Intervención con preguntas de EM para trabajar la desesperanza

La desesperanza es uno de los núcleos afectivos más persistentes y peligrosos en la depresión mayor, especialmente por su fuerte asociación con la ideación y conducta suicida. Al abordarla, combinaría una actitud empática, comprensiva y colaborativa con intervenciones basadas en evidencia. Una de mis herramientas preferidas para estos casos es la **Entrevista Motivacional (EM)**.

Desde la EM, me enfoco en explorar con el/la paciente cómo está interpretando su situación actual, cómo define la esperanza y qué valores o fuentes internas podrían aún estar presentes, aunque difusas o apagadas. Utilizaría preguntas abiertas, afirmaciones y escucha reflexiva para evocar un sentido de posibilidad sin forzar el cambio.

Ejemplos de preguntas que podemos emplear son:

- *"Entiendo que en este momento sientes que las cosas no van a mejorar… ¿sería correcto decir que te sientes estancado/a o sin dirección?"*
- *¿De dónde crees que proviene la esperanza?*
- *¿Qué situaciones en tu vida te impiden sentir esperanza?*
- *¿Puedes decirme algo por lo que todavía sientes esperanza?*
- *Háblame de alguna ocasión en la que perdiste la esperanza y luego lograste recuperarla.*
- *¿Qué tendría que suceder en tu vida para que pudieras volver a sentir esperanza?*

Estas preguntas tienen un propósito claro:

- Validar el malestar sin apresurarse a cambiarlo
- Evocar motivación interna sin imponerla
- Crear un espacio de escucha donde la esperanza comience a reemerger

Además, incorporaría elementos de la **terapia de activación conductual** y, si fuera necesario, intervención en crisis y una colaboración estrecha con psiquiatría.

El **objetivo** no es solo aliviar síntomas, sino reconstruir una narrativa interna donde el futuro pueda volver a sentirse posible.

Ejemplo de una intervención completa seria:

1. Establecer empatía y validación emocional

- *"Entiendo que en este momento sientes que las cosas no van a mejorar… ¿sería correcto decir que te sientes estancado/a o sin dirección?"*
- *¿De dónde crees que proviene la esperanza?*
- *¿Qué situaciones en tu vida te impiden sentir esperanza?*
- *¿Puedes decirme algo por lo que todavía sientes esperanza?*
- *Háblame de alguna ocasión en la que perdiste la esperanza y luego lograste recuperarla.*
- *¿Qué tendría que suceder en tu vida para que pudieras volver a sentir esperanza?*
- **La idea es** validar el malestar <u>sin apresurarse a cambiarlo</u>.

2. Explorar ambivalencia

- *"A veces, incluso cuando una parte de nosotros quiere rendirse, hay otra parte que aún quiere que algo sea diferente. ¿Te ha pasado sentir eso en algún momento?"*
- *"¿Qué cosas, aunque pequeñas, todavía haces que muestren que hay una parte de ti que sigue intentándolo?"*
- **La idea es** evocar elementos de esperanza y esfuerzo, aunque sean mínimos.

3. Evocar discrepancia

- *"¿Cómo se ve tu vida ahora comparada con la vida que alguna vez deseaste o soñaste tener?"*
- *"Si las cosas siguieran exactamente igual durante los próximos seis meses, ¿cómo crees que te sentirías?"*
- **La idea es** aumentar la conciencia de discrepancia entre los valores y la situación actual.

4. Explorar eventos pasados

- *"¿Ha habido momentos en tu vida en los que enfrentaste situaciones difíciles y lograste salir adelante? ¿Qué hiciste o qué te ayudó entonces?"*
- *"Si alguien a quien tú quieres mucho estuviera pasando por lo que tú estás sintiendo ahora, ¿qué le dirías?"*
- **La idea es** recordar las fortalezas pasadas y despertar la voz compasiva interna.

5. Explorar valores y sentido

- *"A pesar de todo, ¿qué cosas todavía te importan? ¿Qué personas, actividades o ideales aún tienen valor para ti?"*
- **La idea es** reanudar la conexión con los valores vitales.

6. Cierre y refuerzo de cambio

- *"Con todo lo que has dicho, ¿cuál sería un pequeño paso que podrías considerar esta semana, por más mínimo que parezca, que te acerque un poco más a sentirte mejor?"*
- *"¿Estarías dispuesto/a a explorar este plan juntos en las próximas sesiones?" (Es un plan colaborativo)*

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio ha sido traducido y/o adaptado del inglés al español con el propósito de promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia en el mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación de este material. Este material está diseñado para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para acceder a más ejercicios y materiales terapéuticos como este, visita nuestra página web en https://es.talaveraphd.com. Descubre recursos diseñados para enriquecer tu práctica profesional y apoyar tu crecimiento en el campo de la salud mental.