



METÁFORAS SOCIALES

HERRAMIENTAS PARA UTILIZAR EN TUS
INTERVENCIONES SOCIALES

AUTORÍA: VÍCTOR NIETO



LAS HISTORIAS O LAS
METÁFORAS TIENEN UN
GRAN PODER: AYUDAN A
REPRESENTAR IDEAS
DIFÍCILES DE TRANSMITIR A
TRAVÉS DE LA IMAGINACIÓN.

CON ESTA HERRAMIENTA DE
COMUNICACIÓN, PODEMOS
HACER QUE LAS PERSONAS
CON LAS QUE TRABAJAMOS
ENTIENDAN MEJOR EL
MOMENTO POR EL QUE
ESTÁN PASANDO.



EL ICEBERG

IMAGINA UN ICEBERG FLOTANDO EN EL OCÉANO. LA PARTE VISIBLE DEL ICEBERG, LA QUE SE ENCUENTRA SOBRE LA SUPERFICIE DEL AGUA, REPRESENTA NUESTROS COMPORTAMIENTOS, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES CONSCIENTES. ES LA PARTE DE NOSOTROS QUE MOSTRAMOS AL MUNDO Y DE LA QUE ESTAMOS MÁS CONSCIENTES. SIN EMBARGO, ESTA PARTE VISIBLE SOLO CONSTITUYE UNA PEQUEÑA FRACCIÓN DEL ICEBERG TOTAL.

DEBAJO DE LA SUPERFICIE DEL AGUA SE ENCUENTRA LA MAYOR PARTE DEL ICEBERG, OCULTA A LA VISTA. ESTA PARTE SUMERGIDA REPRESENTA NUESTRO INCONSCIENTE: PENSAMIENTOS, EMOCIONES, RECUERDOS Y TRAUMAS QUE NO ESTÁN PRESENTES EN NUESTRA CONCIENCIA DIARIA PERO QUE INFLUYEN PROFUNDAMENTE EN NUESTRO COMPORTAMIENTO Y BIENESTAR EMOCIONAL.



EXPLICACIÓN

LA METÁFORA DEL ICEBERG SE UTILIZA PARA EXPLICAR CÓMO LOS PROBLEMAS QUE ENFRENTAMOS A NIVEL CONSCIENTE PUEDEN ESTAR INFLUENCIADOS POR FACTORES MÁS PROFUNDOS Y OCULTOS. AQUÍ HAY ALGUNOS PUNTOS CLAVE SOBRE CÓMO SE APLICA EN NUESTRAS INTERVENCIONES:



SUPERFICIE (CONSCIENTE): AQUÍ ESTÁN NUESTROS COMPORTAMIENTOS Y PENSAMIENTOS DE LOS QUE SOMOS CONSCIENTES, COMO EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD O LA IRA. POR EJEMPLO, UNA PERSONA PUEDE SENTIRSE ANSIOSA EN SITUACIONES SOCIALES (LA PARTE VISIBLE).

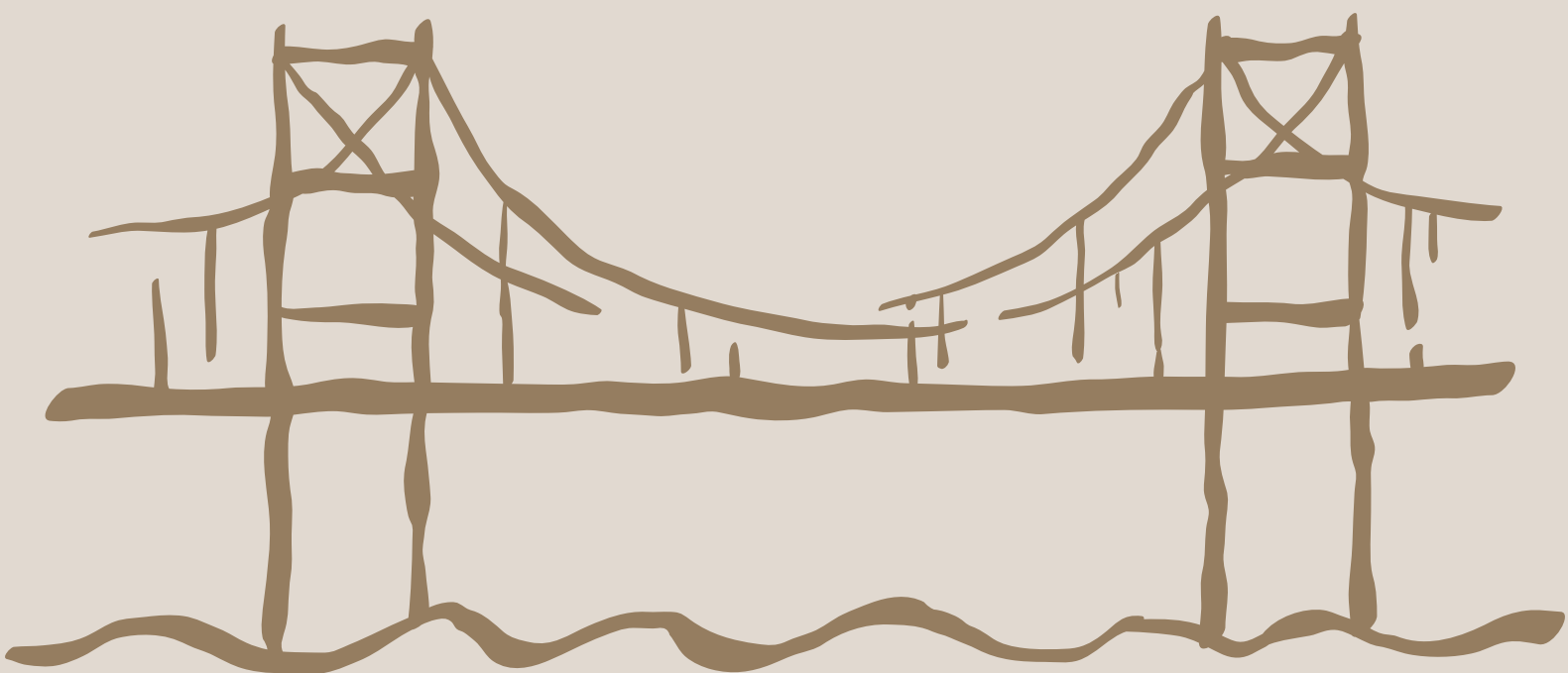
SUBSUPERFICIE (INCONSCIENTE): AQUÍ ESTÁN LOS SENTIMIENTOS, RECUERDOS Y TRAUMAS OCULTOS QUE PUEDEN ESTAR CAUSANDO ESOS PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS CONSCIENTES. POR EJEMPLO, LA ANSIEDAD SOCIAL PODRÍA ESTAR RELACIONADA CON EXPERIENCIAS PASADAS DE RECHAZO O CRÍTICA QUE LA PERSONA NO HA PROCESADO COMPLETAMENTE (LA PARTE OCULTA).

EL PUENTE

IMAGINA QUE ESTÁS EN UN LUGAR QUE REPRESENTA TU SITUACIÓN ACTUAL, QUE PUEDE SER UNA ETAPA DE TU VIDA, UN PROBLEMA O UN ESTADO EMOCIONAL.

FRENTE A TI, HAY UN PUENTE QUE CONECTA TU SITUACIÓN ACTUAL CON EL LUGAR DONDE DESEAS ESTAR, QUE REPRESENTA TUS METAS, SOLUCIONES O UN ESTADO EMOCIONAL DESEADO.

CRUZAR EL PUENTE SIMBOLIZA EL PROCESO DE CAMBIO Y EL ESFUERZO NECESARIO PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS.



EXPLICACIÓN

PUNTO DE PARTIDA: REPRESENTA LA SITUACIÓN ACTUAL DEL INDIVIDUO. PUEDE SER UN ESTADO DE INSATISFACCIÓN, UN PROBLEMA ESPECÍFICO, UNA CRISIS O CUALQUIER SITUACIÓN QUE LA PERSONA DESEE CAMBIAR.

EL PUENTE: SIMBOLIZA EL PROCESO DE CAMBIO, EL CAMINO HACIA LA META DESEADA. CRUZAR EL PUENTE IMPLICA ENFRENTAR DESAFÍOS, TOMAR DECISIONES Y HACER ESFUERZOS CONSCIENTES.

DESTINO: REPRESENTA EL ESTADO DESEADO, LAS METAS ALCANZADAS O LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. ES EL LUGAR DONDE LA PERSONA QUIERE LLEGAR DESPUÉS DE CRUZAR EL PUENTE.



EXPLICACIÓN

LA METÁFORA DEL PUENTE SE PUEDE USAR DE DIVERSAS MANERAS EN EL CONTEXTO TERAPÉUTICO:

1. IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL Y LA META:

- EL TERAPEUTA PUEDE PEDIR AL CLIENTE QUE DESCRIBA SU SITUACIÓN ACTUAL (PUNTO DE PARTIDA) Y DÓNDE LE GUSTARÍA ESTAR (DESTINO).
- EJEMPLO: UN CLIENTE PUEDE ESTAR EXPERIMENTANDO ESTRÉS LABORAL (PUNTO DE PARTIDA) Y DESEA ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y VIDA PERSONAL (DESTINO).

2. EXPLORACIÓN DEL PUENTE (EL PROCESO DE CAMBIO):

- SE EXPLORAN LOS PASOS NECESARIOS PARA CRUZAR EL PUENTE. ESTO PUEDE INCLUIR IDENTIFICAR OBSTÁCULOS, RECURSOS Y ESTRATEGIAS.
- EJEMPLO: IDENTIFICAR QUÉ FACTORES ESTÁN CAUSANDO EL ESTRÉS LABORAL (OBSTÁCULOS) Y QUÉ RECURSOS TIENE EL CLIENTE PARA MANEJARLO, COMO TÉCNICAS DE MANEJO DEL TIEMPO O APOYO SOCIAL.

3. ENFRENTAR MIEDOS Y OBSTÁCULOS:

- EL PUENTE PUEDE PARECER LARGO Y ATERRADOR, Y EL CLIENTE PUEDE TENER MIEDOS O DUDAS SOBRE CRUZARLO. EL TERAPEUTA TRABAJA CON EL CLIENTE PARA ENFRENTAR ESTOS MIEDOS Y DESARROLLAR CONFIANZA EN EL PROCESO DE CAMBIO.
- EJEMPLO: UN CLIENTE PUEDE TENER MIEDO DE ESTABLECER LÍMITES EN EL TRABAJO POR TEMOR A LAS REACCIONES DE LOS COMPAÑEROS. EL TERAPEUTA PUEDE AYUDAR A ENSAYAR Y PLANIFICAR CÓMO ESTABLECER ESTOS LÍMITES DE MANERA EFECTIVA.

4. DESARROLLO DE UN PLAN DE ACCIÓN:

- SE CREAN PASOS ESPECÍFICOS Y MANEJABLES QUE EL CLIENTE PUEDE TOMAR PARA CRUZAR EL PUENTE. ESTO INCLUYE ESTABLECER METAS A CORTO Y LARGO PLAZO.
- EJEMPLO: PLANIFICAR PEQUEÑOS CAMBIOS EN LA RUTINA DIARIA DEL CLIENTE PARA REDUCIR EL ESTRÉS, COMO TOMAR DESCANSOS REGULARES O DELEGAR TAREAS CUANDO SEA POSIBLE.

5. REFORZAMIENTO POSITIVO Y SEGUIMIENTO:

- A MEDIDA QUE EL CLIENTE AVANZA EN SU CAMINO, EL TERAPEUTA PROPORCIONA APOYO Y REFUERZA LOS LOGROS, POR PEQUEÑOS QUE SEAN. ESTO AYUDA A MANTENER LA MOTIVACIÓN Y EL PROGRESO.
- EJEMPLO: CELEBRAR LOS ÉXITOS DEL CLIENTE EN LA IMPLEMENTACIÓN DE NUEVAS ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS Y REVISAR REGULARMENTE SU PROGRESO HACIA EL EQUILIBRIO DESEADO ENTRE TRABAJO Y VIDA PERSONAL.

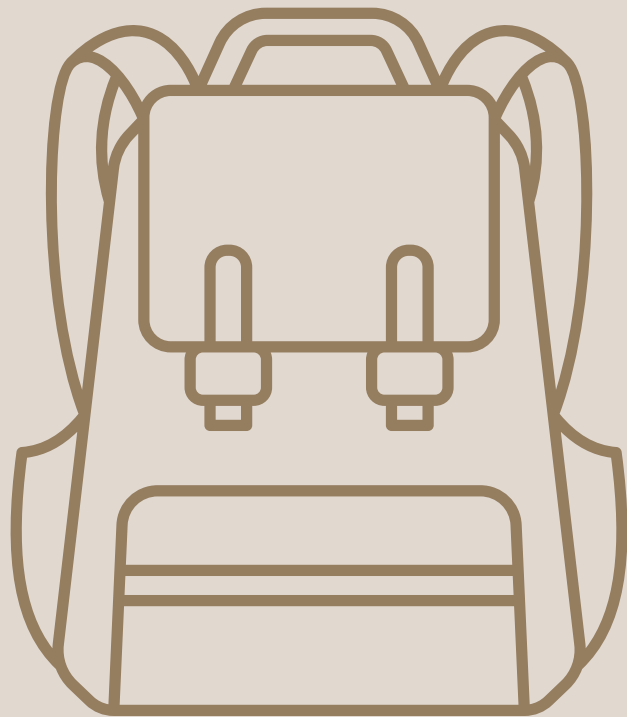
LA MOCHILA

PIENSA EN UNA MOCHILA QUE LLEVAS CONTIGO A TODAS PARTES. ESTA MOCHILA NO ES UNA MOCHILA COMÚN; ES UNA MOCHILA EMOCIONAL.

A LO LARGO DE TU VIDA, VAS PONIENDO DIFERENTES COSAS EN ESTA MOCHILA: RECUERDOS, EXPERIENCIAS, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS.

ALGUNAS DE ESTAS COSAS SON LIGERAS Y AGRADABLES, COMO MOMENTOS FELICES Y LOGROS.

PERO OTRAS PUEDEN SER PESADAS Y DIFÍCILES DE LLEVAR, COMO PROBLEMAS, TRAUMAS Y PREOCUPACIONES



EXPLICACIÓN

LA MOCHILA REPRESENTA TU MENTE Y TU CORAZÓN, EL LUGAR DONDE LLEVAS TODAS TUS EXPERIENCIAS Y EMOCIONES.

EL CONTENIDO DE LA MOCHILA PUEDE SER CONTENIDO LIGERO (MOMENTOS FELICES, RECURSOS POSITIVOS...) Y COSAS PESADAS (PROBLEMAS NO RESUELTOS, TRAUMAS, PREOCUPACIONES, MIEDOS...)

PIDE A LA PERSONA QUE SAQUE LAS COSAS LIGERAS Y LAS COSAS PESADAS.

HAZ QUE SE PREGUNTE QUE OBJETOS SON NECESARIOS QUE LLEVE EN LA MOCHILA Y CUÁLES SE PUEDE SACAR.

ANTES DE LIBERAR ESOS ESPACIOS, DESPÍDETE DE ELLOS.

POR ÚLTIMO, RECUERDA QUE ES IMPORTANTE REVISAR LA MOCHILA DE MANERA CONSTANTE PARA NO SOBRECARGARLA.

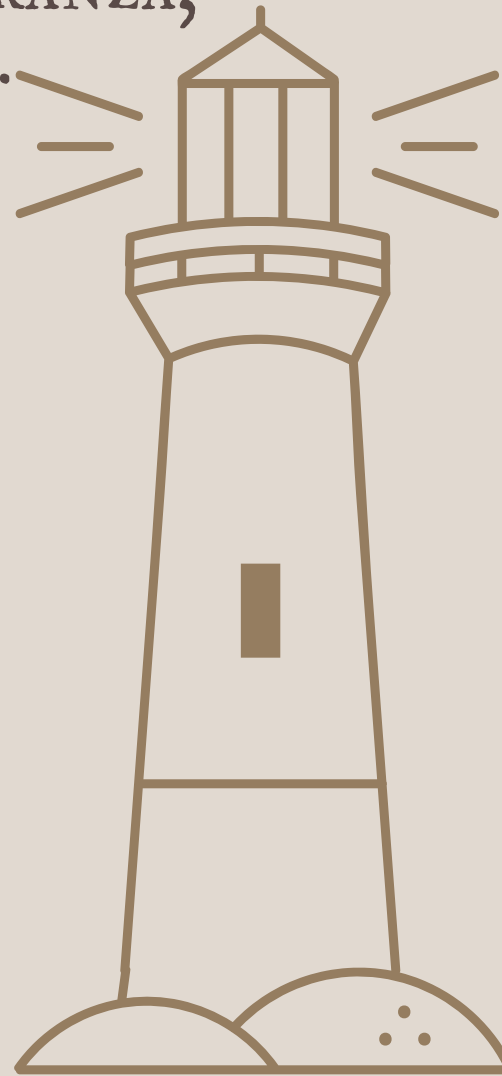
EL FARO

PIENSA EN UNA NOCHE OSCURA Y TORMENTOSA
EN EL MAR.

ESTÁS EN UN BARCO, LUCHANDO CONTRA LAS
OLAS Y EL VIENTO, TRATANDO DE ENCONTRAR
TU CAMINO HACIA UN LUGAR SEGURO.

EN MEDIO DE LA TORMENTA, VES A LO LEJOS LA
LUZ DE UN FARO.

ESA LUZ CONSTANTE Y BRILLANTE TE
PROPORCIONA DIRECCIÓN Y ESPERANZA,
GUIÁNDOTE HACIA LA SEGURIDAD.



EXPLICACIÓN

EL MAR TEMPESTUOSO REPRESENTA LOS MOMENTOS DE CRISIS, CONFUSIÓN, ESTRÉS O CUALQUIER SITUACIÓN DIFÍCIL QUE ESTÉS ENFRENTANDO EN TU VIDA.

EL BARCO ERES TÚ, NAVEGANDO A TRAVÉS DE LAS DIFICULTADES, TRATANDO DE ENCONTRAR TU CAMINO.

EL FARO SIMBOLIZA TUS VALORES, METAS, ESPERANZAS O LAS COSAS QUE TE PROPORCIONAN CLARIDAD Y DIRECCIÓN EN LA VIDA. TAMBIÉN PUEDE REPRESENTAR A UNA PERSONA DE APOYO, COMO UN TERAPEUTA, UN AMIGO O UN MENTOR.

LA LUZ DEL FARO REPRESENTA LA GUÍA Y LA CLARIDAD, ALGO QUE TE AYUDA A VER EL CAMINO A SEGUIR, INCLUSO EN MEDIO DE LA OSCURIDAD Y LA TORMENTA.

