construcción del mapa familiar de origen en el contexto de un taller conversacional virtual a través de la plataforma Zoom con cuatro mujeres colombianas, psicólogas y terapeutas diplomadas de entre 42 y 50 años.

Compartir los mapas y las experiencias que han marcado emocionalmente a las terapeutas en relación con: 1) su sentido de pertenencia y el lugar que sienten que ocupan, 2) los patrones relacionales vividos, 3) las triangulaciones, 4) los duelos y 5) las necesidades y peticiones, en un espacio seguro de escucha activa y diálogo apreciativo, constituye una experiencia liberadora que abre nuevas posibilidades de relación, facilita sanar las heridas y les amplía la forma en que cada una percibe el presente y las resonancias con el grupo (Elkaïm, 1996).

El desarrollo de este taller vivencial-experiencial parte de la formación del autor en el Espacio Vivencial del Máster de Terapia Familiar en Sant Pau, Barcelona, con Susana Vega, así como de su experiencia como profesora en el Espacio Vivencial-Experiencial de Fundamentación, Escuela Sistémica y como terapeuta durante veinte años en Terapéutica Relacional de Bogotá, Colombia.

La hoja de ruta teórica que guía este trabajo es el enfoque sistémico integrador. La familia se entiende como un sistema en constante cambio, con características similares y particularidades. Se parte de las contribuciones de destacados terapeutas, tales como Bowen, quien introdujo el uso del genograma en la terapia y enfatizó la importancia de la familia de origen en la vida del terapeuta y desarrolló la teoría de la diferenciación del sí mismo, del principal sistema emocional al que se pertenece: la familia.

Según Bowen (1991), el terapeuta suele enfrentar problemas similares a los de las familias que atiende y, si desea desempeñarse de manera efectiva, tiene la responsabilidad

de diferenciarse de su sistema familiar, buscar su madurez emocional a través del equilibrio entre la conexión-cercanía y la fusión (dependencia y reactividad emocional) y la diferenciación (autonomía y flexibilidad). Implica vivir la vida plenamente cada día, en lugar de buscar la perfección o complacer a los demás, intentar deshacerse de los triángulos y conquistar la libertad para cambiar los antiguos modelos (Andolfi y De Nichilo, 1979). La diferenciación implica la capacidad de actuar de manera autónoma de acuerdo con la edad (Skowron, Holmes y Sabatelli, 2003) mientras se establecen vínculos apreciativos con los demás. La falta de diferenciación se manifiesta en patrones impulsivos como las rupturas y la reactividad, que, si no se abordan, se transmiten de una generación a otra.

Whitaker (1989), con su enfoque experiencial, destaca la relación entre la vida profesional, personal y familiar, y la importancia de que el terapeuta cultive y aprenda a ser él mismo a través de la “experiencia emocional total”. Esto implica conectarse plenamente con el presente y la experiencia de vivir, estar en armonía consigo mismo y con los demás a través de la relación dialéctica entre el yo y el nosotros, la seguridad y la exploración, el pasado, el presente y el futuro, así como la individuación y la pertenencia a la familia.

Para Satir (1998), “en la medida en que sea más completo el contacto que establecemos con nosotros mismos y con los demás, mayor posibilidad habrá de que nos sintamos amados, valorados, de que estemos sanos y aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor eficacia” (p. 15).

Linares (2012), define la personalidad “como la dimensión individual de la experiencia relacional acumulada, en diálogo entre pasado y presente, encuadrada por un sustrato biológico y por un contexto cultural” (p.94).

Aponte y Kissil (2017) proponen en su modelo de formación el uso de la persona del terapeuta como elemento central en la terapia. Este enfoque busca ayudar a los alumnos a comprender e identificar los temas característicos que han influido en su vida emocional y que han coloreado su funcionamiento emocional y sus relaciones a lo largo de su vida. El objetivo es que cada uno pueda establecer una conexión empática con aquellos aspectos de sí mismo que generan vergüenza y sufrimiento, lo cual facilita su disponibilidad en el encuentro terapéutico.

Por otro lado, Van Der Kolk (2014) destaca la importancia de integrar el sentido corporal de uno mismo y de sentirse plenamente vivo. Los terapeutas también han experimentado traumas

y es necesario transformar esas heridas en oportunidades de crecimiento (Rober, 2020; Aponte y Kissil, 2014). El trauma deja una huella que condiciona la vida de la persona, desconectándola de su cuerpo y sus sensaciones. Para sanar, es fundamental recuperar esas sensaciones.

A partir de los paradigmas teóricos anteriormente mencionados continuó con el método, los resultados y las conclusiones que se desarrollan a continuación.

2. MÉTODO

En este estudio, se utilizó el método cualitativo de investigación conocido como: Análisis Fenomenológico Interpretativo (IPA, por sus siglas en inglés), desarrollado por Smith y Osborn en 2007 y posteriormente ampliado por Izquierdo en el 2013. Este método se usó para analizar el proceso del taller en el que se construyeron los mapas, se compartieron las historias de las participantes y luego se realizaron las intervenciones del equipo, que incluía a la coordinadora, con tres participantes de forma alternada. El taller se realizó de forma virtual, a través de la plataforma Zoom, con una duración de cuatro horas, durante el mes de noviembre de 2022. La sesión fue grabada, escuchada y transcrita posteriormente, se copiaron en formato digital los mapas y se revisaron junto con las transcripciones; después se realizaron el análisis y la interpretación de las historias. Como resultado de este análisis, se identificaron cinco categorías analíticas relevantes que se definen en la Tabla 1.

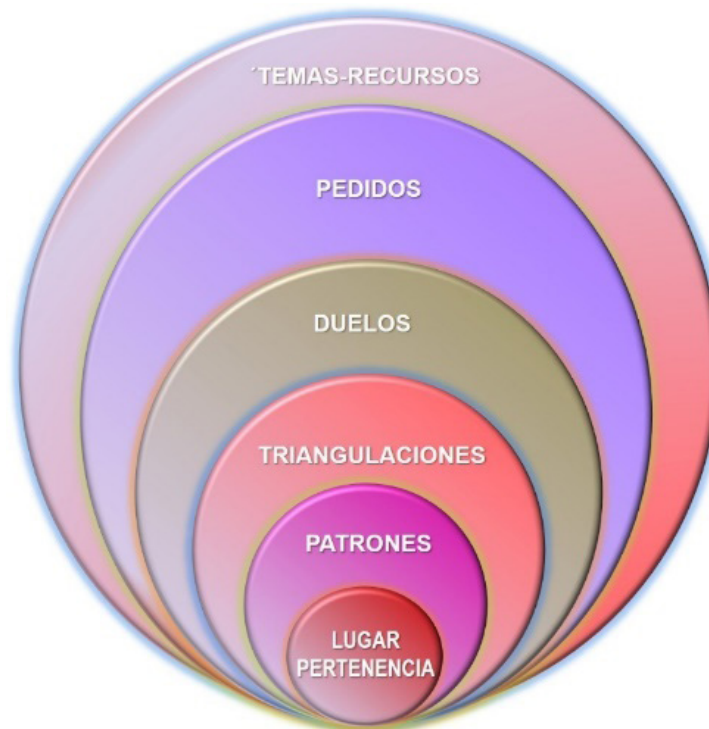
CATEGORÍA ANALÍTICA	DEFINICIÓN
I. PERTENENCIA Y LUGAR QUE OCUPA	Sentir que se forma parte y se tiene un lugar dentro del sistema familiar, el cual brinda seguridad, amor, respeto y consideración.
II. PATRONES	Las pautas recurrentes de relación y comunicación entre las diferentes personas de la familia.
III. TRIANGULACIONES	La inclusión de un hijo en las dinámicas relacionales disfuncionales entre los padres o entre los hermanos.

IV. DUELOS	El proceso de dolor experimentado por la pérdida de un ser querido.
V. PEDIDOS	La expresión de una necesidad emocional hacia otra persona de la familia de manera bidireccional.

Tabla 1. Definición de las categorías analíticas de los relatos con relación al mapa familiar de origen. Fuente: Linares (2012), Aponte y Kissil (2017).

En la gráfica 1, se explicita el proceso de análisis para llegar a los temas emocionales centrales y a los recursos personales de cada una de las participantes. Se buscaron los temas emocionales centrales, definidos por Aponte y Kissil en el 2014, como las vivencias dolorosas experimentadas dentro de familia de origen que han dejado huellas emocionales y que se reflejan en algunos de los conflictos vividos a lo largo de la historia de cada participante. En la Tabla 7, se transcriben los principales temas emocionales tomados de las historias de las cuatro participantes y se ubican dentro de las categorías analíticas correspondientes.

Gráfica 1. Proceso de análisis.



Elaboración propia con base en mapas familiares de origen y transcripción de los relatos.

Con el propósito de ver la utilidad del mapa familiar de origen en el proceso de autoco-
nocimiento y diferenciación de la persona del terapeuta, se seleccionó una muestra de cuatro
mujeres, colombianas, psicólogas y terapeutas, diplomadas, con edades comprendidas entre
los cuarenta y dos y los cincuenta años. A través de invitación telefónica se les convocó a
participar en el taller. Llenaron una ficha de datos y un consentimiento informado. Con el fin
de preservar la confidencialidad, a cada participante se le asignó un número y un nombre y
un apellido ficticio:

“1” CLARA, “2” BEATRIZ, “3” STELLA, “4” SOFÍA.

NOMBRE	EDAD AL MOMENTO DEL TALLER	LUGAR DE NACIMIENTO	SEXO	LUGAR EN LA FRATRÍA	NÚMERO DE HERMANOS	DATOS FAMILIARES
“1” CLARA	42 años	BOGOTÁ	F	2	2	Muerte del padre
“2” BEATRIZ	45 años	MEDELLÍN	F	1	2	Padres vivos-
“3” STELLA	49 años	BOGOTÁ	F	1	Ninguno	Padres vivos-
“4” SOFÍA	50 años	CALI	F	2	2	Padres vivos-

Tabla 2. Datos descriptivos de las participantes. Elaboración propia. Con base en ficha de datos familiares de cada uno de los participantes.

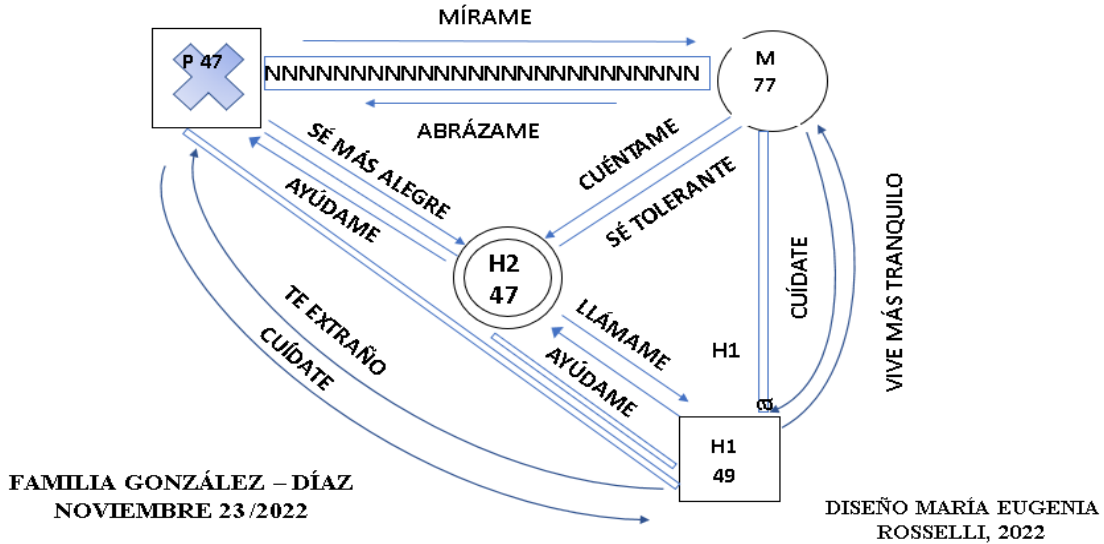
INSTRUMENTOS

Durante el estudio y el taller se utilizaron tres instrumentos:

A. EL MAPA FAMILIAR DE ORIGEN

Herramienta utilizada, con algunas variaciones, por algunos terapeutas sistémicos estructurales como Minuchin (1974) y Colapinto (2019), para representar el territorio familiar en un momento específico. En el mapa del presente estudio incorporé la expresión de un pedido emocional bidireccional entre y desde cada uno de los miembros de la familia y dibujé

Gráfica 2: Modelo de un mapa familiar de origen



B. UNA GUÍA DE REFLEXIÓN

Guía
Después de elaborar el mapa familiar de origen, reflexiona: ¿Qué emociones aparecieron durante su elaboración? ¿Cómo percibes tu lugar y sentido de pertenencia dentro de tu familia de origen ¿Te sientes parte activa y valorada en el sistema familiar? ¿Tienes sensaciones de exclusión o de falta de pertenencia? ¿Cuáles son los patrones de relación predominantes que identificas en tu familia? ¿Qué efectos han tenido en ti estos patrones? ¿Qué triangulaciones observas en tu dinámica familiar? ¿Aparecen situaciones en las que una persona resulta involucrada en los conflictos de otras? ¿Cuáles han sido las pérdidas más significativas, como separaciones o muertes, que has experimentado en tu familia de origen? ¿Qué tipo de pedidos predominan entre los diferentes miembros de tu familia? ¿Cómo se expresan el afecto, el amor y el cuidado mutuo? ¿Qué aspectos de las relaciones con tu familia de origen quieres conservar y cuáles quieres cambiar? ¿Cuáles crees que son los temas más dolorosos y difíciles que han marcado tu vida? ¿Hay situaciones y experiencias que han dejado heridas emocionales en ti? ¿Qué recursos personales y familiares identificas en ti y en tu familia? Identifica los aspectos que quieres cambiar de ti misma.

Tabla 3. Guía de reflexión acerca del mapa familiar de origen. Elaboración propia.

C. INTERVENCIONES DEL EQUIPO REFLEXIVO

Las intervenciones se basaron en la técnica del equipo reflexivo introducida por Tom Andersen (1994), las cuales se construyeron a partir de la conversación reflexiva de la coor-

dinadora con tres de las participantes alternadamente. Estas intervenciones se construyeron desde un enfoque teórico, sistémico integrador, respondiendo a las necesidades individuales de cada participante y al mismo tiempo promoviendo el autodescubrimiento de los temas emocionales que han marcado sus vidas, los recursos y la fuerza de cambio y la diferenciación del sistema familiar de origen.

PROCESO

El taller vivencial experiencial tuvo una duración de cuatro horas distribuidas en cuatro secciones como se describen a continuación:

SECCIONES	TALLER VIVENCIAL EXPERIENCIAL VIRTUAL
1. PRESENTACIÓN APERTURA ENCUADRE	<p>El taller comienza con la presentación. Se busca crear un espacio de conversación en el que cada una:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sienta segura, aceptada, cuidada, reconocida y valorada desde una perspectiva, confidencial. • Experimente su unicidad y su historia familiar particular. Respete la diferencia. • Intente escuchar su voz interna y la de las otras e incluya su lenguaje corporal. <p>Busque mantener una atención flotante y empática, escuchando de forma integral con todos los sentidos y vinculándose a través de un diálogo apreciativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sea consciente de que es un recorrido por las experiencias y por los vínculos con padres y hermanos, lo que despertará diferentes emociones que, al conversarlas con el grupo, pueden transformarse.
1. OBJETIVOS DEL TALLER	<p>Desde una postura de curiosidad (Cecchin, 1987) y de compromiso consigo misma, cada participante dibujará su mapa familiar de origen y a través de él y de su interpretación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podrá entender el lugar que siente que ocupa dentro de la familia y su sentido de pertenencia. 2. Observará y definirá los patrones de relación con sus padres y hermanos. 3. Tomará conciencia de las triangulaciones, así como de las pérdidas más significativas. 4. Expresará los pedidos y necesidades emocionales desde y hacia cada uno de los miembros de su familia. 5. Identificará las experiencias que han dejado huellas emocionales, así como los recursos que ha utilizado.





2. MATERIALES	Hoja blanca de papel tamaño carta u oficio Lápices negros y de colores. Borrador
2. INDICACIONES	<p>Vas a comenzar un proceso introspectivo, pictórico: dibujar el mapa de tu familia de origen, incluyendo padres y hermanos (vivos y fallecidos). Realizarás este dibujo de forma individual, en tu casa, en un lugar en el que te sientas cómoda. Utilizarás los mismos símbolos del genograma. Colocarás las figuras libremente dentro del espacio de acuerdo con el lugar que crees que tiene cada uno. El tiempo estimado para terminar este dibujo es de cuarenta minutos. Durante este proceso puedes optar por apagar tu cámara. Los diseños se representarán de acuerdo con el género, siguiendo la convención establecida. Las figuras masculinas se representan con cuadrados y las femeninas con círculos (Ceberio, 2004). Tú también te dibujarás.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Lo harás con doble raya y de acuerdo con la figura que representa a tu género. Dentro de cada figura que representa a un miembro de la familia escribe la letra que simboliza su rol, así: “P” para padre, “M” para madre, “EP” para esposa del padre, “EM” para esposo de la madre, “H1” para hermano mayor, “H2” para segundo hermano, “Ho” para hijo del padrastro, “Ha” para hijo de la madrastra, “H/2P” para hermanos de padre, “H/2M” para hermanos de madre. Además, coloca las edades de las personas al interior. Si una persona ha fallecido, pones la edad en que falleció en el interior y una cruz para simbolizar su ausencia física. Si consideras que hay otra persona importante, la puedes incluir. Para darle mayor expresividad a tu mapa puedes ponerles colores a las figuras de acuerdo con el color que sientas que representa a cada uno.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
3. ELABORACIÓN	Dejaré en pantalla el mapa de ejemplo, por si lo necesitan. Durante los siguientes cuarenta minutos las invito a que se sumerjan en la elaboración de sus mapas. Una vez finalizado el tiempo, nos encontraremos nuevamente en el espacio virtual. Este ejercicio les brinda la oportunidad de representar simbólicamente su sistema familiar de origen. Tienen la libertad para plasmar en él los elementos que consideren necesarios.
4. CIERRE	Cada una tendrá la oportunidad de presentar su mapa, los aspectos más importantes de su historia y los temas que la han marcado, los recursos encontrados y los temas que quiere cambiar. Una vez escuchados los relatos se definen los temas emocionales centrales, los recursos y lo que cada una quiere cambiar y se hace una intervención final construida por un equipo reflexivo. Se cierra con la siguiente intervención: En pocas palabras diga lo que se lleva de este taller.

Tabla 4. Secciones del desarrollo del taller.

Fuente: Ceberio (2004) y Linares (2012).

NIVELES EN LA CONSTRUCCIÓN DEL MAPA

Las invito a dibujar su mapa familiar de origen. Realicen primero una representación mental del mapa y luego dibújenlo. Cierren los ojos y conéctense con su mundo interior, sus sentimientos y sensaciones corporales. Visualicen a su familia. Imaginen donde está cada uno. Comiencen por dibujarse ustedes, colocándose dentro de la hoja, en el lugar que consideren adecuado y luego dibujen a las demás personas. Tomen conciencia de la distancia y cercanía con cada uno, así como de las triangulaciones dentro del grupo formado por sus hermanos y la pareja de los padres. Este primer nivel les brinda una visión de la estructura del sistema familiar de origen.

En este segundo nivel tracen los vínculos entre todos los miembros de la familia y definan las relaciones de acuerdo con los símbolos que las representan.

En el tercer nivel definan las necesidades individuales y de la familia en general, de acuerdo con sus perspectivas. Piensen en algo que quieran pedirle a cada uno de los miembros de la familia. Tracen dos flechas en sentido contrario encima de los vínculos y luego escriban encima el pedido más importante. Si no está claro algún pedido, pueden llamar a sus padres y/o hermanos por teléfono.

En el cuarto nivel reflexionen acerca del mapa. Respondan las preguntas del cuestionario. Este cuarto nivel las mueve a reflexionar y a unir pensamiento y sentimiento.

Tabla 5. Niveles en la construcción del mapa.

Elaboración propia con base en Ceberio (2004).

TRAZO DE LOS VÍNCULOS

Se solicitó a las participantes que visualizaran los vínculos con cada uno de los integrantes de su familia de origen y los representaran en el mapa utilizando las siguientes convenciones:

SÍMBOLOS QUE REPRESENTAN LAS RELACIONES EN EL MAPA	
DISTANTES
UNIDOS	=====
MUY UNIDOS Y FUSIONADOS	=====
AGRESIVAS O VIOLENTAS	∕∕∕∕∕∕∕∕∕∕

CONFLICTIVAS	
DISTANCIAMIENTO O SEPARACIÓN	
FUSIONADAS Y CONFLICTIVAS	
FUSIONADAS Y AGRESIVAS	
DISTANTES Y AGRESIVAS	
UNIDAS Y CONFLICTIVAS	

Tabla. 6. Símbolos que representan las relaciones en el mapa

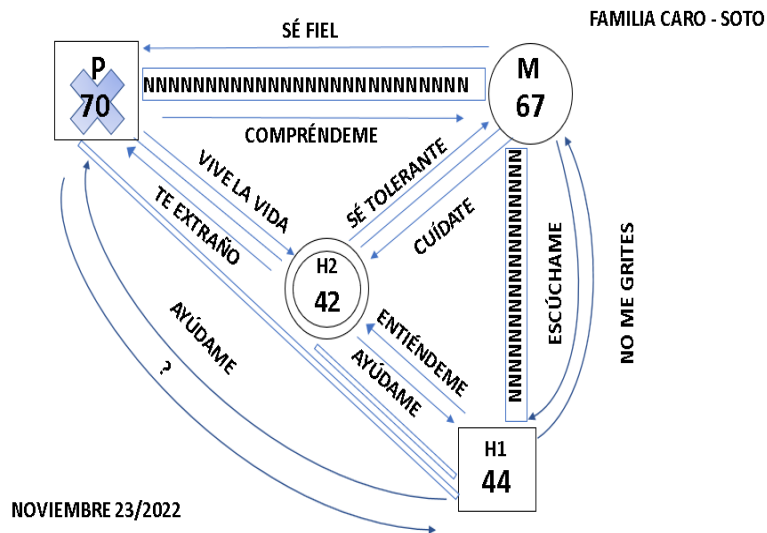
Fuente: Ceberio (2004).

3. RESULTADOS

A continuación, se presenta la copia de los mapas construidos por las cuatro participantes:

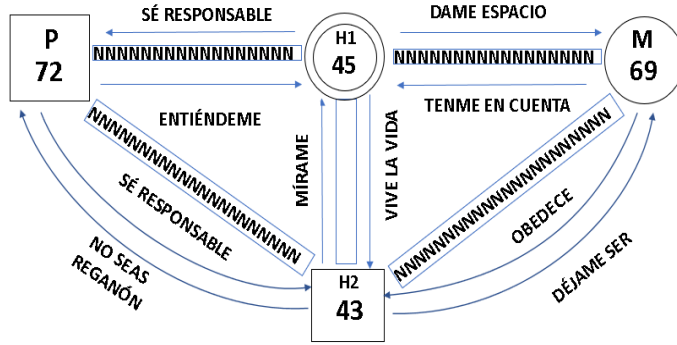
Gráficas 3. Mapas relacionales de Clara, Beatriz, Stella y Sofia.

1. CLARA



2. BEATRIZ

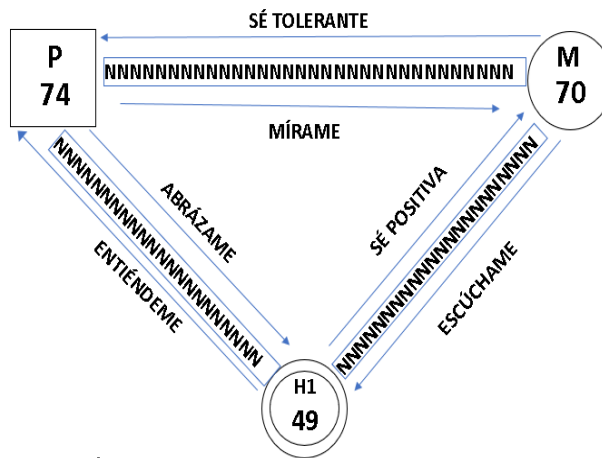
FAMILIA RODRÍGUEZ - AYA



NOVIEMBRE 23/2022

3. STELLA

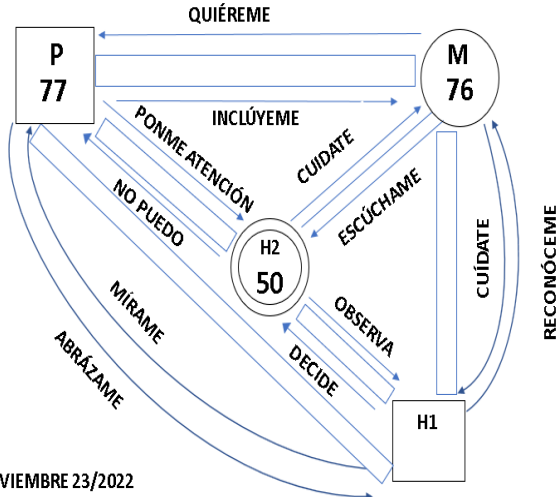
FAMILIA ROJAS - HERNÁNDEZ



NOVIEMBRE 23/2022

4. SOFIA

FAMILIA PÉREZ HERNÁNDEZ



NOVIEMBRE 23/2022

A continuación, se inicia el análisis de las historias relatadas por las cuatro participantes a partir del proceso de construcción de los mapas y de sus reflexiones.

EMOCIONES VIVIDAS

Durante la realización de los mapas familiares de origen, surgieron diversas emociones entre las participantes, que se describen a continuación: Clara experimentó tristeza al recordar la pérdida de su padre y al reflexionar sobre su posición como soporte de su familia. Por su parte, Beatriz vivió sentimientos ambiguos debido a un dilema entre cómo quería ubicarse en el mapa (abajo) y donde se ubicó en el mapa de acuerdo con la realidad de haber vivido en medio de la relación conflictiva de los padres, donde finalmente se ubicó. Stella vivió una profunda preocupación al observar el alto nivel de conflicto presente en su familia de origen. Por último, Sofia enfrentó dificultades para conectarse con sus propios sentimientos y necesidades y le tomó tiempo escribirlas.

Estas emociones revelan las vivencias significativas asociadas a la exploración del mapa, lo que destaca la importancia de abordar este proceso de forma cuidadosa.

En este apartado, se presenta la tabla 7 que incluye las transcripciones de los relatos de cada una de las participantes con relación a los temas emocionales dolorosos ubicados dentro de las categorías analíticas. Así como la tabla 8 que incluye los recursos y cambios deseados por cada una de las participantes.

NOMBRES	PERTENENCIA LUGAR	PATRONES	TRIANGULACIÓN	DUELOS	PEDIDOS
“1” CLARA	“Al dibujarme y pensar acerca de mi lugar, me di cuenta de que me dibujé debajo como sosteniendo a la familia. Pienso mucho en los demás y poco en mí. Este ejercicio fue muy poderoso pues me pude dar cuenta de que cuando murió mi padre me convertí en el padre de mi mamá y de mi hermano”.	“Las infidelidades de mi padre generaron muchas fisuras en la familia y en mí, así como los conflictos entre los dos”.	“Me afectaron mucho las infidelidades de mi padre, recuerdo que mi mamá me llevaba a seguirlo y un día lo encontramos con la secretaria”.	“Aún me duele mucho la muerte de mi papá. Cuando murió él, yo me volví muy rígida”.	“Tal vez mi padre, si estuviera vivo, me pediría que viviera más mi propia vida y que no me recargara con su lugar”.

“2” BEATRIZ	“Me di cuenta de que he estado metida en el conflicto entre mis padres. Ellos me han metido en medio. Mi madre siempre ha competido conmigo y siempre ha querido que la cuide”.	“Es muy duro ver que he crecido en un ambiente donde hay muchos conflictos entre mis padres y con mi hermano. Yo he buscado mediar”.	“He vivido muchas triangulaciones en medio de mis padres y con mi hermano”.	“Tuvimos una pérdida económica importante y luego logramos recuperarnos”.	“Mi principal pedido es el de sentirme entendida y mirada”.
“3” STELLA		“Lo que vi, al hacer el mapa, es que en mi familia hay mucha impulsividad e intolerancia. Nos decimos cosas duras. Mis papás viven muy pendientes de mí y piensan poco en ellos”.			“Los pedidos que se dan en mi familia están alrededor de expresarnos el amor. Y de poderlos mirar, en vez de vivir tan tensionados”.
“4” SOFÍA		“En mi familia hay pocos conflictos, nos tratamos con cordialidad, sin embargo, somos poco expresivos”.			“Fue difícil hacer los pedidos; creo que en nuestra familia nos cuesta trabajo definir lo que cada uno necesita”.

Tabla 7. Temas emocionales dolorosos centrales ubicados en las categorías analíticas.

Elaboración propia con base en los relatos de las participantes.

NOMBRES	RECURSO	CAMBIOS
“1” CLARA	Menciona su fuerza interior y energía para superar adversidades. En sus propias palabras ella comenta: “He conservado el coraje y la resiliencia que me han ayudado para salir adelante en mi vida”.	“Quiero superar el dolor por la muerte de mi padre y colocarme a mí de primeras”.
“2” BEATRIZ	Reconoce su sensibilidad e intuición como recursos que le facilitan conectar con sus propias emociones y las de los demás. Ella menciona: “Soy muy sensible e intuitiva”.	“Quiero salirme de la mitad de la relación conflictiva de mis papás; ser más yo misma” .
“3” STELLA	Evidencia su dimensión espiritual y religiosa como recursos que le brindan fortaleza en su camino. Ella expresa: “Soy muy religiosa y espiritual”.	“Quiero ser más tranquila, menos defensiva. Ser más afectuosa”.
“4” SOFÍA	Hace notar en sus relatos sus habilidades como organizadora y administradora. Ella afirma: “Soy buena administradora, he tratado de organizar bien mis recursos económicos y los de mi familia”.	“Darme cuenta de lo que necesito y poderlo pedir”.

Tabla 8. Recursos individuales y cambios deseados por cada una.

Elaboración propia con base en los relatos de las participantes.

Enseguida se presenta el proceso de cierre del taller en el que se incluyen las intervenciones finales.

INTERVENCIONES DEL EQUIPO REFLEXIVO

El equipo reflexivo compuesto por la coordinadora y tres de las participantes, se reunió durante tres minutos para preparar una intervención dirigida a la participante ausente. La persona a quien se le prepara la intervención se desconecta de la plataforma Zoom y regresa cuando se ha finalizado el tiempo. El objetivo de la intervención es fomentar el autoconocimiento y la diferenciación en este espacio seguro que le permita la conexión consigo misma.

Con el objetivo de facilitar la conexión del dolor vivido, los recursos y los aspectos que desean cambiar, integrados con la observación del mapa; a continuación, se presentan las intervenciones del equipo reflexivo:

“Clara, hemos notado que posees gran fortaleza interna que te ayuda a enfrentar los obstáculos con valentía. Has experimentado la dolorosa pérdida de tu padre que te ha dejado un vacío inmenso. También has expresado las fisuras que creó en la familia las infidelidades de tu padre. Tu valentía al compartir tu tristeza te permite ir sanando esas heridas y aceptando la nueva realidad familiar. Al observar el mapa nos

llama la atención el pedido que tú sientes que te hace tu padre: vivir la vida y seguir adelante. Este llamado se alinea con los cambios que deseas lograr: otorgarte un lugar prioritario en tu vida, perseguir tus sueños y cuidarte a ti misma sin descuidar la importancia de los demás”.

“Beatriz, hemos observado tu sensibilidad e intuición. Durante el proceso de dibujar tu mapa familiar, te enfrentaste a un dilema al decidir dónde ubicarte, debatiéndote entre dónde querías estar y dónde te sentías realmente en la familia. Ubicándote donde sientes que estás, en medio de tus padres. Has demostrado tu capacidad de autoobservación al darte cuenta del conflicto y expresarlo ante el grupo. También has comprendido que puedes realizar cambios, de manera que puedes buscar ubicarte, en tu familia en el lugar donde necesitas estar, como hija. Seguir tu propio camino como deseas hacerlo, y libertarte del triángulo en que te encuentras, en medio de la relación conflictiva de tus padres. Aunque buscas cuidarlos, no debes dejar de lado tu propio bienestar. Al estar en contacto contigo misma y no ceder ante las demandas de tus padres puedes romper el patrón que seguramente ellos vivieron en sus propias historias”.

“Stella, hemos notado la relevancia de tu vida espiritual y religiosa y cómo puede ayudarte en el camino del cambio, permitiéndote conectar tus sentimientos con tu pensamiento. Esto te ayudará a construir un estilo de relación más reflexivo y amoroso. Saliéndote del patrón relacional marcado por la reactividad, la intolerancia y la impulsividad, que observaste en tu mapa familiar de origen. Creemos que en tu familia es fundamental cultivar la aceptación y el reconocimiento de las diferencias; para que tu puedas crecer y desarrollar un camino de relación enriquecido por diversos matices. Y quizás, también puedas inspirar a tus padres a lograrlo”.

“Sofía, a través de tus habilidades prácticas como organizadora, te has introducido en el mundo de los números. Ahora tienes la oportunidad de adentrarte en un mundo distinto, uno que habla el lenguaje de las emociones. Durante el desarrollo del mapa, hemos visto lo desafiante que ha sido para ti conectar con tus propias necesidades y sentimientos y expresarlos. ¿Qué habrá generado esa desconexión? creemos que puedes buscar conectarte con tus sentimiento y emociones, permitiéndote establecer relaciones espontáneas contigo misma y con los demás. Al agregar nuevos matices a tu camino de vida, quizás también se agregan cambios en las relaciones con tu familia de origen”.

Una vez terminadas las intervenciones y con el fin de concluir y cerrar el taller, la

96 coordinadora pidió a las participantes que describieran en pocas palabras lo que se llevaban de la experiencia del taller. Estas fueron sus respuestas:

1. “Me di cuenta de que la psicoterapia es un gran regalo que podemos recibir nosotros en nuestras vidas. Me llevo agradecimiento por lo logrado y aprendido”.
2. “Me siento más cómoda, más libre. Me voy enriquecida con los aprendizajes”.
3. ”Qué puedo atreverme a ser más amorosa. Me llevo ternura”
4. “Me llevo fortaleza, conexión y amor”.

4.VDISCUSIÓN

Este trabajo, representa un valioso aporte al campo del desarrollo de la persona del terapeuta. Proporciona un modelo de investigación cualitativa del proceso vivido en un taller vivencial experiencial grupal. Durante el taller se construye el mapa familiar de origen y se reflexiona acerca de la experiencia siguiendo una guía específica. Además, las participantes tienen la oportunidad de formar parte activa del proceso terapéutico, brindando y recibiendo intervenciones como parte del equipo reflexivo, con el fin de fomentar el autoconocimiento y la diferenciación de todas ellas.

Este estudio no solo brinda al terapeuta la oportunidad de profundizar en su propio proceso personal, sino que también ofrece herramientas y técnicas para aplicar en su trabajo como profesional.

En esta sección del trabajo, se procede a reformular las preguntas de investigación con el objetivo de brindar mayor claridad sobre los aspectos abordados y definir el alcance del estudio:

1. ¿Es el método de investigación cualitativo de análisis fenomenológico interpretativo una herramienta útil para el desarrollo de este estudio?
2. ¿Qué territorios emocionales y relacionales pudieron explorar las cuatro terapeutas con relación a su geografía familiar de origen a través del mapa y el proceso del taller?
3. ¿Qué descubrimientos sobre sí mismas facilitaron el mapa familiar de origen y el cuestionario reflexivo a cada una de las participantes?
4. ¿Cómo ayudó la construcción del mapa y el proceso vivido a la diferenciación de las cuatro participantes?

5. ¿Cuáles fueron los aportes de que el taller se realizara en formato virtual?
6. ¿Qué experiencias vividas y aprendizajes de las realidades construidas realizados en este taller se pueden extrapolar a la vida profesional de las participantes?

5. CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones más importantes alcanzadas a través de este estudio:

1. La metodología cualitativa de investigación utilizada, específicamente la de análisis fenomenológico interpretativo IPA, demostró ser una herramienta efectiva en este estudio. Gracias a este enfoque el investigador pudo identificar los temas dolorosos, los recursos y las motivaciones de las participantes, de manera que lograron un mayor autoconocimiento y diferenciación de sus familias de origen.
2. Los resultados de la interpretación de los mapas y de los relatos de las cuatro terapeutas facilitaron el descubrimiento y exploración de cinco territorios emocionales y relacionales de la geografía familiar de origen: 1. El lugar que sienten que ocupan: el asignado por su familia y el que desean tener. 2. Los patrones relacionales dominantes. 3. Las triangulaciones dentro del sistema conyugal de los padres y/o de la fratría. 4. Los duelos. 5. Las necesidades emocionales dominantes y la forma como se expresan.
3. El mapa construido por cada participante y el proceso del taller les brindaron la oportunidad de autoconocerse y diferenciarse de sus familias de origen. A continuación, se presentan los descubrimientos de cada una:
 - Clara pudo comprender el dolor y la etapa en que se encuentra en el proceso de duelo por la muerte de su padre. Además, consiguió reconocer que asume un papel de apoyo de su familia, ocupando el rol que asumía su padre. Comprendió la importancia de darse un lugar prioritario en su propia vida, de continuar trabajando el proceso de duelo y de vivir la vida persiguiendo sus sueños, como también se lo pide su padre.
 - Beatriz, durante la construcción del mapa, experimentó el dolor relacionado con el dilema que enfrentaba: la discrepancia entre dónde quería ubicarse (abajo) y

dónde sentía que realmente estaba -en medio de sus dos padres: atrapada, triangulada en medio del conflicto conyugal. A través de este proceso, se hizo evidente que Beatriz ocupaba un lugar que había sido designado por sus padres según sus propias necesidades, no las suyas. Tal vez, ocupar ese lugar era la única forma en que se sentía vista. Sin embargo, el mapa y las reflexiones le evidenciaron la necesidad de salirse de ese triángulo para lograr bienestar, desarrollo personal y diferenciación de su familia de origen.

- Stella experimentó dolor al reconocer el alto nivel de conflictividad presente en su familia de origen, así como los patrones predominantes de intolerancia, impulsividad y falta de aceptación de la diferencia. Tomó conciencia de su necesidad de diferenciarse, ser ella misma y buscar establecer relaciones amorosas y reflexivas.
 - Sofía se dio cuenta de su dificultad para conectarse con sus sentimientos y emociones. Esta conciencia la llevó a reflexionar sobre la posibilidad de haberse desconectado de sus sentimientos como una forma de protección. Reconoció la importancia de reconectarse con una parte fundamental de sí misma, lo cual implica estar en sintonía con su cuerpo y sus sensaciones corporales, identificando sentimientos y necesidades, para, una vez identificados, poder ponerlos en palabras. Esta toma de conciencia fue importante en el proceso de diferenciación y en la búsqueda de entender y satisfacer sus necesidades emocionales.
4. El formato virtual utilizado en este trabajo brindó una serie de beneficios, como flexibilidad y comodidad para desarrollar el mapa familiar, la posibilidad de comunicación con los miembros de la familia de origen y la capacidad de conectarse y desconectarse de acuerdo con las necesidades. Estas características contribuyeron a crear un ambiente propicio para el autoconocimiento y el proceso de diferenciación de las participantes.
 5. Cada uno de los participantes aprendió la técnica del mapa familiar incluyendo el aporte de incluir una necesidad emocional y pudo sentir la experiencia. Se pudo poner en su propio lugar y también en el lugar de las personas que atiende. Tuvo la oportunidad de ser parte de un grupo en un espacio de crecimiento y desarrollo emocional que les facilitó el autoconocimiento y diferenciación de su familia de origen.

6. Fue una experiencia enriquecedora para la coordinadora, investigadora, así como para todas y cada una de las participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andersen, T. (1994). *El equipo reflexivo, Diálogos y diálogos sobre los diálogos*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Andolfi, M y De Nichilo, M. (1979). Introducción. En Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. (pp.9-18). La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Aponte, H. J.y Kissil, K. (2014). *'If I can grapple with this, I can truly be of use in the therapy room': Using the therapist's own emotional struggles to facilitate effective therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 40, 152–164.*
- Aponte, H.y Kissil,K. (2017). *The Person of the Therapist Training Model. Encyclopedia of Couple and Family Therapy, 10.1007/978-3-319-15877-8_544-1*
- Bateson, G. (1991). *Pasos hacia una ecología de la mente*. Buenos Aires: Editorial Planeta-Carlos Lohlé S.A.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Canevaro, A. (2006). *Terapia Trigeneracional para la simbiosis de la pareja. Revista Redes, 16, 9-32.*
- Cecchin, G. (1987). *Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. Family Process, 26, 405-413.*
- Caillé, P. (2002). *Recorridos de cambio para el sistémico en formación. Revista Redes, 9, 53-71.*
- Ceberio, M. (2004). *Quién soy y de dónde vengo: el taller de genograma. Un viaje por las interacciones y juegos familiares*. Buenos Aires: Editorial Tres Haches.
- Colapinto, J. (2019). *Mappng in Structural Family Therapy. Springer Encyclopedia Nature Switzerland AG 2019 J. L. Lebow et al. (eds.), https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_972-2 of Couple and Family Therapy.*
- Elkaïm, M. (1989). *Si me amas, no me ames*. Barcelona: Gedisa.
- Elkaïm, M. (1996). *De la autorreferencia a los ensamblajes. Sistémica: Revista de la Aso-*

- Elkaïm, M. (2010). À propos du concept de résonance. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 2(45), 171-172.
- Greenberg, L. y Pavio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Linares, J. L. (2012). *Terapia familiar ultramoderna*. Barcelona: Herder
- Izquierdo, C. (2013), *Tutorial Análisis Fenomenológico en Psicología*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- McAdam, E.y Lang, P. (2017). *Trabajo apreciativo en colegios*. Bogotá: Universidad Central.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Minuchin, S. y Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nabor, Y. (2016, febrero). *Psicodrama como diálogo con el enemigo*. Taller presentado en la Asociación de Terapia de Grupo, Bogotá, Colombia.
- Rober, P. (2020). *The Dual Process of Intuitive Responsivity and Reflective Self-Supervision: About the Therapist in Family Practice*. *Family Process*, X, 1-15.
- Rober, P. (2017). *Integrar la persona del Terapeuta en la Supervisión: El método del diálogo interno del Terapeuta*. *Family Process*, 56 (2), 1-15.
- Rojas-Marcos, L. (2014). *La familia De relaciones tóxicas a relaciones sanas*. Barcelona: Grijalbo.
- Satir, V. (1998). *En contacto íntimo*. Madrid: Neo Person.
- Skowron, E.A., Holmes S, E. y Sabatelli, R.M. (2003). *Deconstructing Differentiation: Self-Regulation, Interdependent Relating, and Well-Being in Adulthood*. *Contemporary Family Therapy*.25, 111–129.
- Smith, J. A. y Osborn, M. (2007). *Interpretative Phenomenological Analysis*. En J. Smith, *Qualitative Psychology: A practical Guide to Research Methods* (pp. 53-80). London: Sage.
- Vega, S. (2001-2003). *Apuntes de clase. Escuela de Terapia Familiar. Sant Pau*.
- Watzlawick, P., Beavin, J. Jackson, D.D. (1967). *Teoría de la Comunicación Humana*. Barcelona: Editorial Herder.
- Whitaker, C. (1992). *Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar*. Barcelona: Editorial Paidós.