

**Del Temor al Consentimiento Personal:
Acompañamiento Existencial en la Búsqueda de Libertad Interior**

**Trabajo Final
Consultoría y Acompañamiento
en el Análisis Existencial**

octubre 2025

**Karina Cisternas Guentherodt
Profesor Guía: Luis Vilches Figueroa**

Índice

Resumen –Abstract	4
1. Introducción a la Consultoría	6
2. Consultoría Existencial	7
2.1. El modelo estructural: las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF)...	7
2.2. El modelo procesal: el diálogo existencial	8
2.3. Las capacidades de la existencia	8
2.4. Métodos en la Consultoría Existencial	9
2.4.1. Método de Confrontación con la Angustia	9
2.4.2. Método de Análisis Existencial Personal (AEP)	10
3. La Consultante: Situación Inicial y Expectativas	10
3.1. Situación que lleva a consultante a Consultoría	10
3.2. Antecedentes personales y familiares	11
3.3. Expectativas del consultante	12
4. Comprensión de la consultante desde una mirada Existencial	12
4.1. Contexto vital	12
4.2. Ruptura del diálogo existencial	13
4.3. Comprensión Existencial: Motivaciones Fundamentales	13
4.4. Evaluación de las Capacidades Existenciales	15
5. Priorizando el trabajo de consultoría y etapas de trabajo	15
6. Trabajo realizado en sesiones de Consultoría con la consultante	18
6.1. Etapa 1 – Inicio del proceso y construcción del vínculo	18
6.2. Etapa 2 -Acompañamiento en el proceso de separación y conversación con su familia	18

6.2.1. Confrontación de la Angustia: Decisión y enfrentamiento de la Separación	18
6.2.2. Confrontación de la Angustia: Comunicación con sus Padres y Familia	20
6.2.3. Resultados Existenciales de la Confrontación con la Angustia ...	21
6.3. Etapa 3.-Acompañamiento en la recuperación del “volver a ser yo” ...	22
6.3.1. Aplicación del Método AEP - propósito general	22
6.3.2. Resultado Transformación Existencial con aplicación de AEP ...	25
6.3.3. Recuperación de las Capacidades Espirituales	25
7. Conclusiones.....	26
8. Bibliografía	28

Del Temor al Consentimiento Personal: Acompañamiento Existencial en la Búsqueda de Libertad Interior

Resumen

Se presenta una experiencia de consultoría en base al Análisis Existencial (AE), que muestra el proceso de acompañamiento de una consultante enfrentada a una situación vital de alta vulnerabilidad emocional, marcada por el miedo, la culpa y la pérdida de sostén interior producto de una enfermedad que afectaba su energía vital. El proceso se desarrolló en un marco dialógico, orientado a restaurar su capacidad de estar en contacto consigo misma y con su entorno, favoreciendo una comprensión más profunda de su situación y la toma de decisiones en coherencia con su persona.

Desde el AE, se reconocen en la consultante capacidades existenciales significativas, que le permitieron abrir un espacio de conciencia frente a su realidad. A través del acompañamiento, fue posible fortalecer en ella la autoaceptación —para recibir su historia y fragilidad sin negarlas—, el autodistanciamiento —para observar su situación con mayor claridad— y la autotranscendencia —para orientarse hacia lo que la vida le pedía en ese momento—, integrando estas capacidades en un proceso de mayor libertad interior y autenticidad.

El trabajo permitió movilizar en la consultante un cambio profundo: del temor paralizante a una actitud activa y responsable frente a su existencia. A través de los métodos aplicados —la Confrontación de la Angustia y el Análisis Existencial Personal (AEP)—recuperó su voz, su capacidad de decisión y acción, encontrando nuevamente sentido en el vivir y confianza en su propio poder de ser. Desde el AE, este proceso representa una reconstrucción del diálogo existencial, en el cual la persona vuelve a estar presente en su vida con consentimiento, sostén interior y apertura hacia el mundo.

Palabras claves: Análisis Existencial (AE), Motivaciones Fundamentales, Capacidades de la Existencia, Confrontación de la Angustia, Análisis Existencial Personal (AEP), Autenticidad y Consentimiento Personal.

Abstract

This paper presents a consulting experience based on Existential Analysis (EA), which illustrates the accompaniment process of a client facing a life situation of high emotional vulnerability, marked by fear, guilt, and the loss of inner support due to an illness that affected her vital energy. The process was developed within a dialogical framework, aimed at restoring her capacity to be in contact with herself and her environment, fostering a deeper understanding of her situation and enabling decisions consistent with her person.

From the EA perspective, significant existential capacities were recognized in the client, which allowed her to open a space of awareness toward her reality. Through the accompaniment, it was possible to strengthen self-acceptance—to receive her story and fragility without denial—, self-distancing—to observe her situation with greater clarity—, and self-transcendence—to orient herself toward what life was asking of her at that moment—, integrating these capacities into a process of greater inner freedom and authenticity.

The work enabled a deep transformation in the client: from paralyzing fear to an active and responsible attitude toward her existence. Through the applied methods—Confrontation with Anxiety and Personal Existential Analysis (PEA)—she recovered her voice, her capacity for decision and action, finding once again meaning in life and confidence in her own power of being. From the EA viewpoint, this process represents a reconstruction of the existential dialogue, in which the person becomes present in her life again with consent, inner support, and openness toward the world.

Keywords: Existential Analysis (EA), Fundamental Motivations, Existential Capacities, Confrontation with Anxiety, Personal Existential Analysis (PEA), Authenticity, Personal Consent.

1.- Introducción a la Consultoría AE

Este trabajo presenta un caso de consultoría con una consultante que, si bien estaba en una condición de aflicción y sufrimiento personal, contaba con recursos personales y condiciones estructurales suficientes tales que le permitieron, mediante el acompañamiento del consultor AE, entrar en un diálogo consigo misma y lograr una percepción adecuada de las posibilidades del contexto, todo lo cual la llevó a movilizarse y alcanzar tomas de posición, respuestas y acciones personales que le permitieron avanzar hacia una vida con aprobación y consentimiento personal.

Este trabajo se realizó a lo largo de 17 sesiones, en las cuales se acompañó a la consultante en un proceso de consultoría analítico-existencial orientado a la recuperación de su libertad interior, el fortalecimiento de su posicionamiento personal y la reconexión con su identidad y valor como persona.

En una primera etapa, el foco estuvo en establecer un vínculo de confianza y contención, a través de un acompañamiento dialógico basado en la actitud fenomenológica y empática propia del Análisis Existencial. Esto permitió que la consultante pudiera abrirse progresivamente y compartir su situación de angustia, marcada por sentimientos de miedo, culpa y desamparo. El trabajo en esta fase se centró en ofrecer presencia comprensiva, validación emocional y espacio de acogida, para que pudiera comenzar a restablecer su confianza básica y su sentido de seguridad en el encuentro.

En la segunda etapa, se aplicó el método de Confrontación de la Angustia, que le permitió ganar posicionamiento personal frente a las situaciones temidas: la separación de su pareja y el diálogo con sus padres. A través de este proceso, la consultante logró mirar la realidad con mayor claridad, reconocer sus recursos personales, confrontar su miedo con coraje y actuar de manera libre y responsable.

Posteriormente, se desarrolló el trabajo con el método AEP (Análisis Existencial Personal), abordando las interrupciones en su diálogo interior y exterior en las fases de percibir, comprender, decidir y actuar. Este trabajo se orientó al fortalecimiento de sus capacidades espirituales de la existencia —autoaceptación, autodistanciamiento y autotranscendencia—, posibilitando que la consultante recuperara su voz, su capacidad de decisión y sentido de vida, expresado en el propósito de “volver a ser yo”.

A continuación se presenta este trabajo, iniciando con una breve descripción de lo que es la Consultoría o acompañamiento existencial, sus principales elementos y métodos. Luego se pasa a describir las distintas etapas en que se desarrolló la consultoría, siguiendo un esquema similar al usando en las etapas de supervisión de casos propios de la formación de Consultoría AE.

2.- Consultoría Existencial

La Consultoría en Análisis Existencial (AE) se orienta a acompañar a la persona en su esfuerzo por restablecer su diálogo interior y con el mundo, permitiéndole actuar en libertad interior, autenticidad y sentido. No se trata de una psicoterapia clínica ni de un asesoramiento técnico, sino de un proceso de acompañamiento comprensivo que facilita la presencia existencial del individuo en su situación vital concreta (Längle, A. 2003).

Desde el AE, el ser humano se comprende como un ser en relación, capaz de tomar posición frente a la realidad mediante su apertura a ella. Este enfoque sostiene que la existencia auténtica sólo es posible cuando la persona puede decir “sí” a la vida, a sí misma y al mundo, en un acto de consentimiento libre y responsable (Längle, A. 2004).

El trabajo de consultoría busca justamente restaurar esa capacidad de diálogo, a través de un proceso dialógico y fenomenológico, que invita al consultante a percibir, comprender, decidir y actuar desde su propio sentido.

2.1.- El modelo estructural: las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF)

Las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF) constituyen el modelo estructural del Análisis Existencial (AE). Son las condiciones básicas que sustentan la existencia y posibilitan que la persona pueda vivir plenamente. Según Längle, A. (2022), cada motivación plantea una pregunta esencial que da origen a una dimensión del existir, orientando el modo en que la persona se relaciona consigo misma, con los otros y con el mundo.

Primera MF – Poder Ser:

Se relaciona con el sentido de seguridad, sostén y espacio vital. Responde a la pregunta “¿Puedo Ser y estar aquí?”. Su vivencia positiva genera confianza; su déficit produce miedo, ansiedad y necesidad de protección.

Segunda MF – Gustar Vivir:

Alude a la capacidad de vinculación afectiva y resonancia vital. Responde a la pregunta “¿Me gusta estar aquí?”. Cuando está atendida surge la alegría y la conexión; cuando falta, aparecen la apatía y el desánimo.

Tercera MF – Ser Uno Mismo:

Se orienta a la identidad personal y al reconocimiento de la propia dignidad. Responde a la pregunta “¿Tengo derecho a ser como soy?”. Si está cumplida, la persona vive con autenticidad; si no, predominan la vergüenza, la dependencia o la disociación.

Cuarta MF – Vivir con Sentido:

Expresa la trascendencia y la orientación hacia el mundo. Responde a la pregunta “¿Tiene sentido que esté aquí?”. Cuando está satisfecha, la persona encuentra propósito y entrega; cuando falla, aparece el vacío existencial.

2.2.- El modelo procesal: el diálogo existencial

El modelo procesal del AE describe el modo en que la persona se relaciona con la realidad a través de un diálogo permanente entre el mundo exterior y el mundo interior.

Toda vivencia humana se desarrolla en un movimiento circular compuesto por cuatro actos fundamentales: percibir, comprender, decidir y actuar (Längle, A. 2003).

El consultor ayuda al consultante a restaurar este flujo dialogal, ya que los bloqueos existenciales suelen presentarse en alguno de estos pasos. El restablecimiento del diálogo permite que el individuo vuelva a estar presente en su existencia, actuando en coherencia con su persona y su situación.

2.3.- Las capacidades de la existencia

El trabajo consultivo se apoya en tres capacidades fundamentales de la existencia, que posibilitan la libertad y la madurez interior del ser humano:

Autoaceptación (AA):

Capacidad de apertura hacia sí mismo, de recibir lo que se es y lo que acontece, sin juicio ni negación. Permite reconocer la propia vulnerabilidad y realidad personal. Es base de la serenidad interior y de una relación sana con el mundo.

Autodistanciamiento (AD):

Capacidad de tomar distancia reflexiva respecto de los propios pensamientos, emociones y condicionamientos. Libera de la reacción impulsiva y posibilita la toma de posición personal.

Autotrascendencia (AT):

Capacidad de orientarse hacia algo o alguien más allá de sí mismo, de descubrir valores y responder a ellos con compromiso. Representa la apertura última de la existencia al sentido.

El fortalecimiento de estas capacidades permite al consultante recuperar su libertad interior y su capacidad de elección responsable, abriendo paso a una existencia más plena y con sentido (Längle, A. 2011).

2.4.- Métodos en la Consultoría Existencial

El Análisis Existencial dispone de diversos métodos de intervención dialógica, orientados a facilitar que la persona restablezca su diálogo con la realidad y consigo misma. Estos métodos no constituyen técnicas cerradas, sino caminos de acompañamiento vivencial, cuyo objetivo es favorecer la apertura existencial, la toma de posición personal y la acción responsable (Längle, S. 2003).

En el presente trabajo, se emplearon específicamente dos métodos centrales: Método de Confrontación con la Angustia y el Método de Análisis Existencial Personal (AEP).

2.4.1.- Método de Confrontación con la Angustia

La Confrontación con la Angustia es un método que busca restaurar la capacidad de soportar la realidad y enfrentarse a los propios temores. Parte del supuesto de que la angustia, más que un síntoma a eliminar es una señal existencial que revela una pérdida de sostén o una ruptura en el diálogo con la vida (Längle, A. 2004).

El método se estructura en tres pasos terapéuticos:

- ❖ **¿Qué pasaría realmente?** – Permite discernir la fantasía angustiosa de la realidad concreta, ayudando a la persona a salir del terreno de lo posible y volver a lo real y comprobable.
- ❖ **¿Cómo sería eso para mí?** – Favorece la conexión emocional con el sentido de la situación, diferenciando entre el hecho y su vivencia, practicando la soportabilidad.
- ❖ **¿Qué haría entonces?** – Activa la dimensión de acción, movilizando la voluntad y el coraje para responder de forma realista y personal.

Este proceso ayuda al consultante a ganar posicionamiento personal, incrementar su tolerancia frente al miedo y recuperar el poder de decidir, fortaleciendo su capacidad de soportabilidad existencial (Längle, A. 2000).

2.4.2.- Método de Análisis Existencial Personal (AEP)

El Análisis Existencial Personal (AEP) es un método integrador que restaura el flujo del diálogo existencial en sus cuatro fases: percibir, comprender, decidir y actuar. Se aplica cuando la persona experimenta una interrupción en alguna de estas etapas, lo que genera confusión, parálisis o desorientación interior (Längle, A. 2003).

A través de una conversación guiada y estructurada, el consultor ayuda al consultante a:

- ❖ Percibir la realidad de manera abierta y completa.
- ❖ Comprender el sentido y los valores implicados.
- ❖ Decidir desde una posición personal, libre y responsable.
- ❖ Actuar en coherencia con esa decisión.

El AEP favorece el uso de las capacidades existenciales —autoaceptación, autodistanciamiento y autotranscendencia— que posibilitan una relación más madura con uno mismo y con el mundo (Frankl, 1946; Längle, 2011).

3.- La Consultante: Situación Inicial y Expectativas

3.1.- Situación que lleva a la consultante a consultoría

La consultante es una mujer de 35 años, madre de un hijo pequeño de 4 años, que llega a consultoría en un estado de agotamiento emocional, sensación de pérdida de sí misma y abatida por una reciente enfermedad autoinmune, con síntomas de entumecimiento de

extremidades y problemas de visión, que la ha llevado a tomar una licencia médica prolongada, para seguir un tratamiento invasivo con corticoides.

Tras varios años de convivencia con su pareja, marcada por dinámicas de control, agresión física y psicológica, desvalorización y falta de reconocimiento, la consultante experimenta una ruptura interior: se percibe “desconectada de lo que era”, sin claridad sobre quién es ni qué desea, ni qué poder tiene para enfrentar un cambio.

En el último tiempo, la consultante ha manifestado una angustia constante, dificultades para conciliar el sueño, sentimientos de culpa y temor, frente a la posible reacción de su pareja ante una separación que ella considera inminente.

Refiere además que el miedo al juicio de sus familiares y la sensación de falta de apoyo de ellos, le ha impedido comunicarles la magnitud real de su situación.

A ello se suma una preocupación reciente relacionada con su estado de salud, expresada en el temor a sufrir una nueva crisis y perder movilidad o visión, lo que incrementa su sensación de vulnerabilidad y desamparo.

Su vivencia central se resume en la expresión: “Siento que ya no soy yo, necesito volver a ser yo misma, aunque sea junto a mi enfermedad.”

3.2.- Antecedentes personales y familiares

La consultante proviene de una familia conformada por sus padres y dos hermanos menores. Desde los 18 años reside en una ciudad lejos de ellos, decisión motivada por su deseo de independencia y de tomar distancia de un entorno familiar —especialmente de su madre— donde no encontraba un espacio de consideración ni libertad personal.

En la nueva ciudad inicia estudios y se inserta laboralmente, combinando trabajo y formación con gran esfuerzo y autonomía. En ese contexto conoce a su actual pareja, con quien convive durante varios años y tiene un hijo, hoy de corta edad.

Se desempeña en una empresa estable, donde es reconocida por su compromiso, iniciativa y capacidad de aprendizaje. Sin embargo, su disposición constante a apoyar a otros —tanto en el ámbito laboral como personal— la lleva con frecuencia a sobrecargarse y a traspasar sus propios límites.

Con su familia de origen mantiene un contacto esporádico y distante; los desplazamientos para reunirse recaen habitualmente en ella, lo que refuerza su vivencia de soledad y falta de sostén en momentos significativos, como cuando nace su hijo.

3.3.-Expectativas de la consultante

El ingreso a consultoría surge por iniciativa propia, luego de un proceso de reflexión interna y la necesidad de enfrentar un cambio, que le permita recobrar la tranquilidad y un lugar seguro para ella y su hijo.

La consultante busca en la consultoría un espacio de comprensión, contención y claridad existencial y expresa la necesidad de recibir acompañamiento para lograr tres desafíos personales:

- Tomar la decisión de separarse y sostener esta decisión frente a su pareja.
- Poder comunicar la situación a sus padres y familia, sin sentirse juzgada ni culpable.
- Reconstruirse internamente, reconectando con su identidad, su nueva realidad (estado de salud), autonomía y valor personal —lo que ella nombra como “volver a ser yo”.

En términos existenciales, su expectativa apunta a recuperar su libertad personal, restablecer la confianza en su poder-ser y reencontrar sentido en su vida cotidiana. Busca un proceso que le permita comprender su experiencia y fortalecerse desde dentro, más que recibir soluciones externas.

4.- Comprensión de la consultante desde una mirada Existencial

Desde la mirada del AE, la consultante se encuentra en una crisis existencial compleja, donde confluyen factores biográficos, relacionales y de enfermedad. Su experiencia muestra una ruptura del diálogo con la vida, tanto en su dimensión interna (consigo misma) como externa (con su entorno).

4.1.- Contexto vital

La consultante se ha orientado a lograr independencia desde la adolescencia, buscando escapar de un ambiente familiar poco considerado y afectivamente lejano. Esta fuerza temprana le permitió sostenerse sola, pero también consolidó un modo de afrontamiento autosuficiente y solitario, con un alto costo emocional.

Actualmente enfrenta:

- Una enfermedad autoinmune, que ella relaciona con su pérdida de protección y de sostén.
- Una relación de pareja abusiva, que reproduce habitualmente dinámicas de vulneración y de pérdida de límites.
- Un aislamiento afectivo, tanto de su familia de origen como de su entorno actual.

4.2.- Ruptura del diálogo existencial

La consultante ha perdido la capacidad de sentirse bien, en relación consigo y con el mundo:

- No se percibe en un entorno seguro en su vida personal (1ª MF).
- No disfruta ni se siente acogida en la relación de pareja (2ª MF).
- No logra ser ella misma en sus decisiones personales, miedo y culpa la bloquean (3ª MF).
- Y está desconectada del sentido y propósito que guíen su vida (4ª MF).

Su cuerpo “habla” a través del cansancio: la agota el sostenerlo todo, en soledad, sin espacio para la fragilidad ni la contención.

4.3.- Comprensión Existencial: Motivaciones Fundamentales**1ª MF – Poder Ser (Sostén, seguridad, espacio vital)**

Condición: profundamente afectada. La enfermedad autoinmune y la violencia de su pareja la privan de la sensación de sostén y seguridad.

Emoción dominante: miedo y ansiedad.

Reacción de coping: huida, parálisis y control excesivo (necesita manejar su cuerpo y mente para evitar desbordes y alguna crisis).

Vivencia: “no tengo dónde estar segura”.

Enfoque existencial: su cuerpo expresa el colapso del sostén interno.

2ª MF – Gustar Vivir (Relación, vitalidad y participación afectiva)

Condición: escasa conexión emocional genuina. Vive más desde la responsabilidad que desde el placer o la cercanía.

Emoción dominante: tristeza y rabia reprimida.

Reacción de coping: retraimiento afectivo y autosuficiencia defensiva.

Vivencia: siente que da mucho a los demás pero no recibe sostén ni reciprocidad.

Enfoque existencial: su vitalidad está bloqueada; el vivir se le torna deber en vez de goce. El vínculo con su hijo representa su lazo importante con el mundo.

3ª MF – Ser Uno Mismo (Autenticidad, dignidad, aprecio, identidad personal)

Condición: núcleo lesionado. Su historia familiar carente de reconocimiento y aprecio, y la relación abusiva han minado su identidad.

Emoción dominante: vergüenza, inseguridad, pérdida del sí mismo.

Reacción de coping: complacencia, sobreesfuerzo, búsqueda de aprobación.

Vivencia: “me perdí, ya no sé quién soy.”

Enfoque existencial: el equilibrio personal se fragmenta; La consultante vive para sostener a otros, no desde su propio centro. Hay disociación entre lo que siente y lo que hace.

4ª MF – Vida con Sentido (Orientación, trascendencia, valor existencial)

Condición: en crisis, pero también abierta a una posibilidad de sentido nuevo.

Emoción dominante: vacío, desesperanza, pero también intuición de renovación (“quiero estar bien por mi hijo”).

Reacción de coping: racionalización y búsqueda de control (seguir tratamientos, planes).

Vivencia: “mi vida ha perdido dirección, pero no quiero rendirme.”

Enfoque existencial: su enfermedad y su maternidad son llamados de sentido: una la confronta con su finitud; la otra, con su capacidad de entrega.

4.4.- Evaluación de las Capacidades Existenciales

4.4.1.- Autoaceptación (AA)

Cómo se manifiesta: Tiene conciencia de sus límites físicos y emocionales, pero con culpa y exigencia. Se exige ser fuerte, sin permitir fragilidad.

Bloqueo: Dificultad para acogerse y cuidar su vulnerabilidad sin juzgarse.

Tarea existencial: Aprender a habitar su cuerpo enfermo como espacio propio, no como enemigo. Ejercicio de atención y ternura hacia sí.

4.4.2.- Autodistanciamiento (AD)

Cómo se manifiesta: Observa su situación con lucidez, pero con un tono de culparse (“debí haberme ido antes”).

Bloqueo: Falta de distancia afectiva, confundida con la culpa.

Tarea existencial: Trabajar la observación sin juicio. Ejercitar mirar su historia con comprensión en lugar de reproche.

4.4.3.- Autotrascendencia (AT)

Cómo se manifiesta: Encuentra fuerza en su hijo y deseo de sanar para él. Tiene intuición de valor trascendente en su experiencia.

Bloqueo: Limitada por el agobio y el miedo; su horizonte está abocado al corto plazo.

Tarea existencial: Desplegar la apertura al sentido, descubrir el valor de su propio proceso como camino de reencuentro consigo misma y modelo para su hijo.

A modo de síntesis de los puntos 4.4.1 a 4.4.3, la consultante posee las tres capacidades existenciales —autoaceptación, autodistanciamiento y autotrascendencia— a un nivel operativo, aunque se encontraban debilitadas o en estado de latencia por su situación de angustia y pérdida de confianza. Esta base de recursos personales permitió que el proceso se abordara desde la consultoría existencial y no desde una psicoterapia.

A través del diálogo comprensivo y acompañante, el consultor ofreció un espacio de contención, clarificación y confrontación que permitió reactivar dichas capacidades,

favoreciendo que la consultante entrara nuevamente en relación consigo misma y con su entorno de un modo más consciente, asertivo y decidido.

5.- Priorizando el trabajo de consultoría y etapas de trabajo

La necesidad principal y fundamental de la consultante en la consultoría fue “volver a ser yo”, es decir, recuperar su capacidad de sostenerse interiormente y reconocerse como una persona con valor y voz propia. Esta necesidad emergió progresivamente a lo largo de las primeras sesiones, cuando la consultante, al sentirse contenida y comprendida, pudo poner en palabras su vivencia de pérdida de sí misma y su miedo a actuar.

Esto implica:

- Fortalecer la primera motivación (Poder Ser), Motivación dominante afectada, restaurando una base de seguridad, autocuidado y confianza en su capacidad de actuar en el mundo.
- Desarrollar y fortalecer la tercera motivación (Ser uno mismo / Autenticidad), reestableciendo la consideración y aprecio por sí misma, y aprendiendo a poner límites y sostener su identidad sin depender de la aprobación ajena.

En términos del enfoque dialógico del AE, la consultante necesita volver a conectarse con la realidad de los hechos (autodistanciamiento), acoger su experiencia emocional (autoaceptación) y reconstruir una proyección de sentido que le permita actuar hacia su bienestar y el de su hijo (autotrascendencia).

El acompañamiento metodológicamente se realiza en tres etapas consecutivas, las siguientes:

Etapas 1 - Acompañamiento empático y sostenedor

El primer paso consiste en establecer un vínculo cercano, confiable y comprensivo, que ofrezca sostén frente al daño, dolor y desamparo que ella vive.

El consultor “está allí para ella”, acompañando sin presionar el cambio, pero asegurando una presencia firme y humana.

Este acompañamiento no busca modificar conductas, sino fortalecer la base de confianza y seguridad, que le permita a la consultante reposar en un espacio de contención y orientación.

Etapas 2 -Acompañamiento en proceso de separación y conversación con su familia

Aquí el objetivo es facilitar que la consultante pueda constatar su Poder y No Poder, reconociendo los límites reales y los recursos posibles, sin apresurar decisiones.

Para ello, se aplica el método de Confrontación de la Angustia, orientado a:

- Confrontar miedos y mirar la realidad sin evasión.
- Reconocer los recursos personales que le permiten afrontar lo atemorizante.
- Ejercitar la soportabilidad y tolerancia ante la angustia y la incertidumbre.
- Aceptar lo que es, discerniendo lo que depende de ella y lo que no.
- Activar la capacidad de decidir y actuar con sentido personal.

Este proceso busca que La consultante gane posicionamiento personal frente a su historia y pueda asumir sus decisiones con libertad responsable, no como reacción al dolor sino como acto consciente.

Etapas 3-Acompañamiento en la recuperación del “volver a ser yo”

Se trabaja en el reencuentro con su identidad y valor personal, promoviendo el auto aprecio y la autonomía.

Para ello, se aplica el método AEP (Análisis Existencial Personal), revisando en qué fase del proceso (percibir, comprender, decidir, actuar) se interrumpe su diálogo interior y con el entorno.

A partir de ahí se busca fortalecer sus capacidades espirituales de la existencia:

- **Autoaceptación (AA):** permitir que la consultante se reciba a sí misma, con su historia y su presente, sin juicio ni negación.
- **Autodistanciamiento (AD):** ayudarla a mirar su situación y emociones con perspectiva, diferenciando lo que siente de lo que es.
- **Autotrascendencia (AT):** posibilitar que encuentre motivos y valores fuera de sí, que la movilicen hacia el mundo y le den sentido a su accionar.

Como propósito final, está el restaurar en la consultante su capacidad de diálogo existencial, tanto con el mundo exterior (sus vínculos y decisiones) como con su mundo interior (sus emociones, valores y sentido).

Cuando logre nuevamente percibir, comprender, decidir y responder con libertad, podrá sentirse “aprobada y en concordancia con la situación”, sosteniéndose desde su propia persona, desde su realidad actual y no desde la dependencia o el temor.

6.- Trabajo realizado en sesiones de Consultoría con la consultante

6.1.- Etapa 1 – Inicio del proceso y construcción del vínculo

Durante las primeras tres sesiones, la consultante logra sentirse contenida y comprendida, estableciendo con el consultor un vínculo de confianza y cercanía que le permite comenzar a abrirse con mayor profundidad.

En este contexto de seguridad relacional y respeto, la consultante comparte por primera vez los episodios de abuso físico y psicológico que ha vivido de parte de su pareja, los cuales también han afectado a su hijo.

Relata que estas situaciones se presentan de manera intermitente, pero con una frecuencia y grado de violencia en aumento, generándole un profundo temor, sentimientos de impotencia y confusión frente a cómo actuar.

6.2.- Etapa 2 -Acompañamiento en el proceso de separación y conversación con su familia

Empleando el método “Confrontación de la Angustia”, se abordan dos situaciones que para la consultante resultan prioritarias:

- la separación de su pareja y
- la comunicación de esta separación a sus padres

Ambas situaciones se confrontan siguiendo los tres pasos centrales de este método (enfoque cognitivo, emocional y activo) y se articulan con las motivaciones fundamentales (especialmente la 1ª y 3ª) y las capacidades existenciales (autoaceptación, autodistanciamiento, autotrascendencia).

Ambos métodos fueron realizados en un total de 6 sesiones, las que se describen a continuación:

6.2.1.- Confrontación de la Angustia: Decisión y enfrentamiento de la Separación

Objetivo:

Permitir que la consultante pueda enfrentar la realidad del proceso de separación, sostener su miedo y dolor sin paralizarse, y recuperar su poder de decisión personal para actuar desde su integridad y no desde el temor.

Aplicación del método

Primer paso: “¿Qué pasaría realmente?” – Enfoque cognitivo

Propósito: anclarla en la realidad objetiva, alejándola de las fantasías catastróficas (“si me voy, él me perseguirá”, “me puede matar”, “no podré sostenerme sola”).

Trabajo con la consultante:

- ❖ Identificar los hechos concretos: ¿qué sucedería efectivamente al separarse? ¿Dónde podría vivir? ¿Qué recursos reales tiene?
- ❖ Evaluar probabilidades: ¿qué tan probable es que su pareja reaccione con violencia física? ¿Qué apoyos legales o familiares podría activar?
- ❖ Efecto terapéutico: gana piso firme y percepción de sostén en la realidad. Se disminuye la distorsión que produce la angustia y aparece el coraje para mirar lo temido.

Segundo paso: “¿Cómo sería eso para mí?” – Enfoque emocional

Propósito: abrir espacio para vivenciar el miedo y dolor que ha reprimido.

Trabajo con la consultante:

- ❖ Explorar cómo se podría sentir al irse: miedo, pérdida, alivio, culpa, compasión por sí misma y por su hijo.
- ❖ Nombrar las emociones: “me asusta sentirme sola”, “siento rabia por lo vivido”, “siento vergüenza de pedir ayuda”.
- ❖ Acompañarla en la experiencia de vulnerabilidad sin huida: permitir la emoción y descubrir que puede soportar sentirla.

- ❖ Efecto terapéutico: se humaniza lo temido, se transforma la angustia en emoción conocida y se refuerza la 1ª Motivación Fundamental (sostén, seguridad) y la 3ª (valor propio)

Tercer paso: “¿Qué haría entonces?” – Enfoque activo

Propósito: restaurar su capacidad de acción y decisión frente al temor.

Trabajo con la consultante:

- ❖ Preguntar reiteradamente: “¿Qué harías si él se enoja y te agrede verbalmente?”, “¿Qué harías si sientes miedo en ese momento?”, “¿Qué podrías hacer tú para sentirte protegida?”.
- ❖ Guiarla hacia pequeños actos posibles (consultar abogado, buscar vivienda, avisar a una amiga de confianza).
- ❖ Explorar el límite: “¿Qué pasaría si todo sale mal?” → y reconocer que aun así puede sostenerse, aceptando la finitud y la vulnerabilidad.
- ❖ Efecto terapéutico: se activa su autotrascendencia, pasando del rol de víctima pasiva a coautora de su vida; emerge una experiencia de libertad y sentido.

6.2.2.- Confrontación de la Angustia: Comunicación con sus Padres y Familia

Objetivo

Ayudar a la consultante a enfrentar la angustia de exponerse emocionalmente ante sus padres —quienes le han generado sensación de desamparo—, fortaleciendo su capacidad de autoaceptación y autenticidad.

Aplicación del método

Primer paso: “¿Qué pasaría realmente?” – Enfoque cognitivo

Propósito: llevarla del temor difuso (“me van a rechazar”, “no me van a creer”) a la realidad concreta.

Trabajo con la consultante:

- ❖ Identificar hechos: ¿qué posibilidades reales existen de que su familia la juzgue o rechace?
- ❖ Visualizar distintos escenarios posibles y sus consecuencias reales.

- ❖ Observar que incluso si su familia no reacciona como desea, ella seguirá existiendo y pudiendo sostenerse.
- ❖ Efecto terapéutico: se reduce la magnitud del miedo, y recupera sentido de control y claridad sobre los límites de los otros.

Segundo paso: “¿Cómo sería eso para mí?” – Enfoque emocional

Propósito: permitir que viva y nombre el miedo y la tristeza ligados al abandono y la vergüenza.

Trabajo con la consultante:

- ❖ Nombrar emociones: “me da pena no sentirme querida”, “me avergüenza que sepan lo que me pasó”.
- ❖ Explorar el significado de “volver a ser yo”: reconectarse con la parte de sí que busca vínculo genuino y no aprobación.
- ❖ Acompañarla a permanecer en la emoción sin negarla: llorar, sentir el cuerpo, poner palabras.
- ❖ Efecto terapéutico: integración emocional y apertura hacia la 2ª MF (gustar vivir) y 3ª MF (ser valorada y considerada).

Tercer paso: “¿Qué haría entonces?” – Enfoque activo

Propósito: convertir el miedo en acción congruente con sus valores.

Trabajo con la consultante:

- ❖ Ensayar las palabras que usará con sus padres (“necesito contarles algo difícil”, “quisiera que me escuchen”).
- ❖ Establecer límites internos: “no necesito que me comprendan del todo, solo poder hablar y ser escuchada”.
- ❖ Imaginar la conversación hasta su final: cómo terminarla, qué hará después.
- ❖ Efecto terapéutico: aparece la serenidad que proviene de aceptar lo que no se puede controlar y de actuar en coherencia con su autenticidad; se consolida su autoaceptación y la confianza en su poder-ser.

6.2.3.- Resultados Existenciales de la Confrontación con la Angustia

A través del proceso de confrontación con la angustia, la consultante transita desde el temor paralizante hacia un posicionamiento más libre y consciente frente a su realidad. El acompañamiento sostenido le permite mirar de frente aquello que teme—la separación, el rechazo, el abandono y la pérdida del sostén— y descubrir que, aun en medio del dolor, sigue existiendo un suelo firme sobre el cual poder pararse.

En el encuentro con su miedo, la consultante deja atrás las fantasías de destrucción total (“no podré sola”, “no sobreviviré sin él”, “mi familia me rechazará”), para descubrir que la realidad, aunque dolorosa, no la aniquila. Gana así piso en la realidad, comprendiendo que lo terrible no es el hecho de separarse, sino el no poder decidir por sí misma.

Desde esta nueva conciencia, logra diferenciar hechos de emociones, transformando su angustia en coraje. Aparece el desengaño existencial, que le permite distinguir lo que “es” de lo que “teme que sea”. Ya no actúa desde la evasión, sino desde la libertad responsable.

Esta integración interior se traduce en acciones concretas:

- ❖ Desde su autonomía, toma decisiones legales y de protección —denuncia a su agresor, solicita medidas judiciales, y resguarda a su hijo— asumiendo su vulnerabilidad sin quedar definida por ella.
- ❖ Desde su dignidad recuperada, abre un diálogo con sus padres, confrontando su historia familiar de distancia y pidiendo apoyo desde un lugar auténtico.
- ❖ Desde su responsabilidad existencial, acepta su enfermedad como parte de sí, no como un límite que la define, sino como una condición que puede integrar y cuidar.

Al atravesar el **“portal de la angustia”**, la consultante reencuentra su capacidad de decidir y actuar. Ya no busca eliminar la angustia, sino sostenerla y dejar que le revele lo esencial: su deseo profundo de vivir con verdad, sostén y sentido.

De este modo, emerge una vida nueva después de la angustia, donde la consultante se siente capaz de habitar su existencia con mayor serenidad, autenticidad y conexión consigo misma y con el mundo.

6.3.- Etapa 3.-Acompañamiento en la recuperación del “volver a ser yo”

6.3.1.- Aplicación del Método AEP - propósito general

Favorecer que la consultante recupere su centro personal y autenticidad, restableciendo su capacidad de percibir, comprender, decidir y actuar con libertad interior.

El método es aplicado en 8 sesiones y permite identificar en qué fase del proceso se interrumpe su diálogo interior y reactivar sus capacidades personales: autoaceptación, autodistanciamiento y autotranscendencia.

AEP-0: Interpelación

Objetivo: Abrir el diálogo interior y despertar la conciencia del problema.

Preguntas posibles:

- “¿Qué te pasa cuando piensas en ti misma hoy?”
- “¿Cuándo fue la última vez que sentiste que eras tú misma?”
- “¿Qué cambió en ti desde esa época hasta ahora?”

Sentido terapéutico:

La consultante inicia un contacto con su vivencia actual —sensación de haber perdido su identidad— y empieza a verbalizar sus emociones (culpa, miedo, agotamiento, necesidad de sostén).

AEP-1: Impresión (ser tocada por la experiencia)

Objetivo: Que emerja la emoción primaria detrás del malestar.

Manifestaciones posibles:

- Tristeza por lo perdido (“dejé de ser la mujer que era”);
- Dolor por la desvalorización (“ya no me reconozco”);
- Culpa, vergüenza y temor por pensar en sí misma.

Preguntas posibles:

- “¿Qué sientes al darte cuenta de eso?”

- “¿Qué te duele más de haberte perdido?”
- “¿Qué impulso espontáneo aparece cuando lo dices?”

Capacidad asociada: Apertura al sentir (inicio de autoaceptación).

Sentido terapéutico: Recuperar la sensibilidad y validar la emoción como legítima.

AEP-2: Comprensión / Toma de posición

Objetivo: Facilitar autodistanciamiento, para que la consultante pueda mirar su situación sin quedar tomada por la emoción.

Preguntas guía:

- “¿Qué crees que te hizo alejarte de ti misma?”
- “¿Qué parte de ti sentiste que tu pareja no aceptaba?”
- “¿Qué te impide hoy valorarte por lo que eres?”

Sentido terapéutico:

- Diferenciar culpa auténtica (por fallos reales) de culpa neurótica (por no cumplir expectativas ajenas).
- Nombrar su valor personal independiente del juicio del otro.
- Identificar su límite: qué ya no puede sostener sin dañarse.

Meta existencial: Recuperar claridad y juicio propio.

Resultado intermedio: La consultante comienza a decir “yo pienso... yo necesito... yo quiero...”.

AEP-3: Respuesta / Expresión

Objetivo: Activar la autotrascendencia, transformando la comprensión en acción coherente.

Preguntas guía:

- “¿Qué gesto pequeño podrías hacer hoy que te acerque a ti misma?”
- “¿Cómo podrías cuidar tu valor sin entrar en lucha?”
- “¿Qué te gustaría reconstruir de ti en esta nueva etapa?”

Tareas posibles:

- Planificar rutinas o espacios personales significativos (leer, caminar, volver a pintar, reunirse con amigas).
- Ensayar la expresión de necesidades con respeto y firmeza.
- Definir límites relacionales y tiempos propios.
- Chequeo triple (poder–querer–sentido):
- ¿Puede hacerlo? ¿Lo quiere? ¿Tiene sentido profundo para ella?

6.3.2.- Resultado Transformación Existencial con aplicación de AEP

Durante el acompañamiento, la consultante logró:

- ❖ Percibir con mayor claridad sus emociones y experiencias, reconociendo cómo el miedo, la culpa y la dependencia habían guiado sus decisiones.
- ❖ Comprender los valores implicados en su vivencia: el cuidado de sí misma, la protección de su hijo y la necesidad de autenticidad.
- ❖ Decidir conscientemente desde su libertad interior, en vez de desde el impulso o la presión externa.
- ❖ Actuar en coherencia con su comprensión, concretando decisiones valientes (como la separación y la búsqueda de apoyo familiar).

En este recorrido, el AEP facilitó el tránsito del “**reaccionar desde el miedo**” al “**responder desde el sentido**”, lo que refleja el movimiento del método desde la emoción primaria hacia la toma de posición y la acción libre.

6.3.3.- Recuperación de las Capacidades Espirituales

Autoaceptación (AA)

- ❖ Puede reconocer su historia sin juicio, aceptar su fragilidad y sostener la decisión de priorizar su bienestar.
- ❖ Se reconcilia consigo misma; emerge una vivencia de paz y coherencia interior.

Autodistanciamiento (AD)

- ❖ Logra tomar perspectiva ante su miedo y las reacciones de su pareja; observa su realidad sin quedar tomada por la angustia.
- ❖ Recupera claridad y serenidad para decidir desde su conciencia, no desde la emoción.

Autotrascendencia (AT)

- ❖ Reconecta con su hijo, sus padres y sus propios valores; orienta su acción hacia el cuidado y la reconstrucción de su vida.
- ❖ Se proyecta hacia el mundo con autenticidad y responsabilidad

7.- Conclusiones

El presente caso expone una práctica de consultoría desarrollada bajo los principios y métodos del Análisis Existencial (AE), orientada a acompañar a la consultante en la recuperación de su presencia personal, su capacidad de acción y su libertad interior frente a una situación vital marcada por el miedo, la violencia, el desamparo y una profunda incertidumbre existencial derivada de su enfermedad, que había debilitado su sostén interior y su confianza en la propia capacidad de estar en la vida.

El proceso se estructuró sobre la base de los modelos estructural (las Cuatro Motivaciones Fundamentales) y procesal (las fases del diálogo existencial), integrando los métodos de Confrontación con la Angustia y Análisis Existencial Personal (AEP) como instrumentos principales para restablecer el diálogo interno y externo de la consultante.

Desde el inicio del acompañamiento, la consultoría se centró en restablecer la confianza fundamental y el sostén interior de la consultante, a través de un vínculo terapéutico caracterizado por la cercanía, la comprensión y el respeto a su ritmo personal. En este espacio protegido, la consultante pudo expresar su sufrimiento y vivenciar su vulnerabilidad sin juicio, lo que permitió abrir el diálogo con su realidad y consigo misma, elementos esenciales para reactivar el proceso existencial.

A lo largo de las sesiones, se observó en la consultante un progresivo fortalecimiento de su posicionamiento personal, manifestado en la capacidad de tomar decisiones coherentes con

su propio valor y dignidad. A través del método de Confrontación con la Angustia, logró transformar el miedo paralizante en coraje activo, enfrentando sus temores respecto de la separación de su pareja y el diálogo con su familia desde una libertad responsable.

Por medio del método AEP, la consultante recuperó la posibilidad de comprender su situación desde el sentido, reencontrando el hilo de su propia historia y el contacto con sus recursos internos. Este proceso facilitó el “volver a ser yo”, que en términos existenciales se expresa como una reconciliación con su identidad y valor intrínseco, posibilitando su apertura nuevamente hacia el mundo y su entorno afectivo y laboral.

Entre los factores que más contribuyeron al logro de estos resultados, destacan:

- ❖ Los recursos personales y condiciones estructurales suficientes en la consultante que, con el acompañamiento del consultor, le permitieron restablecer el diálogo consigo misma y con su realidad.
- ❖ La actitud dialógica y empática del consultor, que permitió generar un clima de contención y confianza.
- ❖ El uso de los métodos existenciales, especialmente orientados a movilizar las capacidades espirituales de autoaceptación, autodistanciamiento y autotrascendencia.
- ❖ El respeto por el ritmo interno del proceso, sin forzar decisiones, sino promoviendo que éstas surgieran de una comprensión personal y libre.
- ❖ El trabajo con la realidad concreta y emocional, que posibilitó distinguir entre fantasías de miedo y hechos reales, abriendo paso a una acción consciente.

Todo lo anterior permitió que la consultante restaurara su diálogo interior y con el mundo, fortaleciendo la confianza en sí misma y en la vida. La consultante logró asumir decisiones esenciales —como protegerse legalmente, acercarse a su familia y reorganizar su vida— desde una posición existencial más integrada y madura.

En síntesis, este proceso de consultoría muestra cómo el Análisis Existencial, aplicado con método y actitud auténtica, permite que la persona pase de la vivencia de desamparo a la experiencia de presencia, reencontrando sentido en su sufrimiento y libertad en su actuar. La intervención no buscó eliminar los síntomas, sino restituir la capacidad de vivir en consentimiento personal y aprobación con la realidad, en coherencia con el propio ser.

De este modo, el caso de la consultante ejemplifica el valor humanizador del AE como enfoque de acompañamiento: una práctica que, más que resolver problemas, favorece el reencuentro del ser humano consigo mismo, con su mundo y con el sentido de su existencia.

8.- Bibliografía

Frankl, V. E. (1946). El hombre en busca de sentido. Herder.

Längle, A. (2000). The Four Fundamental Motivations of Existential Analysis. The International Forum for Logotherapy, 23(2), 71–85.

Längle, A. (2003). The Art of Involving the Person: Fundamental Existential Motivations as the Structural Basis of the Motivational Process. The International Forum for Logotherapy, 26(2), 106–121.

Längle, S. (2003). Niveles de operación para la aplicación de los métodos analítico-existenciales. Viena: GLE International. Traducción al español disponible en Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE).

Längle, A. (2004). El análisis existencial: Fundamentos, conceptos y métodos. Viena: GLE International. Traducción y edición en español disponible a través del Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE).

Längle, A. (2004). Logoterapia y Análisis Existencial: Fundamentos y Aplicaciones. Santiago de Chile: Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE).

Längle, A. (2003). Levels of Operation in Existential Analytical Methods. In A. Längle (Ed.), The Foundations of Existential Analysis (pp. 31–43). GLE International; Versión en español bajo el título Método del Análisis Existencial Personal (AEP), en documentos de formación del Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE-Chile), 2020 - 2023.

Längle, A. (2011). La consultoría existencial: Fundamentos y práctica del acompañamiento. Santiago de Chile: Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE).

Längle, A. (2022). 4ª Motivación Fundamental. Libro de texto de Formación en Análisis Existencial. GLE-International. Año de estudio del libro no publicado.