

# La prospectiva como herramienta para promover el desarrollo humano desde la psicoterapia psicoanalítica.

Seminario de estudios prospectivos  
de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM .



**Mtra. Carla Santiesteva Maldonado**

WhatsApp +5255.8075.8448

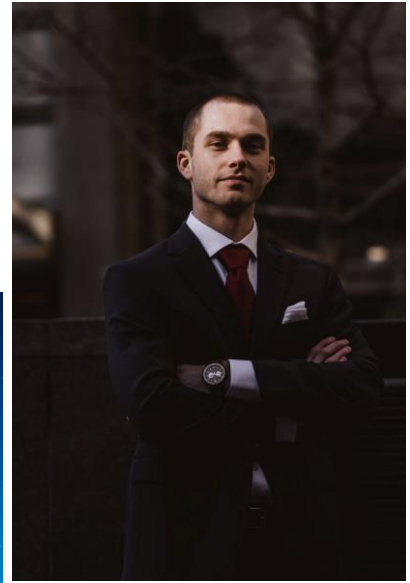
Ciudad de México, Marzo 2022



Mi propósito personal es sacar a la luz lo mejor de las personas y las organizaciones para que florezcan aún más.



# Áreas de enfoque con mirada prospectiva



**Consultoría Cultura & DO | NOM-035 | Liderazgo | Coaching | Manejo de estrés |  
Psicoterapia psicoanalítica**



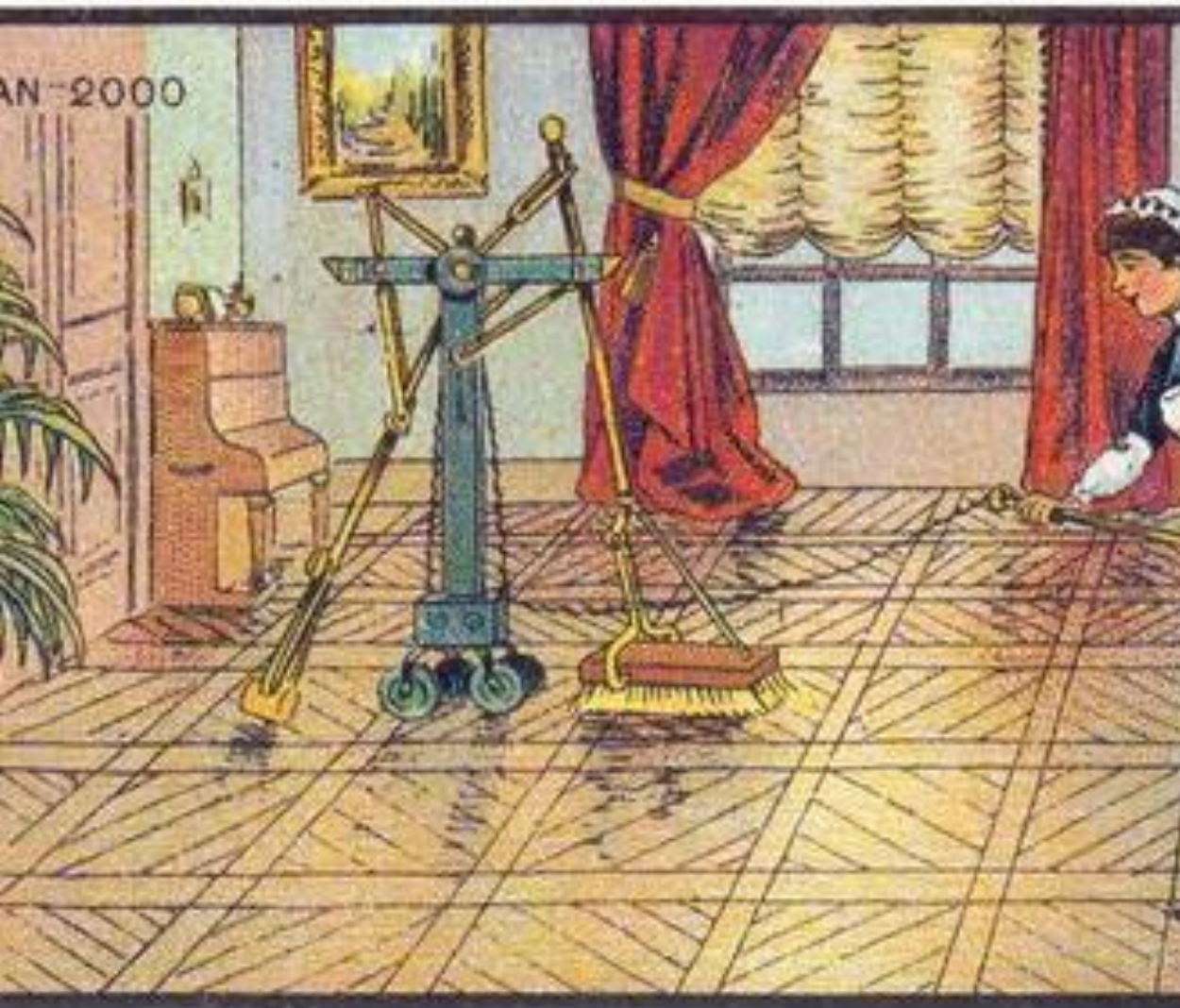
# ¿Qué me ha dado a mí el Diseño de futuros personales?

- Nueva mentalidad: Mirada del futuro al presente y al pasado.
- Consciencia de finitud.
- Sentido de urgencia para transformar el presente de manera estratégica.
- Plan de acción con mayor propósito.



# ¿Cómo entiendo la prospectiva?

- Manera de entender, ser y estar en el mundo –mía y de mis pacientes- del futuro al presente.
- Anticipación para la construcción de escenarios jamás pensados desde lo tendencial, lo deseable y lo catastrófico (psicoterapia como medio para generar comprensión)
- Sentido de urgencia para transformar el presente de manera estratégica
- Énfasis en el análisis para la mejor toma de decisiones
- Plan de acción consciente para lograr el futuro deseado

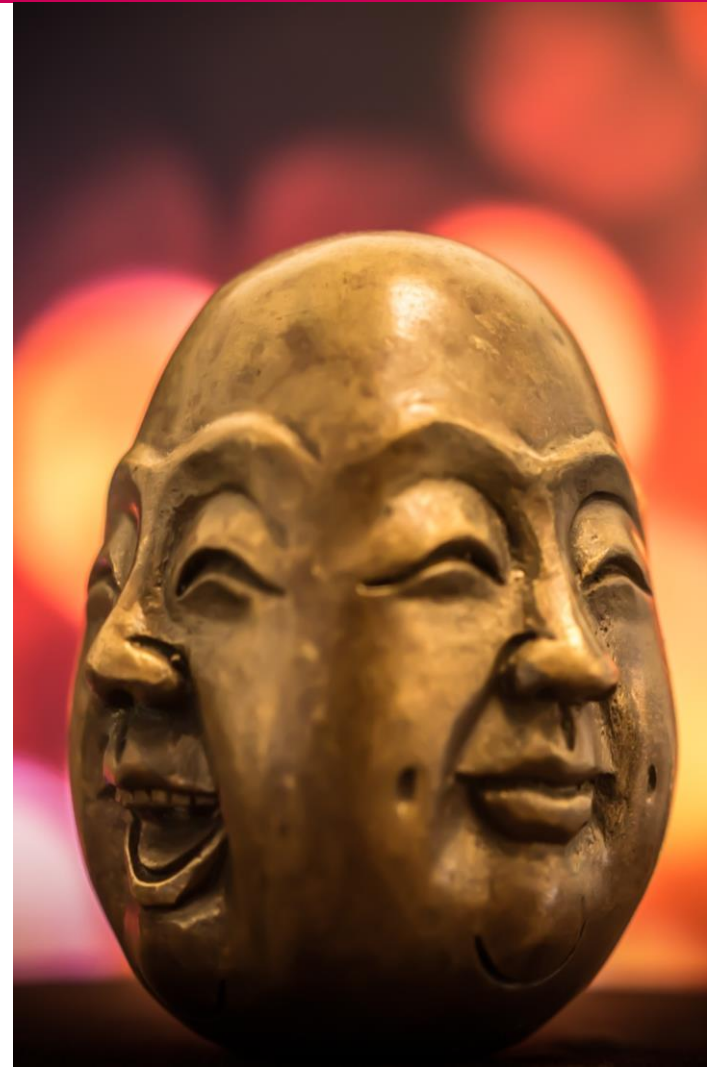


Electric Scrubbing



# Desafíos contemporáneos para aplicar la prospectiva

- Estructura psíquica que tiende a mantener los elementos inconscientes reprimidos.
- Temor a la muerte
- Sociedad intolerante a la frustración
- Mentalidad de vivir aquí y ahora
- Toma de decisiones poco consciente
- Pensamientos mágicos omnipotentes:
  - *“Si piensas o hablas de escenarios catastróficos llamas a que se hagan realidad”.*
  - *“Si hablas de tus sueños o futuros deseados, no se hacen realidad”.*
- Entorno VUCA, BANI o TUNA + Pandemia
  - Favorece la falta de sentido de vida
  - Aumenta la planeación a muy corto plazo





# ¿Qué es la psicoterapia psicoanalítica?

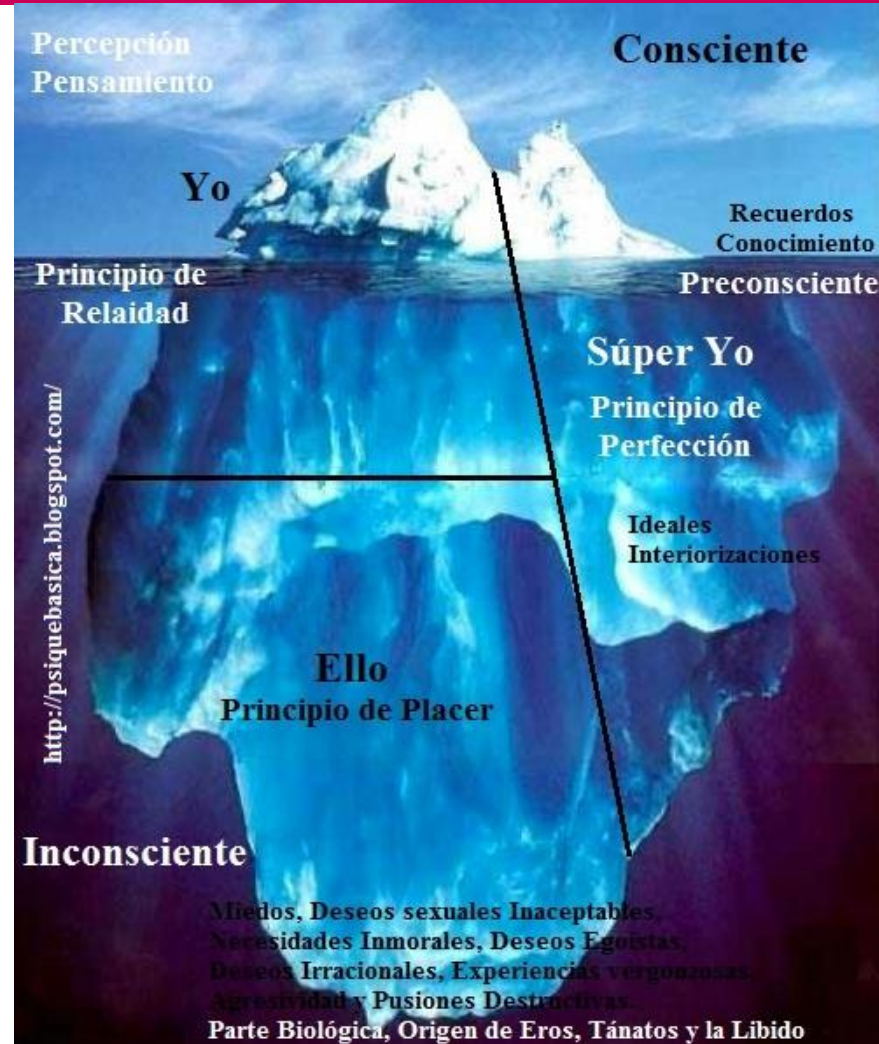
- Es un método conversacional creado por el Dr. Sigmund Freud en Viena para entender la vida psíquica. Las psiconeurosis de defensa (1894)..
- **Psicoterapia:** *“método de tratamiento de los desórdenes psíquicos o corporales que utilice medios psicológicos y [...] la relación del terapeuta con el enfermo”.*
- **Psicoterapia analítica:** *“...forma de psicoterapia basada en los principios teóricos y técnicos del psicoanálisis”.* Laplanche, J. & Pontalis, J.-B. (1983).
- **Método de investigación + método psicoterapéutico = sistematización de psicopatologías**





# ¿Qué es la psicoterapia psicoanalítica?

**Objetivo:**  
Hacer consciente lo inconsciente



# ¿Qué es la psicoterapia psicoanalítica?



# Temporalidad del proceso emocional en psicoterapia

- Considera la temporalidad del proceso emocional el abordaje prospectivo cambia dependiendo de la patología del paciente
- Si la persona habla del pasado se debe hablar del presente, cómo se actualiza esa situación. Ej. La transferencia con el terapeuta que es el lugar emocional en el que se repite la historia y queda en evidencia la vida psíquica.
- Si la persona habla del presente, se aborda desde una mirada al pasado o al futuro
- Si la persona habla del futuro, se rastrea el origen en el pasado o en el presente.

Pasado	Presente	Futuro
Depresión	Trastorno obsesivo compulsivo	Fobias Angustia
Estrés postraumático	Burn out	Paranoia


Covid + TUNA



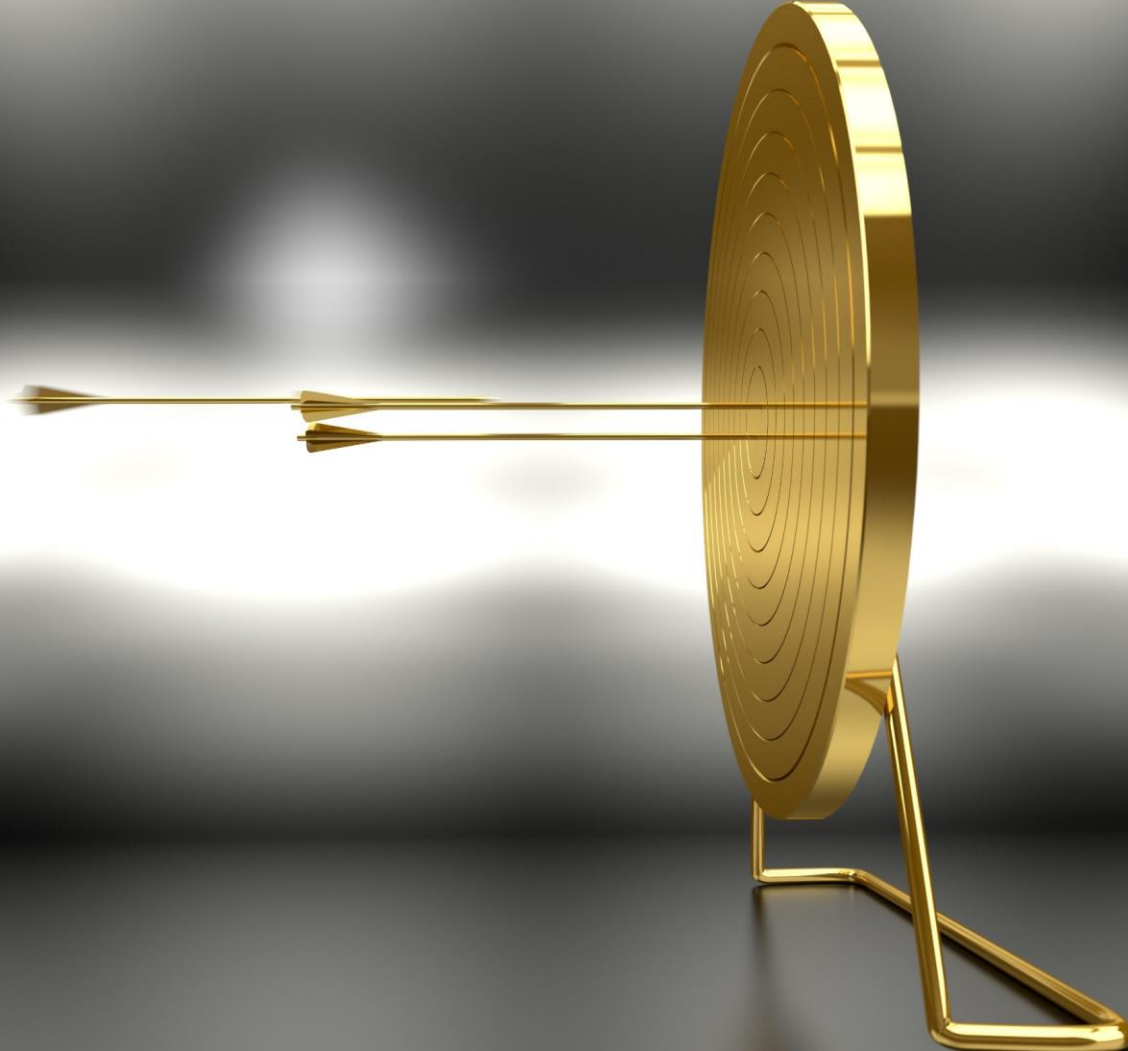
# Diferentes perspectivas

Psicoterapia psicoanalítica	Coaching	Diseño de futuros personales
Mirada del presente al pasado para no repetirlo en el presente (el futuro está implícit <del>o</del> ).	Mirada del presente para diseñar el futur <del>O</del>	Mirada del futuro al presente y al pasado, para construir los futuro <del>S</del> deseados.
Señala los aspectos ya desarrollados y los que están en proceso de desarrollo.	Desatar el potencial de las personas.	Consciencia de finitud y sentido de urgencia.
Hace consciente las tendencias inconscientes.	Muestra tendencias para convertirlas en fortalezas y destrezas.	Analiza tendencias –fácticas- para la comprensión de futuros posibles, plausibles, probables
Proceso lento y a lo largo del tiempo. NOTA: El sentido del tiempo se acerca a la realidad a más salud mental.	SMART <del>T</del> lineal, no estratégico	Manejo estratégico del tiempo

**Psiquiatría:** trabaja con el cerebro. Estudia la base fisiológica de las enfermedades emocionales. Es fundamental para posibilitar el trabajo emocional y desactivar los núcleos que detonan los síntomas.



# La mirada prospectiva



# Aportaciones del enfoque prospectivo a la psicoterapia

Pensarse desde el futuro hacia el presente :

- Asusta y saca de la zona de confort
- Motiva
- Emociona
- Genera adherencia al tratamiento
- Aumenta la tolerancia a la frustración del proceso de crecimiento
- Brinda confianza en el proceso porque permite ver que hay luz al final del túnel
- Al regresar a accionar en el presente disminuye la ansiedad



# Enfoque prospectivo en psicoanálisis

Pensarse desde el futuro hacia el presente :

- En el encuadre hablar del enfoque prospectivo
- Hacer explícito el pensar sobre el futuro , como se hace sobre el pasado y el presente
- Explicar que este enfoque favorece la agilidad emocional
- Tiene un sustento teórico desde la psicología positiva
- Hacer preguntas poderosas sobre el futuro para la creación de escenarios tendenciosos, deseables y catastróficos
- Facilitar actividades dentro y fuera del espacio terapéutico para generación de futuribles, creación de escenarios, toma de decisiones, plan de acción

# Método psicoterapéutico

## Encuadre:

- Que la persona entienda por qué actúa como actúa, por qué piensa como piensa y por qué siente como siente, para no repetir su historia y adueñarse de su vida.
- Asociación libre, transferencia, interpretación de los sueños + **enfoque prospectivo**



“Haced lo que de verdad os importa...  
sólo así podréis bendecir la vida cuando la muerte esté cerca”.

Elizabeth Kübler-Ross



# Caso Lupita

- Mujer, de 23 años, acude a consulta por malestar generalizado, no sabe qué quiere hacer ni ser en el futuro. Está terminando la universidad y no sabe qué sigue.
- Se descubre un proceso depresivo que se viene gestando desde la primera infancia cuando padres la dejan durante el día a cargo de su abuela y solo los ve 5 minutos por la mañana y cuando se duerme muchas veces no han llegado de trabajar.
- Suicidio de Tía que tenía una vida prometedora
- Terminó de la carrera universitaria a distancia (duelo y transición a vida adulta)
- Confinamiento por Covid-19

# Caso Lupita

Al inicio del proceso se le quebraba la voz durante toda la sesión. Su mirada estaba enfocada en cómo la rebasaba su presente.

Se fue descubriendo un proceso depresivo mayor que la incapacitaba para disfrutar la vida por sentir culpa de los acontecimientos del pasado. Metáfora de la visión de sí misma: estar en una cama-caja-féretro inmóvil-zombie, sin energía y sin capacidad de accionar para salir de ese estado desvitalizado.

Alta frustración por no crear un “unicornio” a los pocos meses de haber lanzado un emprendimiento.

Respuesta de Lupita al plantearle un escenario:

**Tendencial:** “No me imagino así a los 80 años, ¡quiero la eutanasia!”

**Deseable:** “sé que quiero estar bien, con energía pero ni siquiera me veo con energía o haciendo algo en específico, solo sé que no quiero estar así como ahora (deprimida).

**Catastrófico:** “¡Qué! ¿Puede existir algo peor que esto?”

# Caso Lupita

Durante el proceso psicoterapéutico:

- Se interpretó el estado mental zombie
- Se pusieron en palabras los estados mentales y de ánimo que no tenían nombre ni significado
- Se trabajaron los estados de ansiedad y depresivos por no poder tomar las riendas de su vida en sus manos.
- Se elaboraron los duelos padres-tía, universidad, cuerpo infantil
- Se trabajó con la tolerancia a la frustración
- En pico de depresión se habló con la madre y se remitió a consulta psiquiátrica para descartar problema neurológico.



# Caso Lupita

## Acciones prospectivas:

- Análisis de dominios personales y sus posibles escenarios.
- Elaboración de un collage de su futuro deseado.
- Reflexión sobre el escenario tendencial-catastrófico ¡Pido la eutanasia!
- Plan de acción para evitar el escenario tendencial.
- Desarrollo de la habilidad anticipatoria con preguntas poderosas a lo largo de todo el proceso.

# Metáfora de temporalidad





¿Cuánto tiempo quieres permanecer en esa emoción?



# Caso Lupita

**Psic.-¿A dónde te va a llevar este nuevo mindset dentro de 5 años?, ¿Qué va a haber en tu foto de dentro de 5 años?**

**Paciente:** Es una Lupita más viva. No sé como voy a estar en 5 años pero si que no se repitan 4 años perdiendo el tiempo con mi novio , yo y mi chicle. Quiero abrirme a más personas, mas experiencias. Ya probé lo que me daban más cosquillas; sabré también si me gustó la carrear que elegí o no. Ya sé con qué tipo de personas me gusta relacionarme o no, ya vi una ciudad allá afuera. En 5 años me espero ver viva y vital.

No sé qué trabajo voy a tener pero sí sabré si el trabajo actual me gusta o no. La Lupita zombi va pasar a ser la Lupita viva que dirige el barco y no que me lleve el barco.

**Psic.-¿Qué sientes al escucharte decir esto?**

Es resultado de las cosas que yo soy catalizadora, es cool saber que yo misma me traje hasta aquí.

**Psic. -¿Qué vas a hacer para estar alerta y que los elementos zombis no se apoderen de ti?**

**Paciente:** Hay varias cosas que me pueden regresar al estado zombi: que no le encuentre sentido a lo que hago como cuando terminé la carrera. Hacer cosas que no disfruto y no tienen razón de ser.

Otra es que tenga un evento fuerte. La muerte de mi tía me llevó a un estado de tristeza. Sé que lo puedo gestionar, venir a terapia etc. pero es muy fuerte y me sigue moviendo. Un evento puede hacerme perder el equilibrio.

Cuando me de cuenta es momento de detenerme, rastrearla fuente y repensar qué me llevó ahí, razón de estar ahí y resolverla y repensar qué quiero, qué piezas puedo mover para volverme vital o quitar lo que me roba vitalidad.

¿Lo que te trajo aquí te va a llevar a tus futuros deseados?





¿Cómo puedo **integrar** lo que se ha roto dentro de mí?

¿Cómo puedo pegarlo con laca de oro para tener herramientas que me permitan **diseñar mi futuro más bello y fuerte**?

Muchas gracias

“Descubre lo mejor de ti y florece”



**Mtra. Carla Santiesteva Maldonado**

[hola@growtogetherinstitute.com](mailto:hola@growtogetherinstitute.com)

WhatsApp +5255.8075.8448

Ciudad de México, Marzo 2022