

La técnica de rejilla (I/II)

17 abril de 2016 – Leonardo Pérez Merayo - Grafística Forense - Psicología



La técnica de rejilla nos permitirá sumergirnos en las profundidades del pensamiento y del mundo de significados del sujeto analizado, nos permite obtener un esquema general de como la persona tiene estructurado su mundo, a qué aspectos da más valor, qué cualidades valora más, que tipo de persona le gustaría ser, como se siente consigo mismo, etc.

Conocer la técnica la técnica de rejilla lo considero indispensable en el campo de la evaluación de personalidad, simplemente su fundamentación teórica es esencial.

La técnica de rejilla. Técnica de evaluación psicológica.

La técnica de rejilla es un procedimiento de evaluación **semi-estructurado**, esto es que sigue unas pautas pero con cierto margen. Esta técnica tiene por objetivo evaluar los constructos de significado de un sujeto. De qué manera un

sujeto da sentido a su propia vida utilizando sus propias palabras. Los constructos de significado se podían traducir por: "**de qué manera percibe el mundo** ese sujeto, que valor otorga a cada persona de su alrededor, cómo ha construido su mundo". La técnica de rejilla se cataloga dentro del enfoque constructivista. Construimos significados a partir de los cuáles organizamos el mundo percibido, tanto físico como social.

¿En qué se basa esta técnica?

Kelly en 1955, creó la técnica de rejilla dentro del contexto de su **Teoría de los Constructos Personales (TCP)**. Kelly comparó al ser humano con un científico que hipotetiza sobre sí mismo y en general sobre el mundo en el que vive.

Un constructo es una captación de una diferencia, por ejemplo no podemos saber lo que es duro sino conocemos lo que es blando. Por lo tanto cada uno tiene sus propios constructos personales, ya que cada uno capta las diferencias o de forma diferente o con modelos diferentes. Los constructos también son bipolares y dimensionales, pues existe una continuidad entre sus extremos, en la dimensión duro-blando, el diamante está en un extremo, un poco antes está el mármol, el cristal, la pizarra, la madera, etc...es una graduación, es un continuo dimensional.

Los constructos no se encuentran aislados, sino que conforman un **red interconectada**, lo que nos permite crear una visión de las cosas. La frecuentemente mencionada frase "tú tienes una percepción del mundo muy personal", deriva de esta red de constructos. La red es **jerárquica**, los **constructos nucleares** serían los más importantes y se refieren a la identidad de la persona, contestan a las preguntas relacionadas con: "¿Quién soy yo en el mundo?"

El ser humano siempre intenta mantener la coherencia con sus constructos, pero sobre todo con los nucleares, tanto es así que inconscientemente preferimos sufrir la carga de contenido de tales constructos que conducir nuestro comportamiento y nuestras creencias de manera que nos enfrente al significado de esos constructos nucleares. **Ejemplo:** un niño criado en un mal ambiente familiar, supongamos que perciba su vida sin valor, sin rumbo, y sin posibilidades (estos forman parte de sus constructos nucleares), cuando crece se engancha a las drogas, con el tiempo tiene un problema, es drogadicto pero no quiere cambiar nada en su vida porque es un "bala perdida", su vida no vale nada, la explicación que posiblemente él de a esta situación: "jamás he tenido posibilidad de otra cosa" y ¿de dónde viene esta

explicación? de sus constructos nucleares. Es así como nos ponemos del lado de estos constructos aunque nos estén matando, por supuesto mil y un factores pueden influir, sin embargo el popular "coco" sigue mandando sobre cualquier factor externo y si el "coco" tiene **instrucciones** erróneas muy instaladas en lo más profundo, cambiarlas requiere tocar muchas otras cosas antes de llegar a ellas.

Aplicando la técnica de rejilla (TR)

El hecho de utilizar esta técnica crea un **ambiente cooperativo** entre paciente-terapeuta debido a las condiciones de aplicación de la técnica de rejilla, ya que su aplicación se asemeja al procedimiento de un juego, facilita al paciente hablar sobre sí mismo. Muy útil esta técnica en personas tímidas y que les cueste hablar de sus sentimientos.

Voy a seguir explicando la aplicación de la TR en base al planteamiento de **Guillem Feixas y J.Manuel Cornejo**. La TR es flexible y por lo tanto su diseño se puede modificar para adaptarlo a las necesidades. Yo seguiré con el modelo propuesto por Feixas y Cornejo "**La rejilla interpersonal**", reconocidos investigadores en este campo de la psicología, sin duda de obligada lectura para el interesado en el asunto.

La rejilla interpersonal se basa en las relaciones sociales, familiares, etc, más significativas del sujeto. Este procedimiento se fundamenta en el supuesto de que es en la construcción del sí mismo y de los otros donde encontramos los constructos nucleares y por tanto los posibles problemas psicológicos. **Características importantes:** todos los componentes de la rejilla son elegidos por el sujeto, ninguno viene dado por el terapeuta; la evaluación de los constructos se realiza sobre una escala tipo Likert con 7 posibles resultados y se puede aplicar la TR en varios momentos para comprobar la evolución.

Constructos		Elementos															
		Yo													IDEAL		
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	O	...	S
1. polo a	1. polo a'																
2. _____	2. _____																
3. _____	3. _____																
4. _____	4. _____																
5. _____	5. _____																
6. _____	6. _____																
7. _____	7. _____																
8. _____	8. _____																
9. _____	9. _____																
10. _____	10. _____																
11. _____	11. _____																
12. _____	12. _____																
13. _____	13. _____																
14. _____	14. _____																
15. _____	15. _____																
16. _____	16. _____																
... _____	... _____																
20. _____	20. _____																

Puntuación

1 Muy a 2 Bastante a 3 Un poco a 4 Punto medio 5 Un poco a' 6 Bastante a' 7 Muy a'

Primera parte: selección de los elementos

Los llamados **elementos** recuerdo que son las personas significativas en la vida del sujeto. Además hay que incluir el elemento **"yo actual"**(cómo soy ahora) y el **"yo ideal"**(como me gustaría ser), se pueden incluir otros elementos temporales del sí-mismo, "yo en un año", "yo antes", y en según qué casos puede ser útil incluir los relacionados con el problema psicológico por el que consulta "yo depresivo", "yo con ataques de pánico" y los de roles, "yo como padre" o "yo como pareja".

La TR toma forma de tabla, siendo los "elementos" elegidos por el paciente los que forman las columnas, y los constructos serán los que formen las filas. Así podremos evaluar cada elemento en función de los constructos. **Ejemplo:** vamos a valorar el elemento "yo-actual", el primer constructo de la tabla es "amistoso-desagradable", y yo me puntué con un "2" (esto significa que me considero una persona bastante amistosa), en una escala recordemos tipo likert del 1 al 7, siendo el 1 el extremo amistoso y el 7 el

desagradable (todo esto se establece al inicio de la prueba y se explica al sujeto, podía ser el 7 el extremo amistoso si así hubiera sido establecido), y así vamos valorando cada constructo, recuerdo que tanto los constructos como los elementos han sido elegidos previamente por el sujeto, siendo este el que después los utiliza en las valoraciones.

La **creación de los constructos** sigue un proceso guiado por el terapeuta, es decir, no son elegidos libres de condiciones, en tal caso podría haber constructos como "húmedo-seco" que nada tiene que ver en la valoración de los elementos elegidos. El proceso se basa en la **valoración de parejas de elementos**, por ejemplo: el terapeuta: "en que se parecen el elemento X (madre) y el elemento Y (abuela) que usted ha elegido"; sujeto -" Se parecen en que son generosos". Así "generoso" será un polo del constructo y el otro polo se define a partir de preguntarle directamente al sujeto cuál es la condición contraria a generoso. Puede haber constructos que teóricamente carezcan de sentido estricto, por ejemplo puede crearse un constructo que sea "generoso-idiota"; el contrario de generoso no es idiota, pero para el sujeto así es y por tanto tiene valor para la evaluación que estamos llevando a cabo.

Este proceso debería describirse mucho más exhaustivamente. Por lo tanto ya que por el diseño de esta entrada he decidido no emplear un sujeto ficticio como ejemplo al que asignarle puntuaciones, lo cual es fundamental para el correcto y más completo entendimiento de la construcción, pasaré al siguiente punto.

Interpretación psicológica del contenido de la técnica de rejilla

Autodefinición del sujeto: serán aquellos constructos a los que el sujeto ha otorgado puntuaciones más extremas para el elemento "yo-actual". Puede ser que haya valorado con un -1- el constructo "trabajador-vago" por lo tanto ese sujeto se autodefine como trabajador.

Existe un programa informático, creado por Guillem Feixas llamado "**Record**" que sencillamente es esencial para el tratamiento de datos en la TR, este programa nos agruparía los constructos puntuados con un -1- o un -7- bajo el encabezado de "Autodefinición". El programa record es gratuito y lo puedes encontrar en la web de Guillem Feixas: tecnicaderejilla.net

Al final podemos conseguir una definición narrativa del sujeto resultando algo similar a esta:

Yo soy una persona muy vaga, influenciable, melancólica, que está a disgusto en su trabajo, que le cuesta disfrutar, inestable psicológicamente, con mucho odio, indecisa, que siente amor por la naturaleza y muy a miga de sus amigos. Creo que soy inocente, bastante realista y franca.

Los aspectos con los que está contenta la persona se llaman **constructos congruentes**. El que esté satisfecha o no con un constructo viene dado por la congruencia entre la puntuación dada en el "yo-actual" y el "yo-ideal". Cuando en el "yo-ideal" se puntúa un constructo con el valor medio -4- quiere decir que el sujeto no tiene claro como le gustaría ser, esto formaría un **constructo dilemático**.

Atendiendo a los valores dados para el "yo-antes" podemos obtener una descripción similar en forma, a la obtenida con el elemento "yo-actual" pero referida al pasado, es decir, esta descripción nos informaría de como este sujeto se veía antes. Enfrentando las descripciones de como se percibía antes y como se percibe ahora, podemos deducir y sacar conclusiones muy importantes para la evaluación del sujeto y su proceso de declive en cuanto a **estabilidad psicológica** se refiere.