

881325<sup>5</sup>  
209

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO**



**PLANTEL LOMAS VERDES**

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO  
NUMERO DE INCORPORACION 8813-25

***EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS  
DE ENFOQUE GUESTALTICO, EN UN GRUPO DE  
ENCUENTRO, SOBRE LA AUTORREALIZACION  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.***

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
P R E S E N T A N :

ADRIANA LETICIA CARRASCO LANDIN  
GABRIELA LILIANA SAINZ PEREZ

DIRECTOR DE LA TESIS:  
JUAN ANTONIO MORA HINOJOSA

REVISOR DE LA TESIS:  
MARTIN RENE BUENFIL LOPEZ

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

NAUCALPAN, EDO. DE MEXICO

1993



## **UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso**

### **DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## I N D I C E

	PAGINA
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.1 Objetivo.....	6
1.2 Planteamiento del Problema.....	7
1.3 Justificación de la Investigación.....	17
1.4 Limitaciones de la Investigación.....	26
1.5 Antecedentes de la Investigación.....	30
CAPITULO II	
MARCO TEORICO.....	37
2.1 AUTORREALIZACION.....	38
2.1.1 Autorrealización: Un Enfoque Exis- tencial.....	39
2.1.2 Teóricos que Manejan Conceptos Seme- jantes a Autorrealización.....	45
2.1.3 Necesidades Básicas y Necesidades de Autorrealización.....	48
2.1.4 Maslow: Hacia una Psicología de la Salud.....	53

2.1.5 El Hombre Motivado por Necesidades de Autorrealización.....	57
a) Características de las Personas que se Encuentran Motivadas por Necesidades de Autorrealización.....	57
b) Conductas que Conducen a la Autorrealización.....	69
2.2 TERAPIA GUESTALT.....	71
2.2.1 Orígenes.....	72
2.2.2 Definición.....	75
2.2.3 Marco de Referencia.....	77
2.2.4 Fundamentos Teóricos.....	79
a) Presente: Aquí y Ahora.....	79
b) Darse Cuenta.....	83
c) Figura-Fondo.....	86
d) Homeostasis.....	88
e) Holismo.....	89
2.2.5 Nacimiento de la Neurosis.....	89
2.2.6 Ciclo de la Experiencia.....	90
2.2.7 Ampliación del Ciclo de la Experiencia.....	93
2.2.8 Bloqueos del Ciclo de la Experiencia.....	95

2.2.9	Técnicas Empleadas en Psicoterapia	
	Guestalt.....	99
	a) Técnicas Supresivas.....	99
	b) Técnicas Expresivas.....	103
	c) Técnicas Integrativas.....	105
2.2.10	Metas de la Psicología Guestalt.....	108
2.2.11	Preceptos Morales Implícitos en la Terapia Guestalt.....	109
2.2.12	Terapia Guestalt y Autorrealización.....	110
2.3	GRUPOS DE ENCUENTRO DE ENFOQUE GUESTALT	
	TIPO MARATON.....	115
2.3.1	Definición.....	116
2.3.2	Fundamentos Teóricos.....	117
2.3.3	Orígenes.....	123
2.3.4	Definición de Grupo.....	126
2.3.5	Duración y Finalidad de los Grupos.....	127
2.3.6	Principios del Proceso Grupal Guestáltico.....	128
2.3.7	Reglas para los Participantes.....	129
2.3.8	Técnicas Empleadas en los Grupos.....	134

**CAPITULO III**

<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>141</b>
3.1 Tipo de Estudio.....	142
3.2 Diseño Experimental.....	143
3.3 Problema.....	144
3.4 Hipótesis.....	144
3.5 Variables.....	146
3.6 Definición de Términos.....	147
3.7 Población.....	149
3.8 Tipo de Muestreo.....	150
3.9 Sujetos.....	150
3.10 Escenario.....	151
3.11 Procedimiento.....	151
3.12 Instrumento.....	154
3.13 Programa de Ejercicios de Enfoque Gestalt.....	167
3.14 Análisis Estadístico.....	222

**CAPITULO IV**

<b>ANALISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>231</b>
4.1 Interpretación de Resultados.....	232
4.2 Análisis de las Variables Atributivas.....	240
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>262</b>

PAGINA

ANEXOS.....	266
- TABLAS.....	267
- GRAFICAS.....	280
- TEST.....	299
- GLOSARIO.....	301
- CUESTIONARIO.....	306
- BIBLIOGRAFIA.....	310

## I N T R O D U C C I O N

El estudiar la conducta humana es abarcar todos los matices y aspectos que posee el ser humano, así que no sólo incluye las maneras de corregir las deficiencias y llegar a lo que se conoce como "normalidad", ya que el mismo desarrollo que ha tenido la Psicología desde que se constituyó como ciencia, también compromete a los científicos de la conducta a tener perspectivas que van más allá de dicho concepto de normalidad. Es por ello que en el presente trabajo se apunta hacia aquella parte de la Psicología de la Salud, del Desarrollo, tal como lo propusiera Maslow (1968)<sup>1</sup> y en donde toma a la naturaleza interna del hombre como algo positivo. Al respecto menciona:

"Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutral y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. Si se le permite que actúe como principio rector de nuestra vida, nos desarrollaremos saludable, provechosa y felizmente."

---

<sup>1</sup> Maslow A.H. El Hombre Autorrealizado. Ed. Kairós, Barcelona, España, 1988.

Asimismo, Maslow señaló una serie de características que poseen las personas que se encuentran en un proceso dirigido hacia la autorrealización y ciertas conductas que pueden ayudar a ubicarse en dicho proceso<sup>2</sup> mismas que se encuentran íntimamente relacionadas con las escalas y subescalas del instrumento de medición que ha sido seleccionado para la presente investigación: el "Inventario de Orientación Personal" de Shostrom<sup>3</sup>, ya que cada una de las subescalas miden dos tipos de orientación de la conducta.

La Terapia Gestalt, tanto en sus fundamentos teóricos como en sus técnicas y estrategias de trabajo, es también compatible con lo expuesto por Maslow acerca de las personas autorrealizantes, además de que ambas posturas se engloban en lo que se conoce como "la tercera fuerza" en Psicología.

Es por ello que se estructuró un programa basado en ejercicios vivenciales tomados del enfoque gestáltico para incrementar las diversas escalas y subescalas del POI, pero

---

2 Que se mencionan en el punto 2.1.5 del Capítulo II.

3 Que a lo largo de la presente investigación se usará de manera indistinta el nombre de dicho instrumento de medición, o sus siglas "POI" (Personal Orientation Inventory).

en especial la subescala de Reactividad de Sentimientos (Fr) y la Espontaneidad (S), ya que se considera que ambas subescalas interfieren en el darse cuenta de su propia naturaleza y en la capacidad de dejarla fluir, lo que puede llevar al individuo a descubrirse y aceptarse como realmente es y esto es de vital importancia en el proceso hacia la autorrealización, ya que el hecho de que el individuo se permita ser él mismo influye de manera positiva para que pueda reconocer y desarrollar sus potencialidades intrínsecas.

La aplicación del programa de ejercicios de enfoque gestáltico en su modalidad de grupos de encuentro, ha sido con la intención de fomentar el crecimiento del potencial humano a un mayor número de personas en la comunidad, al ser de un costo menor del de las terapias individuales, además de que ofrece la experiencia de interactuar con otros sujetos.

Polster (1973)<sup>4</sup> afirma:

"La extraordinaria flexibilidad con que el método gestáltico se adapta a la focalización grupal

---

<sup>4</sup> Polster E. y Polster Miriam. Terapia Gestáltica. Ed. Amorrortu, Buenos Aires, Argentina, 1974.

permite extender su alcance y su relevancia más allá de la experiencia del uno frente al uno que se da en la terapia. El guesaltista puede proponerse ir adonde quiera que la gente se reúna voluntaria o accidentalmente y ocuparse de explorar allí las condiciones de contacto o toma de conciencia, o la oportunidad experimental de ensayar nuevos modos de convivencia. Encarar las necesidades individuales de la gente que forma grandes grupos tiene importancia en muy diversos campos. Por ejemplo, en las empresas, donde permite crear un sentido de comunidad de intereses y elaborar la interrelación y/o los problemas de distribución de trabajo. Y lo mismo en los barrios, en los templos, en las residencias de estudiantes, en las aulas, entre el personal de hospitales, etc."

**CAPITULO I****PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## 1.1 OBJETIVO

El objetivo del presente proyecto de investigación es el de establecer el grado en que un programa de ejercicios de enfoque guesáltico, aplicado en un grupo de encuentro a estudiantes de Psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, incrementará significativamente su nivel de autorrealización en las subescalas de reactividad de sentimientos (Fr) y espontaneidad (S) del Inventario de Orientación Personal de Shostrom.

## 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La autorrealización en el ser humano es el grado máximo que éste puede llegar a alcanzar, ya que se encuentra más allá de un bienestar físico o económico, y más allá de cualquier meta socialmente establecida; el hablar de autorrealización implica el hablar del "SER" en toda la extensión de la palabra, y esto no se refiere al "parecer ser", o "deber ser", sino al ser auténticamente lo que uno realmente es.

Maslow (1971) menciona:

"Existe un yo, y lo que en ocasiones he llamado 'escuchar las voces del impulso' significa permitir la salida de ese yo. La mayoría de nosotros, casi todo el tiempo (esto se aplica sobre todo a los niños y jóvenes) no nos escuchamos a nosotros mismos, sino más bien escuchamos la voz introyectada de mamá o papá o la voz de lo establecido por los mayores, de la autoridad o de la tradición."

A las voces del impulso posteriormente las llamé

señales internas y afirma que en la mayoría de las neurosis se encuentran debilitadas, debido a que el individuo tiene más arraigadas las señales externas que ha recibido del medio ambiente, como podrían ser diversos introyectos<sup>2</sup>, de tal manera que no son escuchadas o no pueden escucharse, y sugiere la recuperación de la habilidad de escucharlas para poder discernir las propias necesidades, y para poder llegar a la humanidad plena o autorrealización.

Generalmente todas las potencialidades que el individuo trae consigo al nacer, que son inherentes a su naturaleza y a su esencia son disminuidas o incluso escondidas, debido a que durante su crecimiento, tanto físico como psicológico, poco a poco va dejando de escucharse a sí mismo, y aprende a actuar en relación a normas establecidas convencionalmente. Esto no es lo negativo en sí, ya que todos vivimos en una sociedad con normas establecidas; sino en que no pueda distinguir su propia naturaleza dentro de la sociedad en que vive y que actúe de determinada manera,

---

<sup>1</sup> O disminución humana y cuyo concepto clave es la pérdida o la aún no realización de las capacidades y de las posibilidades humanas.

<sup>2</sup> y estar actuando en función de las necesidades de otra persona y no de él mismo.

sencillamente porque ve que la mayoría actúa así. Como señala Maslow (1971)3 "es una falsedad convencional que todos aceptamos", y narra:

"Hace poco en una fiesta me sorprendí a mí mismo viendo la etiqueta de una botella y diciendo a mi anfitriona que efectivamente había elegido un buen escocés. Pero enseguida me detuve: ¿qué estaba yo diciendo? Sé muy poco de escocés. Todo lo que sé es lo que dice la publicidad. No tenía la menor idea de si éste era bueno o no; sin embargo éste es el tipo de cosas que todos hacemos. Negarse a seguir haciéndolas es parte del proceso progresivo para alcanzar la autorrealización. ¿le duele su estómago?, ¿agrada este sabor a su lengua?, ¿le gusta a usted la lechuga?."

Parece contradictorio, pero a medida que la tecnología ha ido evolucionando, el ser humano ha ido alejándose de su naturaleza y de sus propios sentidos, y obviamente, también ha perdido poco a poco la conciencia de dicha naturaleza y de sus sentidos, pareciera que se encuentra

---

3 Maslow A.H. Op. Cit.

demasiado entretenido con máquinas de videojuegos y otras modas urbanas, que se ha olvidado incluso, de escuchar los propios latidos de su corazón.

Al respecto, Perls (1986)<sup>4</sup>, menciona:

"El hombre moderno vive en un estado de vitalidad mediocre. Aunque por lo general no sufre hondamente, sabe poco acerca de lo que es vivir en forma verdaderamente creativa. En lugar de ello se ha convertido en un autómeta angustiado. Su mundo le ofrece amplias oportunidades de enriquecerse y disfrutar, y sin embargo se le ve vagando sin sentido, sin saber en realidad lo que quiere y por lo tanto completamente incapaz de poder averiguar cómo conseguirlo."

El hombre evade el tomar conciencia de su propia existencia debido a que con ella va inmersa una gran responsabilidad: reconocerse a sí mismo como el único guía y dueño de su propia vida, es decir, en sus manos está la libertad de elegir en su vida, cualquier camino que quiera

---

<sup>4</sup> Perls F. El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1986.

seguir. Esto genera una gran angustia para el ser humano al percatarse de su individualidad y de su soledad, y verse a sí mismo como el único responsable de sus actos, necesidades, impulsos y pensamientos. Maslow (1971)<sup>5</sup> afirma que el hecho de buscar dentro de sí mismos las respuestas ante diversas circunstancias de la vida, es dar un gran paso hacia la autorrealización, porque cada vez que el individuo puede comprometerse consigo mismo y asumir responsabilidades hay una realización del yo. También menciona: "Uno no puede elegir sabiamente su propia vida a menos que se atreva a escucharse a sí mismo, a su propio yo, en cada momento de su vida y decir con toda calma no, no me gusta esto ni aquello".

La autorrealización es un proceso que se va dando a medida que el individuo va respetando su propia naturaleza, y se considera que cualquier individuo puede llegar a vivenciar dicho proceso, ya que como menciona Rogers (1974)<sup>6</sup> "Existe en todo organismo, a cualquier nivel, un movimiento subyacente que los lleva hacia una realización constructiva de sus potencialidades inherentes. Existe en

---

<sup>5</sup> Maslow A.H. Op. Cit.

<sup>6</sup> Rogers C. El Poder de la Persona. Ed. Manual Moderno, México, 1980.

el hombre una tendencia natural al desarrollo completo"; también lo mencionan Goldstein (1939); Maslow (1970) y Adler (1973)<sup>7</sup>: "Todas las motivaciones primarias<sup>8</sup> y sociales no son más que derivados de la tendencia organizmica principal; la tendencia a la perfección".

Tanto los autores que han hecho hincapié en el estudio de la autorrealización y conceptos afines, como Maslow (1954), Rogers (1951), Fromm (1941), Adler (1927), Goldstein (1939) y Jung (1917), entre otros así como la psicoterapia guesalt, se ha basado en gran parte en la filosofía existencialista, que hace énfasis en la finitud de la vida del ser humano, en su individualidad y en el libre albedrío que cada uno posee para dirigirla, ya que lo considera como el creador de su propia vida y de él dependerá vivirla auténticamente.

La psicoterapia guesalt pertenece a una de las tres corrientes psicológicas más importantes: La teoría humanis-

---

<sup>7</sup> Ver Villanueva. Hacia un Modelo Integral de la Personalidad, ¿Quién es el Ser Humano? Ed. Manual Moderno, México, 1985.

<sup>8</sup> Por motivaciones primarias se refiere a las fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y de amor, de estima y de estatus.

tica existencial o tercera fuerza, misma que hace énfasis en las capacidades humanas, como lo son la creatividad, la espontaneidad, el crecimiento, la autorrealización, la trascendencia, la salud mental y conceptos semejantes, como lo señala Castanedo (1983)<sup>9</sup>:

"La revolución humanística considera la psicoterapia como un medio para hacer crecer el potencial humano. La psicoterapia gestalt es una parte de ese movimiento de la psicología, que enfatiza la observación (no manipulativa) de la conducta en el aquí y el ahora y se centra sobre la importancia del proceso de darse cuenta o toma de conciencia."

El propósito básico de la psicoterapia gestalt es el darse cuenta, enfocado en el aquí y el ahora, ya que es precisamente en el ahora donde el individuo puede tomar conciencia de su propia realidad, y responsabilizarse de ella.

Otro de los propósitos de la psicoterapia gestalt es el de recuperar las partes perdidas de la personalidad, es

---

<sup>9</sup> Castanedo C.

decir, las conductas o formas de ser que se hacen inaceptables, se proyectan sobre los demás y con ello el organismo pierde parte de su energía; la psicoterapia gestalt se encarga de integrar las diferentes polaridades de la personalidad y por lo tanto de recobrar la energía depositada en el exterior; como menciona Maslow (1968)<sup>10</sup> acerca de la autoaceptación que poseían sus examinados, mismos que eran personas autorrealizadas:

".....parece que la guerra civil entre las fuerzas profundas interiores y las fuerzas de control y defensa que tienen lugar en las personas corrientes, ha sido resuelta en mis examinados y se encuentran, por lo tanto menos divididos. Como consecuencia una mayor fracción de sí mismos es susceptible de uso, placer y actividades creativas, pierden menos tiempo y energía protegiéndose contra sí mismos."

Lo que se pretende en el presente proyecto de investigación, es que por medio de un programa de ejercicios creativos que son comunes a la psicoterapia gestalt, y

---

<sup>10</sup> Maslow A.H. El Hombre Autorrealizado. Ed. Kairós, Barcelona, España, 1988.

cuyo efecto principal radica en recobrar los sentidos del individuo al sensibilizarlo y al hacerlo consciente de ellos, de tal manera que el individuo sea capaz de descubrir su naturaleza y por lo tanto ubicarse en el proceso hacia la autorrealización.

A través de dicho programa, los miembros integrantes del grupo de encuentro tendrán la oportunidad de permitirse expresar su creatividad, y con ella, nuevas facetas de sí mismos que anteriormente desconocían, tomar contacto con ellas, y responsabilizarse y comprometerse con todas estas nuevas experiencias, como afirma Stevens (1971)<sup>11</sup>: "Es increíble cuanto uno puede llegar a comprender de su existencia, con el solo hecho de prestar mayor atención a ella y darse cuenta más profundamente de sus propias vivencias", es por ello que se plantea la siguiente interrogante:

¿LA APLICACION DE UN PROGRAMA DE ENFOQUE GUESTALT EN UN GRUPO DE ENCUENTRO DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA "UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO" CAMPUS ESTADO DE MEXICO, INCREMENTARA SIGNIFICATIVAMENTE LAS

---

<sup>11</sup> Stevens J.G. El Darse Cuenta. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1970.

SUBESCALAS DE REACTIVIDAD DE SENTIMIENTOS (Fr) Y ESPONTANEIDAD (S) DEL POI QUE MIDE NIVEL DE AUTORREALIZACION, TOMANDO COMO REFERENCIA SU NIVEL DE AUTORREALIZACION PREVIO EN DICHAS ESCALAS?

### 1.3 JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

En los estudios relacionados con el desarrollo del potencial humano, está implícito un mejor funcionamiento de los individuos en todas las facetas de su vida, tanto intrapersonalmente, al sentirse bien consigo mismo, como interpersonalmente, al lograr relaciones armoniosas con las personas que le rodean y con su medio ambiente, y esto es sin duda un aspecto relevante dentro del campo de la Psicología, ya que su objeto de estudio, que es el comportamiento humano, no sólo se centra en los desajustes o en las patologías que éste presenta, pues dentro de dicho comportamiento humano también se incluye aquel que es pleno e integrado, aquel en donde el individuo no sólo "sobrevive", sino que "vive" intensamente; como subraya Maslow (1954)<sup>12</sup>: "Todo parece dirigirse hacia la idea de preservar la vida, y poco a lo que merezca la pena vivirla". Es por ello que los esfuerzos invertidos en la presente investigación persiguen el fomentar los estudios que incrementen el conocimiento que hasta ahora se tiene de cómo lograr la plenitud en los seres humanos.

---

<sup>12</sup> Maslow A.H. Motivación y Personalidad. Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 1991.

La psicoterapia gestalt, por ser uno de los enfoques terapéuticos que se engloban dentro de lo que se conoce como "la tercera fuerza", subraya la importancia del desarrollo del potencial humano, es por ello que se han tomado de dicho enfoque terapéutico, sus supuestos teóricos y sus estrategias técnicas para la elaboración del programa de ejercicios que se ha aplicado en la presente investigación.

La modalidad de grupos de encuentro de la terapia gestalt, fue la seleccionada para la aplicación del programa de ejercicios vivenciales bajo la dirección de dos facilitadoras, y cuyo objetivo consistió en que los participantes hicieran una exploración individual de su self<sup>13</sup> a través del grupo, permitiéndole tomar conciencia de lo que es y de sus conductas, así el grupo le permite vivenciar otras formas posibles de ser, y/o ensanchar sus fronteras y lo lleva, como consecuencia, a una vida más congruente con sus aspiraciones y capacidades.

---

<sup>13</sup> En la literatura psicológica la palabra self suele aparecer sin traducción al español, sin embargo en la presente investigación se ha traducido por: lo propio, yo mismo, mi mismo y sí mismo.

El self incluye más que el entendimiento intelectual corriente. Requiere además del sentimiento y sensibilidad.

Castanedo (1983)<sup>14</sup> menciona:

"Todas estas vivencias orientadas gestálticamente representan un enfoque holista de crecimiento personal, en el cual tanto el cuerpo como la mente y los sentimientos o emociones tienen la oportunidad de ser experimentados, integrados y sentidos."

Este tipo de programas pueden extrapolarse a los diversos problemas dentro de las diferentes áreas de la psicología, persiguiendo un incremento en el nivel de desarrollo del área correspondiente. Por ejemplo: En Psicología Clínica se pueden proponer terapias grupales, que son igual o más benéficas que las terapias individuales, y sin embargo son mucho menos costosas, de este modo un mayor número de personas podrían tener acceso a una guía profesional para su adecuado desarrollo.

También se pueden elaborar programas específicos a diversas problemáticas como son: problemas de identidad, problemas de pareja, programas dirigidos a padres de familia con hijos deficientes, problemas de obesidad, problemas de familia, etc.

---

<sup>14</sup> Castanedo C. Terapia Gestalt: El Enfoque del Aquí y el Ahora. Ed. Texto, Costa Rica, 1983.

Como Rogers (1961)<sup>15</sup> afirma:

"Pienso que una terapia que ayuda al individuo a convertirse más plena y profundamente en él mismo, le permite también lograr mayor satisfacción en sus relaciones familiares realistas, que, por otra parte, tienden al mismo fin: facilitar a cada miembro del grupo familiar el proceso de descubrirse y llegar a ser sí mismo."

En el área de la psicología educativa, que probablemente sea una de las más importantes para promover la salud mental y el adecuado desarrollo de sujetos sanos y realizados, ya que desde las etapas más tempranas es donde se puede enseñar a los niños aquellas pautas educativas para su autodescubrimiento, para que sean capaces de detectar y entrar en contacto con sus verdaderas necesidades, cualidades y aspiraciones, y el autoapoyo para poder defenderlas y desarrollarlas, ubicándolos de este modo en las primeras etapas del proceso de autorrealización, que podría llegar a consumarse en su adultez.

---

<sup>15</sup> Rogers C. El Poder de Convertirse en Persona. Ed. Paidós, México, 1991.

Maslow (1954)<sup>16</sup> planteaba interesantes cuestionamientos:

"¿Por qué la psicología educativa se ocupa sobre todo de los medios (p. ej. notas, títulos, certificados, diplomas), en vez de ocuparse de los fines (como sabiduría, comprensión, buen juicio, buen gusto)?

¿Qué sabemos de cómo enseñar a los niños a ser fuertes, a autorespetarse, a enfadarse con razón, a ser resistentes a la dominación, a resistir la propaganda y la socialización ciegas, a la sugestión y a la moda?."

Algo se puede aportar ante estas interrogantes si se diera importancia dentro de los programas educacionales a una materia en donde la, salud mental, la creatividad, la espontaneidad y el autoconocimiento fueran los objetivos principales.

Adaptando el programa presentado en esta investigación de acuerdo a las diferentes etapas del crecimiento y de la educación, se podría entrenar y sensibilizar a los niños

---

<sup>16</sup> Maslow A.H. (1954) Op. Cit.

y jóvenes para alcanzar dichos objetivos.

También sería pertinente tomar en cuenta que el predicar con el ejemplo es algo de importancia fundamental, por ello, también se podrían aplicar programas de ejercicios gúestálticos dirigidos a las educadoras y maestros, para que funjan de facilitadores a sus alumnos; asimismo se pueden proponer programas para padres de familia para reforzar no sólo en el ámbito educativo el adecuado desarrollo de los niños y jóvenes, sino también complementarlo en el ámbito familiar, consiguiendo así una educación completa y congruente para ellos.

Todo esto reeditaría no sólo en una óptima educación a nivel individual, sino también para formar culturas más sanas para la humanidad en general.

En Psicología Industrial se pueden elaborar programas dirigidos a problemas como el liderazgo, el ausentismo, etc. en donde se pueden implementar técnicas de psicodrama para abordar un problema específico, y que éste sea tratado por todos, encontrando la solución adecuada en un ambiente de cooperación.

A los empleados de reciente ingreso, se les puede dar un programa de ejercicios gúestálticos, a manera de inducción en donde se establezca un clima de confianza, al mismo tiempo que se conocen y se integran entre ellos, aprendiendo las reglas básicas de honestidad, respeto y responsabilidad, que les redituará en un adecuado clima laboral.

Se pueden estructurar diferentes programas, según los objetivos, que pueden abarcar todo el organigrama a largas y anchas de cualquier tipo de industria.

En la Psicología Social, hay mucho por hacer, ya que como se mencionó anteriormente, el adecuado funcionamiento de los individuos influye de manera determinante en el surgimiento de una cultura sana, y como en la actualidad son demasiados los problemas sociales que se viven, se puede dar prioridad a aquellos más importantes, como la contaminación, por ejemplo, y estructurar programas cuyos objetivos apunten a una toma de conciencia de los ciudadanos de cómo su comportamiento puede estar contribuyendo a incrementar este grave problema, y lograr que se responsabilicen de dicho comportamiento. Otros problemas a los que se pueden dirigir los programas de ejercicios gúestálticos son la drogadicción, el control de la natalidad,

etc., ya que uno de los factores "clave" en la mayoría de los problemas que la sociedad padece, es precisamente la falta de "darse cuenta" y movilización de energía a acciones que puedan dar solución a dichos problemas de manera individual de las personas que forman una cultura, es por eso que se considera relevante el estudio de los seres humanos sanos y realizados, ya que a mayor número de éstos se podría conformar una sociedad más sana.

Dentro del campo de la Psicología Experimental podrían llevarse a cabo estudios en los que se indaguen los efectos que producen los programas de ejercicios gúestálticos sobre la percepción humana, y poder comprobar dentro del plano científico si las personas sanas son capaces de elevar su nivel de percepción, que paralelamente elevaría su habilidad de percibir la realidad más eficazmente y por lo tanto, elevaría la eficiencia de aprendizaje y pensamiento.

También sería relevante ahondar en los efectos a nivel fisiológico que pueden llegar a producirse en la aplicación de dichos programas, ya que si tomamos en cuenta el enfoque holístico en el que se basa la terapia gúestalt, la salud mental del individuo también se vería reflejada en un mejor funcionamiento fisiológico.

El poder participar en una investigación relacionada con el desarrollo, con el autodescubrimiento, con la creatividad y con la sensibilización es algo pleno en sí mismo, es por esto que la intención principal es el deseo de contribuir con los propios esfuerzos y las propias potencialidades al incremento de la salud mental.

#### 1.4 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

Quizá la limitación de mayor importancia tanto para la presente investigación, como para la Psicología en general, sea el hecho de que se trabaja con datos "subjetivos", por lo que no se puede hablar en ningún momento de la exactitud que manejan las ciencias precisamente llamadas "exactas", como la física y las matemáticas, sin embargo, "subjetivo" no es sinónimo de "falso" o "inexistente", la vida misma con todas sus emociones y sentimientos dan la mejor prueba de ello al científico más estricto.

Otra limitante es que las investigaciones llevadas a cabo por Maslow con individuos autorrealizados, se trataban de personas en edad adulta, por lo tanto el criterio utilizado no incluía a los jóvenes, ya que son una minoría los casos en que éstos ya hayan alcanzado la autonomía, la identidad o una relación amorosa duradera, por ello en la presente investigación se manejan los términos de "niveles de autorrealización", ya que lo que se pretende mediante la aplicación del programa de ejercicios questálticos, es

precisamente dar la pauta a los jóvenes<sup>17</sup> a sensibilizarse en aquellas áreas que facilitan el crecimiento y el desarrollo de sus potencialidades, y ubicarlos en un "buen crecimiento hacia la autorrealización".

(Maslow, 1954)<sup>18</sup>, de ahí que se haga hincapié en la autorrealización como un proceso, y el hecho de investigarlo desde niveles de edades más tempranas, puede ser de gran trascendencia para la ampliación del estudio del potencial humano.

Por otro lado, otra limitación con respecto a la bibliografía, es que tanto la referente a la Psicoterapia Gestalt, como la referente a la autorrealización, es en su mayoría material poco actualizado, sin embargo, gracias al recurso de los "abstracts" ha sido posible recabar algunos datos más recientes.

La escasez de bibliografía en relación a la Psicoterapia Gestalt, probablemente se deba a que este tipo de

---

<sup>17</sup> Que por ser científicos de la conducta humana podrán, si así lo desean, enriquecer en un futuro este tipo de investigaciones.

<sup>18</sup> Maslow A.H. Motivación y Personalidad. Ed. Díaz de Santos, Madrid, España, 1991.

terapia ha tenido más auge en los Estados Unidos, y los institutos especializados en dicha terapia en México, son demasiado costosos, aparte de que no ofrecen ninguna constancia con valor a curriculum, al no encontrarse incorporados a ninguna institución reconocida.

Otra limitación que se relaciona con la anterior, es que hay escasos profesionistas especializados en Psicoterapia Gestalt dentro de "Universidad del Valle de México" para dar asesoría, sin embargo, los pocos que se encuentran han aportado valiosas opiniones.

Otra limitación consistió en que el tamaño de la muestra fue reducido, ya que el programa fue impartido por las tardes después de sus clases matutinas con sesiones de cuatro horas de duración, y muchos de los alumnos tenían compromisos que cumplir por las tardes, sin embargo, los integrantes que compusieron la muestra se mostraron muy entusiastas y cooperativos en el desarrollo del grupo de encuentro.

Otra limitante radica en que la presente investigación careció de un grupo control debido a la falta de facilitadores para poder aplicar un tratamiento simultáneo para

controlar variables como historia y maduración, sin embargo, las variables referentes al grupo experimental, fueron rigurosamente cuidadas, lo que puede aportar resultados interesantes, que aunque sólo sean válidos para la muestra en cuestión, se deja la posibilidad de hacer la réplica de esta investigación incorporando a ella un grupo control, con lo que se puede llegar a un análisis más amplio de los efectos de los programas de grupos de encuentro de enfoque gestalt.

## 1.5 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

1.- Investigaciones hechas por Guinan y Foulds (1970)<sup>19</sup> para observar los efectos de la psicoterapia gestalt tipo maratón, encontraron que la terapia gestalt orientada a grupos incrementa los niveles de autorrealización y su propio crecimiento.

2.- Foulds y Hannigan (1976) siguieron a los miembros de un grupo maratón después de seis meses, y descubrieron que lograron incrementos en su autorrealización, la cual persistió a través del tiempo.

3.- Greenberg, Seeman y Cassues (1978), estudiaron a los participantes de un grupo de encuentro maratón de 45 horas, en el cual trabajaron principalmente con el enfoque de análisis transaccional y con técnicas gestálticas. Como instrumentos de medición utilizaron:

- "The Tennessee Self Concept Scale"

- "The Semantic Differential" y

- "The Bach Helpfulness Scale"

---

<sup>19</sup> Guinan y Foulds (1970). En Harman R. The Gestalt Journal Vol. VII, No. 2, 1984.

En dichas pruebas, encontraron cambios significativos, como resultado del grupo de encuentro aplicado. Dos semanas posteriores al maratón aplicaron el test TSCS y mostraron que hubo una disminución hacia la línea base pero con una ganancia significativa en algunas variables del TSCS.

4.- De Mena y Colaboradores (1985)<sup>20</sup>, llevaron a cabo una investigación en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias Sociales; doce voluntarios fueron ubicados en el grupo experimental, más seis estudiantes investigadores. Para el grupo control se prestaron 24 estudiantes.

Se basaron en el grupo de encuentro de William Schutz que toma sus raíces teóricas y de intervención de la psicoterapia de grupo, el psicodrama, los grupos T, la terapia gestalt, las terapias corporales, el teatro y la danza.

La teoría de Schutz que toma sus raíces teóricas y de intervención en la terapia gestalt están centradas en la toma de conciencia (el darse cuenta).

---

<sup>20</sup> De Mena y otros autores: Estudio de la Teoría de William Schutz y Adaptación de Dos Escalas del Test Torif a una Población Universitaria. Revista Costarricense de Psicología (1985). Caracas, Venezuela, Julio 1985.

Como instrumento de medición utilizaron dos escalas del test TORIF; la de conducta (C) y la emocional (E), las cuales en el postest arrojaron incrementos significativos en el grupo experimental, lo cual habla de que los grupos de encuentro pueden ser un eficaz método para el incremento de los niveles de crecimiento.

5.- Petzborn Agnes (1979)<sup>21</sup> realizó un estudio sobre los efectos de la terapia guesalt en la actualización del self. El estudio consistía en observar los efectos inmediatos y posteriores del maratón en las medidas de la actualización del self, estado de ansiedad y tensión.

Se utilizaron autocuestionarios para medir la actualización del self y estados de ansiedad: El Personal Orientation Inventory (POI) y la A-State Scale of the State Trait Anxiety Inventory, respectivamente. Para la tensión se utilizó un electromiógrafo.

Los hallazgos no revelan diferencias significativas estadísticas entre pre y postest, en el seguimiento entre los puntajes de los sujetos del grupo experimental y el

---

<sup>21</sup> Petzborn Agnes (1979), en Castanedo C. El Enfoque del Aquí y el Ahora. Ed. Texto, San José, Costa Rica, 1983.

de contraste.

Comparando los resultados de este estudio en lo referente a la medida de actualización del self con estudios similares realizados por Foulds y Hannigan (1976)<sup>22</sup> se observó que los sujetos de este estudio diferían en lo que se refiere a edad cronológica. Analizando los puntajes de actualización del self, por edades, se demuestra que los sujetos más jóvenes<sup>23</sup>, comienzan los talleres con menos puntajes de actualización del self que los sujetos de más edad<sup>24</sup>. Los sujetos más jóvenes obtenían estadísticamente un aumento significativo en los puntajes de actualización del self.

6.- Loomis (1988)<sup>25</sup>, realizó un estudio con un total de 41 estudiantes voluntarios, que fueron cuidadosamente asignados en cinco grupos: dos grupos de dos veces semanales, los

---

<sup>22</sup> Foulds y Hannigan. Op. Cit.

<sup>23</sup> Edad cronológica de 18 a 22 años.

<sup>24</sup> Edad cronológica de 22 a 55 años.

<sup>25</sup> Loomis T. Marathons Versus Spaced Groups: Skin Conductance and the Effects of Time Distribution of Encounter Group Learning. Small Group Behavior, 1988, Nov. Vol. 19 (4).

cuales se reunían por tres horas en ocho encuentros; dos maratones los cuales se reunían continuamente por 24 horas y un grupo sin control de tratamiento. Durante estas sesiones de grupo, los participantes fueron evaluados en cuanto a su conducción de su piel.

Los grupos fueron guiados por dos parejas de facilitadores. Cada pareja consistía en un hombre y una mujer, quienes guiaron un grupo de maratón de una a doce veces por semana.

La investigación fue realizada en salones de 3.6 a 4.8 metros, alfombrados, con cojines y electrodos conectados para cada miembro del grupo. Fue estimada por medición de la conducción de la piel por un procedimiento sugerido por Lykiden y Venables (1971).

Todos los participantes llenaron el formulario de Shostrom (1968) Inventario de Orientación Personal, Rotter's (1966) Control de Locus y Shapiro's (1967) Lista de Chequeo de Adjetivos. Estos tests fueron realizados antes del tratamiento e inmediatamente después del mismo, y dos meses después de haber terminado los grupos.

En los resultados obtenidos en la investigación se encontró que los miembros del tratamiento incrementaron significativamente sus puntajes en la escala de reactividad de sentimientos entre el pretest y el postest.

El tratamiento de los miembros del grupo mostró grandes ganancias al estar en contacto con sus necesidades y sentimientos.

El grupo control también mostró tres cambios significativos entre el pretest y el postest: en el apoyo orientado al interior, en existencialidad y en autoaceptación.

Contrario a la predicción, comparando los maratones y los grupos de dos veces semanales mostraron significativamente cambios más positivos que los miembros de los maratones en existencialidad, en naturaleza constructiva del hombre y en Control Locus. No hubo diferencias significativas entre los miembros de los grupos de dos veces semanales y los maratones en el seguimiento de dos meses, pero el seguimiento ajustado analiza la ganancia de cuentas encontradas en los miembros del grupo de dos veces semanales, tuvo ganancias significativas en la escala de competencia en el tiempo que los miembros de los maratones.

Los datos soportan la conclusión que los grupos de encuentro fueron más efectivos en los cambios de sus miembros que los grupos de control no tratados.

**CAPITULO II****MARCO TEORICO**

## 2.1 AUTORREALIZACION

### 2.1.1 AUTORREALIZACION: UN ENFOQUE EXISTENCIAL

Es innegable la influencia del existencialismo dentro del tema de autorrealización, ya que éste abarca problemas tan profundos como el de la existencia, por ello se desarrollará a grandes rasgos en el presente capítulo al existencialismo con sus bases filosóficas y humanistas.

El precursor del existencialismo, fue Soren Kierkegard (1813-1855)1 quien aporta las ideas básicas que retomarían posteriormente los filósofos contemporáneos representados por Karl Jaspers (1883-1969), Martin Heidegger (1889-1976), Jean Paul Sartré (1905-1980) y Gabriel Marcel (1889-1973), entre otros.

Todos los existencialistas parten de la existencia humana en oposición a los filósofos clásicos, es decir, para ellos es primero la existencia y luego el pensamiento.

"Todos ellos coincidirían en decir que la existen-

---

1 Quien no es considerado como filósofo existencialista, sencillamente porque no fue filósofo, sino que su obra fue teológica, literaria, religiosa y mística, pero carece de un método coherente y sistemático, de un método de pensamiento que toda obra filosófica requiere, de ahí que sea tomando como precursor.

cia humana es el dato fundamental de todo pensamiento. En este sentido, todos los existencialistas son filósofos de concreto, si por concreto entendemos la existencia humana; todos ellos son, también, filósofos de la dinamicidad de la existencia, lo que se altera del nacimiento a la muerte." (Xirau, 1964)2.

Los existencialistas enseñan que las dos vertientes de la naturaleza humana, tanto la inferior, como la superior, son simultáneamente características específicas de dicha naturaleza humana, por lo que no pueden rechazarse ninguna de las dos, por lo tanto, lo único que cabe hacer es integrarlas. (Maslow, 1968).

Cabe señalar que la filosofía existencialista como tal, tomó forma a través del método fenomenológico de Edmund Husserl en la primera década del siglo XX, el cual encaminaba su esfuerzo filosófico en describir exactamente los fenómenos como aparecen en la conciencia (Salama, Villa-

---

2 Xirau R. Introducción a la Historia de la Filosofía. UNAM. México, 1977.

rrreal, 1988)3.

Como afirma Mariñas (1947)4:

"*Zu den Sachen selbst* - a las cosas mismas -; éste fue el lema inicial de Husserl. La fenomenología consistió desde luego en una apelación a la inmediatez. Pero lo característico de ella fue el proceder con absoluta fidelidad al modo de ser de los objetos; es decir, al pretender que los objetos le fuesen *dados* por sí mismos - la *Selbstgegebenheit* - Husserl estaba dispuesto a atenerse a la contextura peculiar de ellos, y no los forzaba a un modo determinado de *presencia*, ni menos aún, rechazaba a los que se sometiesen a esa experiencia previa."

El existencialismo hace hincapié en la finitud de la vida, ya que como menciona Yalom (1980)5, "La mortalidad y la finitud, son supuestos obvios de la existencia"; y en

---

3 Salama P.H. y Villarreal Rosario. El Enfoque Gestalt: Una Psicoterapia Humanista. Ed. Manual Moderno, México, 1988.

4 Mariñas J. Introducción a la Filosofía. Ed. Alianza Universidad, 3a. Edición, Madrid, España, 1984.

5 Yalom D.I. Psicoterapia Existencial, Ed. Herder, España, 1984.

la individualidad de la misma, ya que para un individuo todos los alcances sociales y culturales no van a trascender en él, más allá de su propia vida individual y única, y solamente en él cabrá la responsabilidad de la elección de vivirla auténticamente.

El existencialismo toma al ser humano como una existencia, no como poseedor de la misma, de ahí que surga la importancia primordial del ser y no del tener y del enfoque del hombre como un ser que ES integrado, con ello se recuperan los valores personales del individuo, en contra del proceso de despersonalización que se había venido desarrollando desde comienzos del siglo XIX con las corrientes filosóficas del idealismo hegeliano y el materialismo mecanicista.

Fontan (1985)<sup>6</sup>, señala:

"Si en el materialismo mecanicista el hombre se disolvía ante la realidad material, en el idealismo hegeliano quedaba aniquilado ante el Espíritu Absoluto. Y así el hombre concreto, el hombre en su singularidad y sus cualidades personales, quedaba

---

<sup>6</sup> Fontan P. Los Existencialismos, Claves para su Comprensión. Ed. Cíncel, Barcelona, España, 1985.

totalmente fuera del horizonte de la reflexión filosófica. Por este camino se fue llegando poco a poco a la negación completa de su singular interioridad, de sus anhelos y angustias específicas, de sus tareas y proyectos existenciales particulares."

Al respecto Berman (1981)<sup>7</sup> habla de la visión del mundo que existía en el occidente antes del surgimiento de la Revolución Científica (S.XVII y XVII) era la de un "mundo encantado", en donde el destino personal del ser humano estaba ligado al cosmos, y esto proporcionaba un significado a su vida; lo que él llama una "conciencia participativa". Desde el siglo XVI con el auge de la "filosofía mecánica" y los desarrollos contemporáneos han puesto en tela de juicio esta visión del mundo de donde ha surgido un tipo de pensamiento que llama "desencantamiento", donde hay una diferenciación entre observador y observado, es decir, el ser humano pierde su participación en el cosmos; y al respecto afirma:

"Yo no soy mis experiencias, y por lo tanto no soy realmente parte del mundo que me rodea. El punto

---

7 Berman M. El Reencantamiento del Mundo. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1987.

final lógico de esta visión en el mundo es una sensación de reificación total; todo es un objeto ajeno, distinto y aparte de mí. Finalmente también yo soy un objeto, también soy una "cosa" alienada en un mundo de cosas igualmente insignificantes y carentes de sentido."

Así pues, el existencialismo vendría a ser para Berman una reacción en contra del "desencantamiento" del mundo.

El existencialismo es "Una reacción de la filosofía del hombre, contra los excesos de la filosofía de las ideas y de la filosofía de las cosas". (Mounier, 1947)8.

El movimiento existencialista ha influido de manera determinante en el concepto de autorrealización y otros conceptos semejantes que han expuesto los expertos dentro del campo de la psicología, psiquiatría y sociología, ya que como mencionan Cofer y Appley (1971)9: "El enfoque existencialista parece implicar la aceptación de los fenómenos tal y como son y, en el marco proporcionado por

---

8 Mounier (1947), En Fontan P. (1985) Op. Cit.

9 Cofer C.N. y Appley M.H. Psicología de la Motivación. Ed. Trillas, México, 1971.

estos fenómenos, urgir al hombre para que encuentre su forma de vida según lo que sea verdadero e importante para él y su autorrealización''.

Llegar a la comprensión de la propia existencia no es tarea fácil, y generalmente produce ansiedad y temor el hecho de pensar que irremediamente ésta tendrá que terminar, pero como mencionan May y colaboradores (1958)<sup>10</sup> solamente aceptando y entendiendo al ser como existencia se podrá lograr la conciencia del potencial propio.

#### 2.1.2 TEORICOS QUE MANEJAN CONCEPTOS SEMEJANTES A AUTORREALIZACION

Cofer y Appley (1971)<sup>11</sup>, exponen una lista de los teóricos más recientes (considerando solamente a los psicoanalistas, psicólogos, psiquiatras y sociólogos) que se han interesado por el desarrollo de la autorrealización en el ser humano, y mencionan que su concepto esencial se encuentra en el descubrimiento del yo real, y en su expresión y desarrollo.

---

<sup>10</sup> May y Colaboradores, 1958. En Cofer C.N. y Appley M.H. Op. Cit.

<sup>11</sup> Cofer C.N. y Appley M.H. (1971) Op. Cit.

- Kurt Goldstein (1939): autorrealización
- Erich Fromm (1941): orientación productiva
- Prescott Lecky (1945): personalidad unificadora  
autoconsistencia
- Donald Snygg y Arthur Combs (1949):  
preservación y mejoramiento  
del yo fenomenológico
- Karen Horney (1950): el yo real y su realización
- David Riesman (1951): persona autónoma

- Carl Rogers (1951): realización, mantenimiento y  
mejoramiento del organismo  
que experimenta  
persona en total funcionamiento
- Rollo May (1953): ser existencial
- Abraham Maslow (1954): autorrealización
- Gordon Allport (1955): volverse creador

Cabría mencionar también a Adler (1927) y su concepto impulso ascendente, Jung (1917) Dios dentro de Nosotros, Assagioli (1965) el sí mismo elevado, Bungenal (1979) el verdadero yo, y uno de los más actuales, Villanueva (1985) el despertar existencial. Todos ellos enfocan al ser humano

como alguien capaz de expresar sentimientos sublimes como el amor y la creatividad, y de entregarse plenamente a todas las experiencias que la vida le otorga, a la vez que se enriquece y desarrolla con éstas; Rogers (1961)<sup>12</sup>, señala que "el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos latente- de avanzar en dirección de su propia madurez."

Paradójicamente, quizá sea el ser humano la única especie sobre la tierra que le sea más difícil alcanzar una existencia plena y desarrollada, puesto que para conseguirla no basta únicamente un buen estado fisiológico ni la supervivencia ante diversos obstáculos; en el ser humano entran en juego una serie de factores, como son la cultura y la sociedad en que vive, que lo alejan de su propia naturaleza, y con ella, de todas sus potencialidades, y, probablemente la conciencia que posee el ser humano sea la clave primordial a este cuestionamiento, como afirma Fox (1972)<sup>13</sup>:

---

<sup>12</sup> Rogers C. El Poder de Convertirse en Persona. Ed. Paidós, México, 1991.

<sup>13</sup> Fox L.J. La Psicología como Filosofía, Ciencia y Arte. Ed. Trillas, México, 1977.

"Es innecesario negar cierta forma vaga de conciencia de sí mismo en los animales, pero el hombre se halla tan consciente de sí mismo, que es en este aspecto cualitativamente distinto. No sólo sabe, sino sabe que sabe. Y se conoce a sí mismo. Se trata de la facultad más admirable del hombre, pero también puede ser su mayor problema."

### 2.1.3 NECESIDADES BÁSICAS Y NECESIDADES DE AUTORREALIZACIÓN

Como se ha mencionado anteriormente, la autorrealización es el motivo principal del hombre, debido a que se encuentra en la cúspide de todas sus necesidades, sin embargo, para llegar a ella primero es indispensable la satisfacción de todas las necesidades básicas o inferiores que son jerárquicamente organizadas por Maslow (1954)<sup>14</sup>en:

- necesidades fisiológicas: son los impulsos fisiológicos, como por ejemplo, el hambre y la sed, y son las más prepotentes de todas las necesidades.
- necesidades de seguridad: que incluye la estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, ansiedad y

---

<sup>14</sup> Maslow A.H. Motivación y Personalidad. Ed. Díaz de Santos, 3a. Edición, Madrid, España, 1991.

caos. Principalmente se encuentran en los niños, sin embargo en el adulto se manifiestan ante cualquier tipo de peligro que pudiera perturbarlo.

-necesidades de pertenecer y de amor: que surgen cuando las otras dos jerarquías de necesidades se encuentran satisfechas, y en el individuo se presenta un "hambre de relacionarse con personas en general".

-necesidades de estima: que incluye tanto la autoestima del propio individuo a sí mismo, la cual depende de su propia autoevaluación, así como de la estima y el respeto proporcionado de otras gentes, el satisfacer estas necesidades es fuente de confianza.

-necesidades de estatus: que es cuando el individuo se hace merecedor del reconocimiento de los demás, creando para sí sentimientos de confianza, fortaleza y adecuación.

Esta jerarquía de necesidades sigue una dinámica, ya que se encuentra organizada de acuerdo a su nivel de predominio, es decir, al ser satisfechas las más básicas, por ejemplo, después de las necesidades fisiológicas, surgen otras que son superiores, de tal manera que al ser satisfecha una necesidad, ésta deja de ser necesidad, y el individuo pasa a enfocar su atención y la organización general de su comportamiento a la necesidad insatisfecha

que sigue, según el orden de la jerarquía.

Todas estas necesidades básicas, Maslow las llamó también necesidades deficitarias, y las nombra así debido a que su carencia es causa de enfermedad, al igual que lo son la carencia de agua, aminoácidos y calcio, es decir, es un déficit para el organismo, y la enfermedad que resulta por las privaciones de la satisfacción de dichas necesidades básicas, es la neurosis, por eso la consideraba en su esencia y en sus principios, una enfermedad deficitaria. Lo que lo llevó a tal conclusión fue una recopilación extensa de datos a través de 12 años de experiencia psicoterapéutica e investigación, con los cuales mostraba que al desaparecer dichas deficiencias, la enfermedad, la neurosis, también tendía a desaparecer<sup>15</sup>.

Al respecto de la neurosis, Reich (1983)<sup>16</sup>, adelantó una teoría holística en contra a la teoría mecanicista de Freud con su idea de partes separables, y afirmaba: "no

---

<sup>15</sup> Más tarde, en 1971, nombra a la neurosis como la disminución humana donde el concepto clave es la pérdida o la aún no realización de las capacidades y de las posibilidades humana.

<sup>16</sup> Reich, en Castanedo C. Terapia Gestalt: El Enfoque del Aquí y el Ahora, Ed. Texto, Costa Rica, 1983.

puede haber un síntoma neurótico, sin una perturbación del carácter como totalidad".

También señaló una serie de características de una deficiencia duradera, que son:

- 1.- Su carencia aumenta la enfermedad.
- 2.- Su presencia impide la enfermedad.
- 3.- Su restitución cura la enfermedad.
- 4.- Bajo determinadas (y muy complejas) situaciones de libre elección, es preferida por la persona afectada de su carencia, a otras satisfacciones.
- 5.- Se encuentra inactiva, en retroceso, o funcionalmente ausente en la persona sana.

La necesidad de autorrealización, surge cuando todas las necesidades básicas se encuentran satisfechas y se manifiesta mediante la inquietud del individuo para hacer aquello para lo que está capacitado, es decir, el desarrollo de sus propias, por lo tanto, individuales potencialidades. "Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben ser. Deben ser auténticos con su propia naturaleza". (Maslow, 1954)17.

---

17 Maslow A.H. (1954) Op. Cit.

Al respecto, Rogers (1961)<sup>18</sup> afirma: "ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí".

Asimismo Fadiman (1982)<sup>19</sup> menciona: "Además de las necesidades básicas para la supervivencia -alimento, vivienda y desarrollo- se han de satisfacer las necesidades superiores de autorrealización para poder hablar de un funcionamiento pleno en niveles de salud óptimos".

También Castellanos y González (1987)<sup>20</sup>, mencionan una distinción análoga entre dos tipos de necesidades: Las necesidades materiales, en la que los objetos capaces de satisfacerlas existen independientemente de la conciencia, y como ejemplo señalan la necesidad de comer, beber y de sexo; y las necesidades espirituales, donde el satisfactor no tiene carácter material, sino ideal, y como ejemplo

---

<sup>18</sup> Rogers C. (1961) Op. Cit.

<sup>19</sup> Fadiman (1982); en Salama H. y Villarreal Rosario. El Enfoque Gestalt. Una Psicoterapia Humanista. Ed. Manual Moderno, México, 1988.

<sup>20</sup> Castellanos B. y González A. La Esfera Motivacional de la Personalidad y la Sexualidad. Boletín de Psicología. República de Cuba. Hospital Psiquiátrico de la Habana N.2 Vol. 10, Mayo-Agosto, 1987.

mencionan las necesidades de conocer, crear y amar. Dichas autoras recalcan la importancia en el jerarquizar los motivos, ya que esto determina la "tendencia orientadora" de la personalidad del individuo, lo que va a dar una estabilidad a su comportamiento, y una actitud respecto al mundo que le rodea, a las demás personas y a sí mismo.

#### 2.1.4 MASLOW: HACIA UNA PSICOLOGIA DE LA SALUD

Maslow tenía un profundo interés en crear una psicología enfocada hacia la salud, donde se estudien las cualidades del ser humano en lugar de basarse únicamente en sus aspectos negativos, es más, recalca el interés en el estudio de individuos sanos, autorrealizados, para que el ser humano en general pueda enriquecerse con sus experiencias, a la vez que dichos estudios proporcionarían bases más sólidas a la teoría de la terapéutica, de la patología y de los valores. Como él mismo señala:

"Quizá podamos utilizar pronto como principio rector y modelo al ser humano desarrollándose íntegramente y autorrealizándose, aquel en quien todo alcanza un estadio pleno de desarrollo, cuya naturaleza interior se manifiesta libremente en vez

de resultar doblegada, oprimida o negada". (Maslow 1968)21.

Para Maslow (1968), el hombre sano es el hombre natural y espontáneo y considera su naturaleza intrínseca como buena o neutral y no mala<sup>22</sup>, y puesto que considera a la autorrealización, como el motivo principal del hombre, su energía vital, señala que los problemas de personalidad así como las emociones negativas que presenta el ser humano como la crueldad, la destrucción, la malicia, etc., no son parte de la naturaleza intrínseca de éste, sino que son reacciones violentas contra la frustración de sus tendencias naturales hacia su desarrollo. Como menciona Fromm (1941) en una cita de Villanueva<sup>23</sup>:

"Parece que la cantidad de destructividad encontrada en los individuos es proporcional al grado en que la expansividad de la vida es bloqueada. Con

---

21 Maslow A.H.

22 Como lo ha afirmado Freud en su concepción de thanatos como el impulso de muerte que señala la naturaleza perversa del ser humano.

23 Villanueva R.M. Hacia un Modelo Integral de la Personalidad. ¿Quién es el Ser Humano? Ed. Manual Moderno, México, 1985.

esto no nos referimos a frustraciones individuales de este o aquel deseo instintivo, sino a la frustración de la totalidad de la vida, al bloqueo de la espontaneidad, el crecimiento y la expresión de las capacidades sensoriales, emocionales e intelectuales del hombre. La vida tiene un dinamismo interno en sí misma; tiende a crecer, a ser expresada, a ser vivida. Al parecer si esta tendencia es frustrada la energía dirigida hacia la vida sufre un proceso de descomposición, se transforma y dirige hacia la destrucción. En otras palabras: el impulso de vida y el de destrucción no son mutuamente independientes, sino que están en una interdependencia revertida. Entre más frustrado es el impulso hacia la vida, más fuerte es el impulso hacia la destructividad; entre más se realiza la vida, menor es la fuerza de la destructividad, la destructividad es el producto de la vida no vivida".

Es importante recalcar que también existen cierto tipo de frustraciones, que no sólo son deseables para la formación de una personalidad sana, sino que también son necesarias para la misma; estas son las llamadas frustraciones

eugénicas<sup>24</sup>, y mediante éstas el individuo logra a través de niveles mínimos de frustración, desde las primeras etapas de su vida reconocerse a sí mismo como un ser individual, y reconocer lo que es bueno y lo que es malo para sí mismo, esto le permitirá al paso de su desarrollo, adquirir la autonomía que le ayudará para el desarrollo de sus potencialidades, ya que estando delimitada su autoimagen, es decir, su identidad, tendrá la capacidad de elegir para su vida, todo aquello que sea compatible con ésta.

Villanueva (1985)<sup>25</sup> hace hincapié en las frustraciones eugénicas, como responsables de que el individuo tome conciencia de sus limitaciones y que despierte en él las destrezas, habilidades y competencias que lo llevarán a sentirse capaz, a desarrollar su industriiosidad y a satisfacer así su necesidad de autoestima y estima.

---

24 Del griego eu, bien y gen, origen.

25 Villanueva R.M. (1985) Op. Cit.

## 2.1.5 EL HOMBRE MOTIVADO POR NECESIDADES DE AUTORREALIZACION

### A) CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN MOTIVADAS POR NECESIDADES DE AUTORREALIZACION

Es aquí donde empieza la línea divisoria entre aquellas personas motivadas por las necesidades básicas, anteriormente mencionadas, y las personas motivadas por necesidades de desarrollo, es decir, de autorrealización.

Maslow (1954-1968)<sup>26</sup> encontró diferencias cualitativas entre las vidas motivacionales de quienes únicamente se desenvuelven en base a sus necesidades deficitarias y de las personas que si se autorrealizan, es decir, que se encuentran metamotivadas por necesidades de desarrollo:

En primer lugar, como en la mayoría de teorías motivacionales, la actitud que se tiene ante el impulso es la de una molestia, una amenaza que hay que aminorarla o evitarla a como de lugar, es decir, hay que anular el deseo y la

---

<sup>26</sup> Maslow A.H. (1954, 1968) Op. Cit.

necesidad<sup>27</sup>, esto sucede principalmente en personas que han sufrido experiencias insatisfactorias al intentar solventarlas, o bien, que no disponen de medios para intentarlo. En las personas autorrealizadas los impulsos no son tomados como algo desagradable<sup>28</sup> y como ejemplo, Maslow menciona como generalmente el creador acoge con satisfacción sus impulsos creadores. También cita a Charlotte Buhler (1951)<sup>29</sup>, quien precisa que la teoría de homeostasis es diferente a la teoría del reposo, ya que ésta señala la disminución de la tensión a cero, mientras que lo óptimo en la teoría de la homeostasis, que él apoya, es la consecución de un nivel óptimo de tensión (reducirla algunas veces y aumentarla otras); sin embargo, Maslow no está del todo de acuerdo con ninguno de ambos casos, ya que en ninguno de ellos se prevé un desarrollo de la personalidad, ni existe un principio dinámico que permita interrelacionar las diferentes experiencias motivacionales;

---

27 Paradójicamente, la consecución de un estado carente de necesidades, llevado a posiciones extremas, nos lleva al instinto de muerte de Freud.

28 Cabe señalar que en la población común, las personas autorrealizadas son una minoría, y que sus impulsos han alcanzado un nivel en donde se manifiestan en "pro" del autodesarrollo de quien los percibe, es por eso que aquí se señalan como agradables, aunque en la mayoría de los casos no sean percibidos de esta manera.

29 Buhler Ch.; en Maslow A.H. (1964) Op.Cit.

él señala que es imposible conseguir un estado de reposo, ya que la satisfacción de una necesidad no va a saciarse ahí, sino que va a pasar a la necesidad de satisfacer otro tipo de necesidad más elevada, en las personas motivadas por el desarrollo, el hecho de satisfacer sus necesidades las lleva a un aumento en su motivación, porque su apetito de desarrollo se ve incrementado, y como menciona él mismo: El desarrollo en sí mismo es un proceso gratificante y exitante, por ejemplo, la realización de anhelos y ambiciones, y la más importante de ellas: la simple ambición de ser un buen ser humano; hace hincapié de que la autorrealización es un proceso, ya que la gente que se autorrealiza, disfruta de la vida en general y no sólo en los momentos de triunfo y en los objetivos consumados como lo harían las demás personas, sino que son capaces de experimentar el placer durante los medios que los llevará a la experiencia final como si se tratara de esta misma, esto sucede debido a que en el desarrollo no hay objetivos ni metas, porque la actuación en sí misma es el objetivo, por lo tanto, podemos decir que la motivación en el desarrollo es siempre continuada. (Por ello nunca se llega a la satisfacción, porque siempre se anhela más, quizá se podría decir que no se desea llegar a la satisfacción, porque ésta se siente a cada instante).

Después de satisfacer las necesidades deficitarias, que son comunes a toda la especie, es donde surge el desarrollo de la individualidad, por lo que el desarrollo estará más determinado desde el interior del individuo antes que por determinantes sociales o ambientales, por ello el ser autorrealizado se muestra autónomo e independiente<sup>30</sup>, él mismo se autogobierna de acuerdo a sus propias leyes que son sus propias potencialidades, sus impulsos creativos.

Debido a que los individuos autorrealizados no tiene una dependencia hacia los demás, pueden percibirlos como realmente son, ya que no ven en ellos ninguna función utilitaria, lo que los lleva a tener relaciones interpersonales desinteresadas. Su ego se encuentra en su expresión máxima, por ello pueden ser capaces de trascenderlo y olvidarse de sí mismos, lo que los lleva a ser más espontáneos y pueden: concentrarse plenamente en percibir, actuar, gozar y crear, como menciona Angyal(1941)<sup>31</sup>, citado por el mismo Maslow.

---

<sup>30</sup> Puesto que su dependencia de los demás es menor, también se muestran menos ambivalentes para ellos, y también menos hostiles, menos necesitados de su alabanza y afecto Maslow (1964).

<sup>31</sup> Angyal; en Maslow A.H. Op. Cit.

También los individuos autorrealizados pueden tener conflictos, y pueden pedir ayuda a nivel interpersonal, sin embargo, frecuentemente ellos mismos solucionan sus problemas investigando dentro de su interior, es decir, intrapersonalmente. Puesto que el individuo autorrealizado es él mismo su comportamiento más que ser aprendido es expresado desde el fondo de su naturaleza.

En las personas autorrealizadas el amor-deficitario lo han trascendido, y se encuentran a un nivel de amor del ser, donde tienen menos necesidad de recibir amor, sin embargo, están mucho más dispuestos a proporcionarlo. El amor del ser es un amor más admirativo que necesitado, no es posesivo ni produce dificultades, nunca puede ser saciado, sus efectos son amplios y profundos, hay un mínimo de ansia y hostilidad; entre dos personas que se aman a ese nivel, son más independientes el uno del otro, menos celosos y más autónomos y desinteresados, y si hay ansiedad en dicha relación, es por ayudar al otro en su autorrealización. "En el amor del ser, nace más verdadera y penetrante la percepción del otro. Se trata de una relación tanto cognocitiva, como emocional. El amor del ser, crea a los miembros de la pareja, ya que les proporciona una autoimagen que les da la autoconfianza para poder

desarrollarse. Quizá sea indispensable para el desarrollo pleno del ser humano".

Más tarde Di Carpio (1976)<sup>32</sup>, en base a los hallazgos encontrados por Maslow, resumió de la siguiente manera las características comunes de las personas que se encuentran en período de autorrealización:

1.- Percepción más eficiente de la realidad y relaciones más cómodas con ella.

Parecen tener don de juzgar las cosas correctamente. No abrigan prejuicios hacia los datos. Una cosa, una situación o una persona se perciben tales como son sin distorsiones. Tienen una actitud de aceptación e incluso, la curiosidad parece más activa, pueden fácilmente tolerar la incertidumbre o la ambigüedad tomándola más bien como un reto agradable y estimulante en la vida. Incluso sus predicciones para el futuro son lo bastante correctas.

2.- Aceptación de sí mismo, de otros y de la naturaleza  
a) Maslow describe así esta característica: La persona auto-actualizada ve la realidad más claramente; ve la

---

<sup>32</sup> Di Carpio N.S. La Teoría de la Personalidad. Ed. Interamericana, México, 1976.

naturaleza humana como es y no como preferiría que fuera. Sus ojos ven lo que está ante ellos, sin ser filtrado a través de gafas de varios colores, para distorsionar, dar forma o adaptar la realidad a sus deseos... Viéndola así no juzga ni critica, simplemente toma nota y acepta sus características sin argumentar sobre ellas o esperar que sean de otro modo.

b) Además los caracteriza: 1) su falta de defensividad; 2) su disgusto por cosas artificiales en los otros; 3) un sentimiento de satisfacción ante las acciones naturales realizadas (hambre, sed, sexo) y no sentimiento de culpabilidad o vergüenza innecesarias.

### 3.- Espontaneidad

Su comportamiento está caracterizado por la sencillez y naturalidad. Tratan de elaborar sus propios sistemas de valores, lo que influye en su conducta. Con todo esto se adaptan de modo que no causan molestia a los demás. Sus vidas internas son altamente individualistas. Las personas sanas de diversos medios culturales son mucho más parecidos entre sí que lo que lo son las otras personas de dichos medios; se expresan libremente, fácilmente y con un aire de confianza, pero no con superioridad ni con snobismo. En las cosas de poca importancia parecen actuar con convenciona-

lismos más que nada para no molestar a otros, sin embargo, tienen códigos de ética más bien autónomos y no basados en principios aceptados por la generalidad.

#### 4.- Enfoque del problema

Suelen tener un sentimiento de misión que es llevado a cabo en su trabajo. Son capaces de enfocar sus propias vidas con una orientación de solución de problemas, esto es, pueden adoptar serenamente decisiones que implican daño y frustración temporales pero que a la larga realizan sus objetivos, y estos objetivos están dirigidos al bien de la humanidad en general y no de ellos mismos. Tienen un sentido del deber que les impulsa. Parecen desplegar serenidad y falta de preocupación sobre los problemas inmediatos.

#### 5.- La cualidad de separación; la necesidad de soledad

Necesitan de intimidad y soledad y gozan de ella. Disfrutan de la riqueza y plenitud de la amistad de los demás. Los factores determinantes de su conducta están más bien dentro de ellos que fuera. No entran en la clasificación extroversión-introversión sino simplemente separación.

#### 6.- Autonomía, independencia de cultura y medio ambiente

Autosuficientes y autocontenidos. Se han hecho lo suficientemente fuertes para ser independientes de la buena opinión de los demás. Los honores, la posición, las recompensas, la popularidad, el prestigio y el afecto que aquella puede conferir se han hecho menos importantes que el autodesarrollo y el desarrollo interno. Esto en parte es comprensible pues a esta altura ya han satisfecho su necesidad de seguridad, reconocimiento y prestigio.

#### 7.- Novedad continuada de expresión

a) Tienen la capacidad de apreciar de nuevo, fresca e ingenuamente, los bienes básicos de la vida, con terror, placer, maravilla, e incluso éxtasis, por negativas que hayan llegado a ser estas experiencias para los otros; no se aburren. También se distinguen por su afirmación y apreciación proseguidas por lo que tienen, por la capacidad de contar las bendiciones de que gozan.

b) Mientras buscan la superación no dejan de valorar lo que ya tienen.

#### 8.- La experiencia mística; el sentimiento oceánico

Esta experiencia es una intensificación enorme de cualesquiera de las experiencias; hay trascendencia de

uno mismo y total integridad de la persona. Son momentos de éxtasis profundo en el que la persona es llevada más allá de sí misma. Hay una fuerte experiencia sensitiva, olvido de uno mismo, intenso disfrute de lo que se está haciendo, éxtasis y maravilla, a la vez que terror, sentimiento de ser más poderoso e indefenso a la vez, pérdida del sentido temporal y espacial.

#### 9.- Gemeinschaftsgefühl (sentido de asociación)

Tienen para los seres humanos un profundo sentimiento de identificación, simpatía y afecto. Desean sinceramente ayudar a la raza humana. Sentimiento de parentesco con toda la humanidad. Actitud fraternal hacia los demás hombres (en parte).

#### 10.-Un cambio (mejoramiento) en las relaciones interpersonales

Tienen relaciones interpersonales más profundas que los demás, son capaces de la unión más completa, mayor amor, identificación más perfecta, tienden a ser amables. Sin embargo su círculo de amigos es pequeño más que nada porque la relación es más profunda y limitan sus relaciones a unas pocas a las que se quiere mucho, en lugar de buscar un amplio círculo de relaciones.

### 11.-Estructura caracterológica democrática.

Tolerancia y aceptación de las diferencias religiosas, raciales, de edad, profesionales y de clase. Pueden relacionarse con las personas pese a grandes diferencias en materia de educación, edad o estilo de vida. Pueden aprender de los demás, sin marcar distancias; apreciar sus conocimientos y pericias. Son democráticos en todo el sentido de la palabra.

### 12.-Sentimiento filosófico del buen humor.

Son sencillos, alegres y naturales, sin querer ser sarcásticos o burlones, jamás emplean la risa para críticas. Su sentido del humor versa sobre situaciones humanas tales como la discrepancia entre aquello que es y aquello que debería ser, sobre defectos personales y peculiares de las cosas.

### 13.-Creatividad

Inventiva, originalidad, espontaneidad, frescura de enfoque. Una forma de contemplar la vida, ingenua y directa, fresca y cándida. Es característica de cualquier actividad que realiza la persona.

#### 14.- Resistencia a la enculturización

Mantienen cierta separación interior de la cultura en la que están sumergidos. Resistencia a amoldarse a la cultura. Son:

a) Convencionales pero autodeterminados. A veces aceptan las tradiciones populares pero no les dan tanta importancia, y en casos necesarios harán caso omiso de las leyes sociales.

b) No son rebeldes pero capaces de trabajar para producir un cambio; incluso la aceptación de la lentitud del cambio pero deseo de que se realice.

c) Desprendidos selectivamente de la cultura, toman sus propias decisiones escogiendo de la cultura lo que para ellos es bueno.

d) Autónomos porque se rigen más bien por sus propios caracteres que por las normas de la sociedad. Se resisten a los efectos perniciosos de la cultura.

#### 15.-Integridad de la personalidad.

No son como aquellos individuos que protegiéndose contra el infierno dentro de sí, se aíslan también con respecto al cielo que llevan dentro. Tienen su propio código ético y son altamente éticos. No son ortodoxamente religiosos pero sí responden a una figura como un Dios en general.

## B) CONDUCTAS QUE CONDUCEN A LA AUTORREALIZACION

También Maslow (1971)<sup>33</sup>, menciona una serie de conductas que conducen a la autorrealización:

- 1.- Dejar el exceso de autocontrol, olvidando poses, defensas y timidez y abandonarse totalmente a la experiencia. En ese momento, la persona es total y plenamente humana.
- 2.- Debido que la autorrealización es un proceso progresivo, tratar de tomar elecciones que conduzcan hacia el desarrollo en lugar de que lo hagan hacia el temor.
- 3.- Oír las voces del impulso, escucharse a sí mismo.
- 4.- Ante la duda, ser honesto en lugar de no serlo, dar siempre la prioridad a la sinceridad. Buscar dentro de uno las respuestas y responsabilizarse de ello.
- 5.- Atreverse a ser diferente, esto implica el hecho de hacer declaraciones sinceras. Ser valiente en lugar de no serlo.
- 6.- La autorrealización no es sólo un estado final, sino también un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento y en cualquier grado, es decir, usando la propia inteligencia tratar de hacer lo mejor posible las cosas que se quieran hacer.

---

33 Maslow A.H. (1971) Op. Cit.

7.- Con la ayuda de un metaconsejero, reconocer las experiencias cumbre que se presentan durante la vida; también tomar conciencia de aquellas que no son nuestras potencialidades ya que esto también sería parte de descubrir lo que uno realmente es.

8.- Autodescubrirse a uno mismo, aunque para ello se tengan que romper defensas y que esto sea doloroso porque estas se edifican sobre algo desagradable, pero vale la pena.

## 2.2 TERAPIA GUESTALT

### 2.2.1 ORIGENES

La Psicología como ciencia surge en 1870 en Alemania la cual consideraba como principal objetivo el análisis de los elementos básicos de la mente, a tal enfoque se le conoce como Estructuralismo, cuyo principal representante fue Wundt W. el cual sostuvo que para estudiar un problema era necesario dividirlo en sus componentes más pequeños. Esta escuela dominó por años el campo de la Psicología en Europa y América.

A principios del siglo surgen tres escuelas competidoras. La primera el Funcionalismo, los cuales se preocupaban cómo y por qué trabaja la mente, enfatizando su uso más que el estudio de sus contenidos. Sus representantes fueron James William, James Catell y Thorndike.

Casi en forma paralela surge el movimiento Gestáltico y el Conductismo.

En el Conductismo el principal representante fue Watson quien sostenía que la introspección jamás sería objetiva y por lo cual él proponía que las conductas son provocadas por estímulos específicos en el ambiente.

Por otro lado Pavlov demostró un experimento sobre estímulo-respuesta en su famosa descripción del condicionamiento clásico.

La Psicología de la Gestalt, que surge en forma paralela al Conductismo, fue creada por Wertheimer, Kohler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial. Sus representantes descubrieron que el humano percibe totalidades organizadas como configuraciones y patrones naturales, y estas aparecen en la experiencia directa del individuo.

En 1912 se reúnen en Alemania los representantes de esta corriente para realizar un experimento, el del fenómeno Phi, el cual tenía por objeto explorar aspectos de la percepción del movimiento. Dicho experimento consistía en que encendían una luz intermitentemente en sucesión rápida, variando los intervalos de tiempo entre los destellos, y descubrieron que cuando el lapso entre ambos destellos era menor que  $6/100$  de segundo el observador informaba que el destello se movía del primer foco al segundo foco. Ejemplo de esto son los anuncios luminosos.

Fredericks Perls entra en contacto con la Psicología de la Gestalt a partir de su estancia en Frankfurt en

1926, donde conoce a Gelb, Goldstein, Wertheimer, Kohler, Koffka y Grunle; el impacto que ejerció en Perls este encuentro se ve evidentemente cuando Perls dedica su primera obra a Wertheimer, quien representa la transición tan relevante que da al pasar del psicoanálisis ortodoxo a la visión guesáltica.

Laura Perls y Fritz Perls fundaron el Instituto de Terapia Gestalt en Nueva York en 1950, donde ofrecían talleres de entrenamiento gestalt, formación que se continúa en los diferentes centros guesálticos distribuidos por todo el mundo.

Como contribuciones la Terapia Gestalt ha tomado y ampliado conceptos de la Psicología de la Gestalt, aportados especialmente por Laura Perls, del Psicoanálisis, de la Teoría Organísmica de Reich, de la Semántica de Korzybski y del Taoísmo Oriental.

Abraham Maslow y Edgar Rubin son ejemplos de otras influencias importantes. Sin embargo, en la Filosofía Existencial es donde se encuentra el marco que define y delimita a la Psicoterapia Gestalt con exponentes tales como Heidegger, Kierkegaard y Martín Buber.

Frew (1960)<sup>34</sup>, menciona:

El primer libro publicado con el nombre de Terapia Gestalt fue escrito por Perls (con grandes contribuciones de Laura Perls su esposa) y fue titulado con el nombre de "Ego, Hambre y Agresión" el cual fue publicado en 1947. Posteriormente Perls colaboró con Paul Goodman y Ralph Hefferline para publicar "Terapia Gestalt" en 1951.

#### 2.2.2 DEFINICION

Rchyne (1973)<sup>35</sup>, nombra:

"La palabra Gestalt o Guestart es de origen alemán y no tiene significado equivalente en ningún idioma, forma, figura, patrón, molde, estructura y configuración son posibles traducciones, pero ninguna es la correcta".

---

<sup>34</sup> Frew J. The Practice of Gestalt Therapy. The Gestalt Journal Vol. XI, No. 1, 1960.

<sup>35</sup> Rchyne Janie. The Gestalt Art Experience. BrooksCole P., California, 1973.

Perls (1986)<sup>36</sup> menciona:

"La palabra Gestalt o Guealtalt no tiene una traducción al español. Significa al mismo tiempo: forma, estampa, figura y estructura. El "Guealtaltismo", que inicialmente fue una escuela psicológica dedicada al estudio de la percepción, se propone aprehender los fenómenos psíquicos en su totalidad, sin disociar los elementos del conjunto que se integran y fuera del cual pierden su significado. El proceso central de la percepción sería la formación de la guealtalt, denominada también pareja figura fondo".

Con respecto a la definición de Psicoterapia Guealtalt, Starak (1984)<sup>37</sup> resume dicha definición en ocho puntos:

- 1.- La Guealtalt es un sistema de integración;
- 2.- que enfatiza en los sistemas de darse cuenta, en oposición a las modalidades del pensamiento, conocimiento y uso de intelecto;
- 3.- que acepta las experiencias en oposición al análisis;
- 4.- que enfoca en el darse cuenta, en el aquí y el ahora

---

<sup>36</sup> Huneus F. El Enfoque Guealtáltico. Testimonio de Terapia, 1976.

<sup>37</sup> Starak (1984); en Castanedo (1990) Op. Cit.

- 5.- que cree que la llave del cambio se encuentra en el presente
- 6.- que se apoya en la centración para resolver los conflictos que surgen con las polaridades;
- 7.- que enfatiza la autorresponsabilidad en oposición a culpar fuerzas externas de la persona
- 8.- que utiliza las técnicas de observación y de experimentación.

### 2.2.3 MARCO DE REFERENCIA

Rirchie Hering (1980)<sup>38</sup>, menciona que los enfoques de la psicoterapia pertenecen a cualquiera de las siguientes corrientes psicológicas:

- 1.- Teoría Freudiana o Psicoanalítica.
- 2.- Teoría Conductista o Experimental.
- 3.- Teoría Humanística, Existencial o la Tercera Fuerza.

Las tres corrientes surgieron según el orden en que aquí se indican. De modo que el Psicoanálisis Freudiano y otras psicoterapias dinámicas surgieron en esa época para responder y hacer frente a una edad histórica de represión

---

<sup>38</sup> Hering R. The Psychotherapy Handbook. New American Library, New York, 1980.

sexual.

Más tarde a comienzos del siglo XX, la técnica reemplazó al hombre por las máquinas, lo que dio lugar a la edad de la ansiedad, surgiendo así las terapias de modificación de conducta. Finalmente en la última parte de este siglo aparecieron los enfoques humanistas existenciales de psicoterapia, debido a la despersonalización y deshumanización que sufría el ser humano en este periodo de la historia en que tanto se habló de la alienación o edad del ocio.

La rebeldía del hombre contra esa despersonalización y deshumanización ha conducido a enfatizar en las psicoterapias el sentir, el sensualismo, las emociones, la pasión y la experiencia inmediata; todos estos enfoques rechazan el pasado y el futuro y se centran en el presente.

La teoría Humanista fue fundada por Maslow, y propone una ciencia del hombre que tome en cuenta la conciencia, la ética, la individualidad y los valores espirituales. Esta concepción del hombre se centra en la búsqueda de la

autorrealización del ser humano. Salama (1988)<sup>39</sup> menciona:

"El enfoque guesáltico pertenece a la teoría Humanística ya que considera a la psicoterapia como un medio para hacer crecer el potencial humano, enfatiza la observación de la conducta en el 'aquí y el ahora', se centra sobre la importancia del proceso del 'darse cuenta' o toma de conciencia del momento inmediato y del estudio de la fenomenología".

#### 2.2.4 FUNDAMENTOS TEORICOS

##### A) PRESENTE: AQUI Y AHORA

La terapia guesalt se basa en una filosofía de vida que toma especial interés en la vivencia total del "aquí y el ahora".

Al hablar del "aquí y el ahora" se refiere al momento en que se vivencia en el presente, otorgando a estos fenómenos inmediatez existencial. Experimentar el "aquí y

---

<sup>39</sup> Salama P.H. y Villarreal Rosario. El Enfoque Guesalt: Una Psicoterapia Humanista. Ed. Manual Moderno, México, 1988.

**ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

el ahora" empieza por la sensación que tiene la persona, ya que en muchas ocasiones se toma la palabra como si ellas mismas fueran la experiencia. La idea del ahora, del momento inmediato, del contenido y estructura de la experiencia actual, es uno de los principios más rigurosos de la terapia guesáltica.

Perls (1973)<sup>40</sup>, dice:

"Nada existe excepto 'aquí y ahora'. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello que me doy cuenta, aquel momento en que llevamos nuestros así llamados recuerdos y nuestras así llamadas expectativas. Ya sea que estamos recordando o anticipando lo que estamos haciendo en el ahora. El pasado ya no es, el futuro aún no es".

Las dimensiones del pasado y el futuro acreditan lo que fue y lo que puede ser algún día. Sólo en el presente pueden funcionar los sistemas sensorio y motor, y sólo desde la perspectiva de estas funciones puede hacerse tangible y vivaz la experiencia presente. Suponiendo que un paciente está invocando un hecho pasado, y de pronto se

---

40 Perls F. El Enfoque Gestalt. Testimonios de Terapia. Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1976.

pone tieso, cuando habla de una zurra que le puso su padre. Si trata el incidente como un hecho meramente pasado, su presencia en el presente es mínima. Si tomara conciencia de su rigidez intensificaría mucho su experiencia, si pudiera ir más lejos aún, y permitir que esa rigidez estancada se inserte en un sistema de tensión vital, quizá contaría la anécdota con toda la rabia que presumimos inherente a su tensión, porque en efecto la tensión tiene su propio poder y se mueve hacia el presente estallando en elocuencia verbal, llantos, alaridos, meneos, regaños, golpes, etc., lo que había sido sofocado y hundido al pasado renace "aquí y ahora" a través de las realidades sensoriales y motoras disponibles. "El completamiento del asunto pendiente emerge a través del reconocimiento, la intensificación y la sofocación contenida, hasta que la descarga motora -disponible sólo en el presente- libera por fin a la persona de vivir en el pasado muerto". (Polster Erving y Miriam, 1973)41.

Por lo que Perls (1973)42 propone que el objetivo de la terapia debería ser entonces darle al paciente los

---

41 Polster Erving y Miriam. Teoría Gestáltica. Amorrortu Editores, Argentina, 1973.

42 Perls F. (1973) Op. Cit.

medios con los cuales pueda resolver sus problemas actuales y cualesquiera que pudieran surgir mañana o en el futuro. Esa herramienta es el autoapoyo y esto se logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas con todos los medios a su alcance en el momento inmediato.

Castanedo (1983)<sup>43</sup> señala:

"En la Terapia Gestalt nada existe sin tener en cuenta el concepto del aquí y el ahora. La Terapia Gestalt no enfatiza que vivamos por el momento; sino que vivamos en el momento. Para sentir, experimentar el aquí y el ahora en las vivencias, se comienza a trabajar con la experiencia sensorial del cliente".

Un proverbio oriental de Po Chuy describe qué significa vivir en el momento existencial, el aquí y el ahora:

No pienses en las cosas que fueron o pasarán.

Pensar en lo que fue es añoranza inútil.

Pensar en el futuro es impaciencia vana.

Es mejor que de día te sientes como un saco en la silla.

---

<sup>43</sup> Castanedo C. Terapia Gestalt. Enfoque del Aquí y el Ahora. Ed. Texto, Costa Rica, 1983.

Que de noche te sientas como una piedra en el lecho.

Cuando viene el comer, abre la boca.

Cierra los ojos, cuando viene el sueño.

#### B) EL DARSE CUENTA

En la terapia gestalt el cliente aprende a utilizar el darse cuenta<sup>44</sup> de sí mismo, como un organismo total que es. Aprendiendo a enfocar el darse cuenta descubre lo que él es y lo que él debería ser o lo que podría haber sido. Toma conciencia de lo que fue y evita caer únicamente en el ideal de lo que puede llegar a ser, lo que no ha sido aún. Aprende a confiar en sí mismo. Así obtiene el desarrollo óptimo de su personalidad, dándose soporte a sí mismo. (Castanedo, 1983)<sup>45</sup>.

Asimismo, Perls (1969)<sup>46</sup> menciona:

"El 'darse cuenta' cubre, por así decirlo, tres estratos o capas: el darse cuenta de sí mismo (self), el darse cuenta del mundo, el darse cuenta

---

44 Awareness.

45 Castanedo (1983) Op. Cit.

46 Perls F. Sueños y Existencia. Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1974.

de lo que está entre medio -la zona intermedia de la fantasía- que impide que la persona esté en contacto consigo mismo y con el mundo".

La pérdida del contacto del hombre con su YO auténtico y con el mundo es debida a esta zona de la fantasía, la cual se hace cargo de nuestra excitación, energía y fuerza vital con lo cual deja muy poca energía para contactarnos con el mundo. Por lo que el primordial objetivo que hay que tener en cuenta como psicoterapeutas es el objetivo de crecimiento, lo cual se logra olvidando cada vez más la mente y un despertar a los sentidos. Con lo cual se estará más en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez de únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc.

El "darse cuenta" proporciona al individuo un sentido de sus propias capacidades, de sus habilidades y sensibilidades. El repetir la frase en terapia "me doy cuenta" brinda al individuo algo más que puramente consciente. El proceso de "darse cuenta" en el individuo ocurre en el presente, abriendo nuevas posibilidades de acción. Sin la capacidad de "darse cuenta" no hay posibilidad de elección, tanto el darse cuenta como el contacto y el presente son aspectos del proceso de autorrealización de la

persona. (Perls, 1973)47.

Zinker (1977)48 dice que un importante concepto en la terapia es el "darse cuenta". El por sí mismo "darse cuenta" es lo básico en el concepto de la identidad.

Serok (1982)49 ha notado que el "darse cuenta" engloba aspectos físicos, emocionales y aspectos cognitivos de la persona.

Por otra parte Huneus (1976)50, afirma: "Tal vez lo más importante y revolucionario que ha surgido en los últimos años en psicoterapia y en el desarrollo personal ha sido el énfasis que se está dando al proceso de darse cuenta, de tomar conciencia, de estar alerta".

---

47 Perls (1973) Op. Cit.

48 Zinker J. El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica. Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1977.

49 Serok, Rabin y Spitz. Intensive Gestalt Group Therapy with Squizophrenics" Int. Journal Psychother 34 (3) July, 1984.

50 Huneus F. El Enfoque Gestáltico. Testimonios de Terapia. Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1976.

### C) FIGURA FONDO

Los Psicólogos estudiaron la dinámica del acto de percibir y concluyeron que el ser humano estructura sus propias percepciones y les impone un orden de acuerdo a sus necesidades orgánicas más relevantes. A la experiencia primaria se le denomina "figura" vista o percibida, contra un segundo "plano" o fondo. (Polster, 1973)51.

Wallen (1957)52, menciona:

"Tenemos una jerarquía de necesidades que están en un continuo proceso de desarrollo, organización de figuras de la experiencia y desaparición. En terapia guesáltica describimos ese proceso como la formación y eliminación progresivas de guesalts perceptuales y motoras".

El ser humano sano se desarrolla en su vida a través de una jerarquía de valores, ya que es incapaz de realizar bien hecha más de una sola cosa a la vez, por lo que se dedicará a satisfacer la necesidad más dominante, operando con el principio que lo primero es lo primero.

---

51 Polster Erving y Miriam (1973) Op. Cit.

52 Wallen R. Teoría y Técnica de Psicoterapia Guesáltica. Amorrotu Editores, Argentina, 1973.

El individuo sano está en condiciones de experimentar y diferenciar claramente en todo lo que se le presenta en primer plano algo que le interesa o lo cautiva, a diferencia de aquello que no se interesa. Siente la nitidez y la claridad de la figura y se interesa por el fondo. En los individuos perturbados hay confusión entre figura y fondo.

Zinker (1977)<sup>53</sup>, concluye:

"En el individuo saludable, esta transición fluye suavemente, no se atasca ni lo perturba. Uno pasa de una necesidad de figura a otra necesidad que va surgiendo a medida que la primera desaparece, tal vez es el ritmo natural de la vida. Expresado en función de estos modelos. El objetivo de la Terapia Gestalt es relativamente simple. Toda persona debe ser capaz de tomar plena conciencia de sus necesidades y de obrar con arreglo a ellas".

La terapia gestalt no propone que se viva para el momento, sino que se viva en el momento, no se atiende a las necesidades inmediatas, sino que se sea actual consigo mismo en el ambiente. Por otra parte también propone que el

---

53 Zinker J. (1977) Op. Cit.

individuo se haga responsable de los hechos que realiza.

#### D) HOMEOSTASIS

Ningún individuo es autosuficiente, el individuo puede subsistir sólo en un campo ambiental, el individuo en cualquier lugar forma parte inevitable de un ambiente.

Perls (1973)<sup>54</sup>, menciona:

"El proceso homeostático es el proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Por lo tanto homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades".

Las necesidades que el hombre tiene son muchas y cada necesidad que tiene produce equilibrio, por lo cual, el proceso de homeostasis transcurre durante todo el tiempo. La vida del hombre se caracteriza por el balance y desbalance en el organismo, cuando el proceso homeostático falla el organismo muere. Por lo cual se pretende llamar al proceso homeostático el proceso de la Autorregulación Organísmica, proceso mediante el cual el organismo interac-

---

<sup>54</sup> Perls F. (1973) Op. Cit.

túa con su ambiente.

E) HOLISMO

"Se debe considerar en primer término que el organismo funciona como un todo. No es que tengamos un hígado y un corazón. Somos un corazón y un cerebro, etc., y aun esto es erróneo. No somos una suma de partes, sino una coordinación muy sutil de todos estos pedacitos diferentes que constituyen un organismo". (Perls, 1969)55.

### 2.2.5 NACIMIENTO DE LA NEUROSIS

Perls menciona que existen capas de la neurosis, las cuales hay que atravesar y romper para lograr un desarrollo óptimo. Estas capas son:

- 1.- El lugar común o señales. Se refiere a todo el intercambio que existe entre las personas de formalidad y palabras sin contenido afectivo.
- 2.- Representación de un papel o un "como si". Esta capa se refiere a cuando una persona desempeña un papel que pretende ser. Con el fin de no asumir lo que realmente es.

---

55 Perls F. (1969) Op. Cit.

3.- Callejón sin salida o Estrato Fóbico. Esta capa se refiere a cuando una persona deja de representar el rol que ha desempeñado y de pronto deja de hacerlo, experimentando que ya no tiene a donde ir.

4.- Implosión o Impasse. Esta capa aparece como la muerte, consistiendo en una parálisis de las fuerzas opuestas. Al experimentar esta capa se contrae y si se oprime a sí mismo, hace la implosión para llegar al sí mismo auténtico.

5.- Explosión. El llegar a vivenciar este nivel constituye el surgimiento hacia la persona auténtica, a la persona capaz de experimentar y expresar sus propias emociones.

Hay cuatro tipos de explosiones: Ira, alegría, aflicción y explosión orgánica.

6.- Vida. En esta capa se tienen sentimientos de confianza, afirmación de la creatividad, se es AUTENTICO. (Salama y Castanedo, 1991)56.

#### 2.2.6 CICLO DE LA EXPERIENCIA

Zinker (1977)57, menciona que en toda persona opera un

---

56 Salama H. y Castanedo C. Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión para Psicoterapeutas. Ed. Manual Moderno, México, 1991.

57 Zinker J. (1977) Op. Cit.

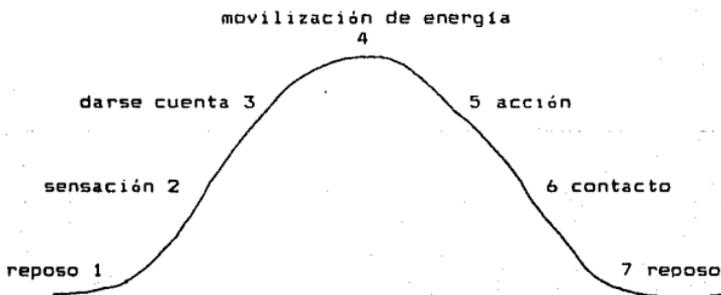
ciclo psicofisiológico, el cual se relaciona con la satisfacción de las necesidades y a veces se le denomina Ciclo de Autorregulación del Organismo o Ciclo de la Experiencia.

Este comienza en el organismo estando en "reposo", el que se rompe con el surgimiento de una "sensación", al identificar el sujeto la sensación se convierte en "conciencia" al ser capaz de describir y nombrar los mecanismos sensoriales, entonces pasa a la etapa de "darse cuenta" en la cual el sujeto conscientiza o comprende a qué se debe la sensación que tiene. Surge entonces la "movilización de energía" en donde el individuo reúne la fuerza necesaria para llevar a cabo lo que sus necesidades demandan. En la etapa siguiente que es la "acción", el individuo moviliza su energía en su campo y hace lo que sea necesario para entrar en "contacto" con el satisfactor de su necesidad y comprometerse con éste. Tras el contacto el individuo entra otra vez en reposo.

Erving Polster, Director del Instituto Gestáltico de San Diego, trata de incrementar el ciclo hablando de precontacto y postcontacto. Al respecto afirma que mientras no se alcance el cierre del ciclo y se quede el individuo

entre precontacto y postcontacto con situaciones inconclusas, dicho organismo no podrá estar satisfecho. Por más éxitos que tenga en otras áreas. El ciclo tendrá que cerrarse volviendo al viejo asunto (precontacto) o ya relacionándolo con las circunstancias análogas del presente (postcontacto). (Salama y castanedo, 1991)58.

#### REPRESENTACION GRAFICA DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA



---

58 Salama H. y Castanedo C. (1991) Op. Cit.

### 2.2.7 AMPLIACION DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA

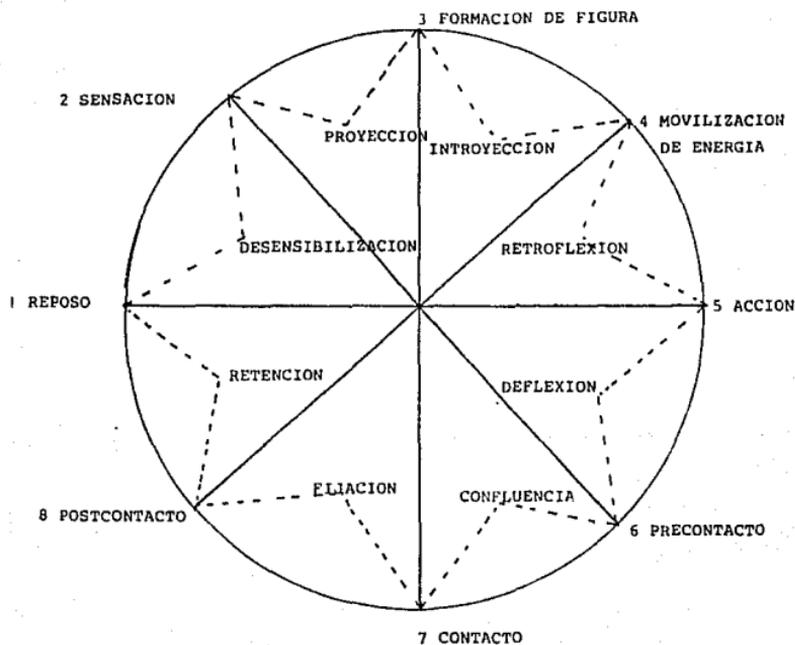
Los autores Salama, del I.M.P.G. y Castanedo del Instituto de Gestalt de Cleveland, proponen un cambio dentro de este último ciclo, así que donde estaba el darse cuenta ahora está la formación de figura. Aquí se sugiere que el darse cuenta se da a lo largo de todo el ciclo. (Salama y Castanedo, 1991).<sup>59</sup>

Los autores antes mencionados lo grafican de la manera siguiente, incluyendo las interrupciones o bloqueos que en ocasiones se presentan y que impiden que se de el cierre.

---

<sup>59</sup> Salama H. y Castanedo C. (1991) Op. Cit.

REPRESENTACION GRAFICA DE LA AMPLIACION DEL  
CICLO DE LA EXPERIENCIA



## 2.2.8 BLOQUEOS DEL CICLO DE LA EXPERIENCIA

Las autointerrupciones son las siguientes:

1.- **DESENSIBILIZACION.** Proceso mediante el cual la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones tanto del medio externo como del interno, esto estimula el proceso de intelectualización con el que intenta explicar la falta de contacto sensorial.

2.- **PROYECCION.** Es el ver en los demás algo que nos pertenece, la tendencia a hacer a otros responsables de lo que tiene origen en la persona misma e implica una renuncia a los impulsos, deseos y conductas colocando lo que pertenece al sí mismo en el exterior.

3.- **INTROYECCION.** Introyectar es tragar todo, es el mecanismo por el cual se incorporan prototipos, actitudes y creencias y formas de acción y de pensamiento que no nos pertenecen y que no se digieren o asimilan lo suficiente como para hacerlos propios.

4.- **RETROFLEXION.** Significa literalmente doblar hacia atrás. Así los individuos retroflexivos, en lugar de usar su energía para cambiar y manipular el ambiente a su favor,

lo usan contra ellos mismos. Casos extremos de este bloqueo son las úlceras, el asma, la gastritis y en general todas las psicósomáticas.

5.- DEFLEXION. Es una maniobra para disminuir el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Las deflexiones en general se muestran evitando mirar al interlocutor, hablando sobre alguien que no está presente y evitando el contacto directo.

6.- CONFLUENCIA. El individuo no distingue límite alguno entre él mismo y el medio, lo cual hace imposible su ritmo sano de contacto y retraimiento. Tampoco permite tolerar las diferencias que hay entre las personas, ya que los individuos que la experimentan no pueden aceptar una sensación de limitación y por lo tanto tampoco una diferenciación entre ellos mismos y los demás.

7.- FIJACION. Es la permanencia en situaciones inconclusas.

8.- RETENCION. Aquí se presenta el no saber cuando una secuencia de acontecimientos constituyen un todo.

Los mensajes más frecuentes en los bloqueos de autoin-

interrupción de la energía son:

BLOQUEO	MENSAJE
Desensibilización	"No siento"
Proyección	"Por tu culpa"
Introyección	"Debo pensarlo/hacerlo así"
Retroflexión	"Me aguanto"
Deflexión	"Tiro la piedra escondo la mano"
Confluencia	"Aceptame, no discuto"
Fijación	"No pude dejar de pensar en ello"
Retención	"No merezco el éxito"

En terapia gestalt es de suma importancia investigar los bloqueos o interrupciones que se presentan en el ciclo, para que una vez superados, la persona actúe de tal manera que no desperdicie su energía y sea capaz de integrar creativamente sus sentimientos conflictivos.

Castanedo (1990)<sup>60</sup> afirma:

"Las interrupciones en el ciclo de la experiencia

---

<sup>60</sup> Castanedo C. Grupos de Encuentro en la Terapia Gestalt. De la Silla Vacía al Círculo Gestáltico. Ed. Herder, Barcelona, España, 1990.

de una persona, impiden que ésta finalice ese ciclo e inicie otro. Su energía se encuentra concentrada en la fijación que se da antes de la fase del ciclo correspondiente, donde se halla anclado. El encuentro terapéutico gestáltico permite que el cliente salga de esa fijación en el ciclo y logre avanzar hasta la resolución o cierre de esa gestalt".

La aportación más importante dentro de la psicoterapia es que el terapeuta trate los asuntos inconclusos que surgen en cada sesión. Sea cual sea la situación terapéutica con la que tenga que trabajar el terapeuta (duelos no resueltos, pesadillas, polaridades, vacíos existenciales, etc.) pueden ser manejados exitosamente cuando el terapeuta cuida que el paciente inicie el encuentro con la sensación, y así por cada fase hasta llegar al reposo que produce el cierre. Con esta modalidad cada asunto inconcluso es tratado como un ciclo. Estos estados de la experiencia son partes del todo que es la persona. En consecuencia los diferentes ciclos forman una gran Gestalt o totalidad de la experiencia del individuo.

## 2.2.9 TECNICAS EMPLEADAS EN PSICOTERAPIA GUESTALT

Salama y Castanedo (1991)<sup>61</sup> describen:

"Las técnicas utilizadas en psicoterapia gestalt pueden dividirse en dos grandes áreas. Una es dejar de hacer lo que sea necesario para descubrir la experiencia que se oculta detrás de determinada actividad y la otra es la de reunir la energía necesaria para hacer frente al contenido de darse cuenta del paciente ya sea intensificando la atención o exagerando la acción deliberadamente. Se les conoce respectivamente como técnicas supresivas y expresivas".

### A) TECNICAS SUPRESIVAS

a) NADA O VACIO. Existe una experiencia en particular a la que se llega con frecuencia mediante la supresión de evitaciones y a la que los gestaltistas asignan importancia, experimentar la nada. La importancia de experimentar la nada deriva de que ésta constituye el puente entre la evitación y el contacto.

---

<sup>61</sup> Salama H. y Castanedo C. (1991) Op. Cit.

Baumgardner (1982)<sup>62</sup> menciona que al trabajar con esta clase especial de vacío, interesa uno de los conceptos de Perls "el vacío estéril" que se convierte en vacío fértil". Literalmente la persona experimenta un hueco, o espacio de nada, dentro de su ser físico. Lo que se le sugiere es alentar al paciente a que emplee sus propios recursos para lograr que este vacío se vuelva sustancia.

b) HABLAR ACERCA DE. La regla de no hablar "acerca de" comprende el evitar la explicación y el diagnóstico personal no científico, o escoger información no fidedigna para dar una interpretación. El hablar "acerca de" es el fenómeno de referirse a un acontecimiento en contraposición a experimental, es el funcionamiento del intelecto, en lugar de estar en contacto. Es el buscar un medio de control. Se puede difundir para evitar los propios sentimientos.

c) DEBERIA. Es decir a uno mismo o a los otros lo que debería ser, es otra manera de no permitirse ver lo que se es. Evaluarse sin método es la mejor manera de ser "lo que se debería", las personas evalúan el intento de ajustarse

---

<sup>62</sup> Baumgardner Patricia. Terapia Gestalt. Ed. Concepto, México, 1982.

a un patrón basado en experiencias pasadas o bien pensando en el futuro.

Es importante aclarar que el guesaltismo más que eliminar el "debeísmo", intenta que se asimile. Cuando el paciente experimenta la necesidad de cambiar y siente lo mismo hacia sus tareas, entonces la responsabilidad de cambiar no le pertenece.

d) MANIPULACION. La no manipulación con Peris era una regla implícita, parte de la demanda por la autenticidad que él tomaba por un hecho que se tenía que dar.

Los elementos relacionados con la manipulación son:

- LAS PREGUNTAS: Preguntas que se hacen los pacientes como una forma de manipulación, dirigidas a obtener una respuesta, que no expresa la experiencia de la pregunta. El paciente más bien necesita una respuesta para una mayor evasión o deflexión del asunto sobre el que pregunta.

Baumgardner (1982)<sup>63</sup> menciona que al escuchar las preguntas del paciente se tiene también una alternativa, consiste en pedirle que haga una declaración de sus preguntas. Entonces se revela lo que se encuentra detrás de esa pregunta y el paciente tiene la oportunidad de respon-

---

<sup>63</sup> Baumgardner Patricia (1982) Op. Cit.

dería él mismo. Se evita así el juego del individuo y el paciente se siente que es capaz de obtener por sí mismo lo que desea.

Levitsky y Perls (1970)<sup>64</sup> mencionan:

"La terapia guesáltica presta mucha atención a las necesidades del paciente de formular preguntas. Es evidente que quien formula una pregunta no está diciendo: dame, dime. A menudo si lo escuchamos con cuidado, descubrimos que no necesita la información que pide".

- LAS RESPUESTAS: Una vez que se ha hecho una pregunta con el propósito de manipular, es importante poner atención en la respuesta que se da, ya que muchas veces ésta constituye una forma de acceder pasivamente a la manipulación y no es útil ni para el que pregunta ni para el que responde.

- PEDIR PERMISO: Al pedir aprobación para llevar a cabo algo, el individuo manipula la situación para que otros tomen la responsabilidad por su acción y así evitar el

---

<sup>64</sup> Levitsky y Perls, en Fagan Joen y Sheperd Irma. Comp. Teoría y Técnica de la Psicoterapia Guesáltica. Ed. Amorroto, Argentina, 1973.

posible impasse que sobreviene antes de tomar una decisión. Al ser esta una conducta que frena el riesgo y la responsabilidad del individuo, el terapeuta debe señalarla cuando ocurra para confrontarlo con su propio miedo y libertad.

- DEMANDAS: El que demanda no acepta que otros sean, en la misma medida en que no se hace sentir ante los otros tal y como él es, y esto sucederá en tanto no se permita vivenciar el impacto de ser el otro. Para él los otros tienen que coincidir con sus ideales y si no es así se molesta.

#### B) TECNICAS EXPRESIVAS

Al invitar al paciente a expresarse, el terapeuta estimula en el paciente lo que sí es. Cuando el paciente no es capaz de expresar lo que hasta este momento no se había atrevido, no sólo estará revelando su ser a otro, sino también a sí mismo.

Las técnicas expresivas pueden englobarse en tres:

1.- Expresar lo no expresado.

a) Consiste en provocar situaciones no estructuradas o no previstas por el paciente. En la medida que no están estructuradas las situaciones, el individuo se confronta

con sus propias elecciones, por lo que el paciente determinará sus propias reglas y se hará responsable de sus acciones.

- b) Pedirle al paciente que exprese lo que está sintiendo.
- c) Hacer la ronda. En esta técnica se le pide al paciente que exprese lo que quiera de cada miembro del grupo o se le da una frase determinada según el contexto.

2.- Terminar o completar la expresión.

- Cuando existen situaciones inconclusas se le pide al paciente que diga las palabras que no se dijeron y que haga las cosas que no se hicieron y alguna vez quisieron decirse o hacerse.

3.- Buscar la dirección y hacer la expresión directa a la persona.

a) REPETICION. El propósito es el intensificar el darse cuenta de una acción o frase determinada del paciente.

b) EXAGERACION Y DESARROLLO. La exageración va a un paso más allá de la repetición y casi siempre se da después de ésta: un gesto se volverá más claro o preciso y algo dicho se gritará o susurrará.

El desarrollo no siempre acompaña a la exageración, por lo que el facilitador invita a desarrollar al paciente el

sentido que surge con lo que asocia o recuerda.

c) TRADUCIR. Consiste en expresar en palabras alguna conducta no verbal. Con lo que se logra que el paciente haga explícito lo que antes era implícito.

d) ACTUACION E IDENTIFICACION. Actuar es entendido como completar la expresión cuando se considera que dentro del contexto terapéutico la conducta de pensar es incompleta. Al llevar un pensamiento a la actuación se convierte en expresión total.

#### C) TECNICAS INTEGRATIVAS

En Terapia Gestalt toda técnica supresiva o expresiva es integrativa, ya que despierta el darse cuenta de lo que esta disociado de sí mismo, recreando así pensamiento, sentimientos o imágenes que era ineficaces.

Existen otras técnicas cuyo objetivo primordial es integrar partes alienadas del paciente, y son:

a) EL ENCUENTRO INTERPERSONAL. En el que se pone en contacto a los distintos "subyós" intrapsíquicos y en el que se pide al paciente que haga hablar a sus distintos caracteres. Para este tipo de diálogos se puede utilizar la silla vacía y la silla caliente, sobre las que el paciente

se sentará alternativamente cuando cambie de papel.

b) ASIMILACION DE PROYECCIONES. Es cuando el paciente incorpora lo que ha disociado o alienado y lo reconoce como parte de su experiencia. Esta técnica es muy utilizada en el trabajo con sueños y pesadillas.

Lo que se persigue en general en la Terapia Gestalt es el ofrecerle al individuo un soporte tanto personal como interpersonal, la meta final reside en que el individuo obtenga su propio soporte.

Castanedo (1983)<sup>65</sup> menciona que estas fuentes que proporcionan al individuo autoapoyo se sitúan en cuatro niveles:

- 1.- En el Cuerpo y la Musculatura: Comprende la flexibilidad. La cabeza, las extremidades superiores e inferiores y el equilibrio.
- 2.- En la Respiración: Si la respiración es profunda se toma contacto con las sensaciones corporales, lo que permite tomar conciencia de ellas y de las emociones.

---

<sup>65</sup> Castanedo C. (1983) Op. Cit.

- 3.- En Tener los Sentidos en Buen Estado: Y la habilidad para articular las sensaciones que se van sintiendo.
- 4.- Darse Cuenta: Reconociendo las fronteras al contacto, evitando caer en la confluencia.

Estos procedimientos y muchos otros que existen en terapia gestalt, no deben tomarse como formas estereotipadas en las que cada paciente debe entrenarse. Son útiles si se llevan a cabo dentro del contexto, el desarrollo personal de cada individuo, sus propias necesidades y la personalidad del terapeuta. (Perls, 1974)66.

De acuerdo a las técnicas que aquí se describen y muchas que existen, se requiere comprenderlas más que memorizarlas. Si el facilitador las memoriza los participantes que siguen estos ejercicios se darán cuenta que el facilitador lleva encima una máscara rígida, percibiendo que éste no siente lo que dice.

Al utilizar técnicas vivenciales se debe desarrollar su propio estilo de intervención a través de reflexiones

---

66 Perls F. (1974) Op. Cit.

personales procedentes de su creatividad. Zinker (1977)<sup>67</sup> ha enfatizado el uso inadecuado de técnicas que hacen que la gente simplemente reproduzca lo que ha leído.

#### 2.2.10 METAS DE LA PSICOTERAPIA GUESTALT

Zinker (1977)<sup>68</sup>, propone que la Terapia Gestalt es un encuentro existencial entre dos o más personas que permite a la persona revelarse a sí mismo en el proceso de ese encuentro. Las metas implícitas en ese encuentro son:

- 1.- Avanzar hacia una mayor conciencia de sí mismo.
- 2.- Aprender a asumir la propiedad de sus experiencias.
- 3.- Aprender a tener conciencia de sus necesidades y a desarrollar destrezas que le permitan satisfacerlas.
- 4.- Avanzar hacia un contacto más pleno con las sensaciones.
- 5.- Avanzar en la capacidad de sostenerse por sí mismo.
- 6.- Se torne sensible a lo que le rodea y a la vez se envista en una coraza contra situaciones destructivas.
- 7.- Aprender a asumir la responsabilidad de sus acciones y sus consecuencias.

---

<sup>67</sup> Zinker J. (1977) Op. Cit.

<sup>68</sup> Zinker J. (1977) Op. Cit.

**2.2.11 PRECEPTOS MORALES IMPLICITOS EN LA TERAPIA GUESTALT**

1. VIVE AHORA. Preocúpate del presente antes que del pasado.
2. VIVE AQUI. Ocúpate de lo que está presente antes de lo que está ausente.
3. ACEPTA SER COMO ERES.
4. VE TU MEDIO AMBIENTE E INTERACTUA CON EL TAL COMO ES, NO COMO TU DESEAS QUE SEA.
5. SE HONESTO CONTIGO MISMO.
6. EXPRESATE TU MISMO EN TERMINOS DE LO QUE TU QUIERES, PIENSAS O SIENTES EN VEZ DE MANIPULARTE A TRAVES DE RACIONALIZACIONES, JUSTIFICACIONES O EXPLICACIONES.
7. EXPERIMENTA LLANAMENTE TUS EMOCIONES.
8. NO ACEPTES OTROS "DEBES" O "DEBERIAS" DE LOS QUE TU TE IMPONGAS.
9. DEJA DE IMAGINAR COSAS. Experimenta lo real.
10. SE ABIERTO AL CAMBIO Y AL CRECIMIENTO.
11. DEJA DE PENSAR COSAS INNECESARIAS. En lugar de ello gusta y mira.
12. ENTREGATE AL DESAZON Y AL DOLOR DE LA MISMA MANERA QUE TE ENTREGAS AL PLACER. No limites tu conciencia.
13. ASUME PLENA RESPONSABILIDAD POR TU ACCIONES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS.

## 2.2.12 TERAPIA GUESTALT Y AUTORREALIZACION

Las premisas básicas en las que se apoya la terapia gestalt están relacionadas íntimamente con el concepto de autorrealización que maneja Maslow (1954), ya que en primer lugar, ponen en relieve la importancia de la autorresponsabilidad en la vida de los seres humanos para poder tomar las riendas de su vida, y por lo tanto, los torna más autónomos e independientes.

Van de Riet y Korb (1980)<sup>69</sup> mencionan:

"Una implicación de tomar la responsabilidad por nuestra propia conducta y sentimientos es que cada persona es también libre de elegir respuestas en cualquier circunstancia. La terapia gestalt enfatiza esta libertad del individuo, y los terapeutas deben buscar caminos para demostrar al cliente la libertad personal que siempre existe en la libertad de decisión. Sin la creencia de que cada persona tiene su propia libertad individual, la persona empieza a convencerse de que no hay

---

<sup>69</sup> Van de Riet V. y Korb Margaret. Gestalt Therapy an Introduction. Pergamon Titles of Related Interest Press, N.Y., U.S.A., 1980.

caminos para el cambio. Con el darse cuenta cada individuo coloca límites sobre su conducta pública y privada, decide lo que va a hacer, decide cuales influencias son importantes y cuales opiniones son válidas y también surge el darse cuenta de aquellos caminos en los que cada individuo construye su prisión, se limita y deja ir su libertad personal".

En el concepto de autorrealización, es de vital importancia el que los individuos se acepten tal y como son, y para ello la terapia gestalt contribuye a ubicar al sujeto en su aquí y ahora, que finalmente es el escenario de su realidad, y es donde puede lograr una autopercepción de sí mismo como realmente es.

El incrementar el autodescubrimiento en el individuo es otro de los objetivos primordiales de la terapia gestalt, ya que también incrementará su autoapoyo, y por lo tanto su autosuficiencia, que le beneficiará en la capacidad de relacionarse con los demás de una manera más auténtica, en lugar de establecer relaciones dependientes o utilitarias, además el autoapoyo es una característica implícita en los seres humanos autorrealizados, que aunque no están exentos de vivir conflictos y frustraciones, poseen la suficiente

fortaleza para encontrar dentro de sí mismos sus propias respuestas, lo que también los hace más independientes y seguros de sí mismos.

Similar al objetivo del autodescubrimiento, Maslow (1971)<sup>70</sup> afirma lo siguiente con respecto a la actitud terapéutica: "Lo que el buen terapeuta clínico hace, es ayudar a su cliente específico a descubrirse, a abrirse paso a través de las defensas erigidas contra su propio conocimiento, a recuperarse a sí mismo, a llegar a conocerse".

Para que los individuos logren autodescubrirse es necesario que aprendan a escucharse a sí mismos, ya que en muchas ocasiones las necesidades de los individuos son opuestas a las de la sociedad.

Cuando el individuo logra integrarse puede vivir en un contacto significativo con la sociedad sin ser tragado por ella, pero también sin alejarse de ella. (Salama, Villarreal, 1988)<sup>71</sup>.

---

<sup>70</sup> Maslow A.H. La Amplitud Potencial de la Naturaleza Humana. Ed. Trillas, México, 1982.

<sup>71</sup> Salama H. y Villarreal Rosario (1988) Op. Cit.

Por ello la terapia gestalt incita al individuo a que se escuche a sí mismo y a que recobre sus sentidos, y esto favorece el proceso de autorrealización ya que en el autodescubrimiento está implícito el conocimiento de las propias y auténticas capacidades.

A través de los experimentos vivenciales con los que se trabaja en la terapia gestalt el individuo logra recobrar proyecciones, con lo que también recobra la energía de su personalidad auténtica, que por medio de dichas proyecciones deposita en el exterior.

Asimismo la terapia gestalt enfatiza la espontaneidad y la creatividad en el individuo, que son actitudes relevantes en las personas autorrealizadas.

En la terapia gestalt el individuo aprende a darse cuenta por él mismo de sus propias necesidades y el grado de la importancia de éstas para poder jerarquizarlas y poder satisfacerlas de manera congruente con su conducta, lo que también viene a encaminar al sujeto en un adecuado proceso hacia la autorrealización según lo propuesto por Maslow (1954) primero resolver sus necesidades primarias, para después aspirar a metas superiores.

También la terapia gestalt tiene técnicas como la llamada "silla cliente" que favorece la integración de las dicotomías de la personalidad, y con ello, otro aspecto de la autorrealización que es la sinergia.

En general la terapia gestalt posee conceptos claves que pueden influir positivamente para que los individuos sanos puedan darse cuenta de su propia existencia y vivir su única e irrepetible vida lo más auténtica y plenamente posible.

Al respecto Perls (1966)<sup>72</sup> menciona: "Nuestra meta como terapeutas es el incrementar el potencial humano, a través del proceso de la integración hacemos esto, apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo".

---

72 Perls F. (1966) Op. Cit.

**2.3 GRUPOS DE ENCUENTRO DE  
ENFOQUE GUESTALT  
TIPO MARATON**

### 2.3.1 DEFINICION

Los grupos de encuentro tipo maratón son una experiencia grupal breve e intensiva que se realiza en días sucesivos. El número de días y la cantidad de horas las decide el terapeuta y para ello toma en cuenta la disponibilidad de tiempo, el número de participantes y el objetivo que se pretende en el grupo. (Atienza, 1987)73.

La definición que da Rogers (1970)74 con respecto al grupo de encuentro es:

"Es el que tiende a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia".

No es excluyente que para participar se conozcan previamente entre sí. El grupo puede ser compuesto por personas que se conocen o no, puede ser formado por el personal de una organización, gente relacionada a la

---

73 Atienza Martha. Estrategias de Psicoterapia Gestáltica. Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina, 1987.

74 Rogers C. Grupos de Encuentro. Ed. Amorrortu, Buenos Aires, Argentina, 1970.

industria, la educación o cualquier medio ocupacional.

Se puede encontrar grupos de parejas donde los matrimonios se reúnen con la expectativa de ayudarse mutuamente a mejorar sus relaciones conyugales.

La mayoría de los grupos tiene sesiones intensivas durante un fin de semana o a lo largo de una semana.

### 2.3.2 FUNDAMENTOS TEORICOS

Lo que se busca en un grupo tipo maratón es proporcionar en los participantes el autoapoyo con el cual podrán resolver sus dificultades y al mismo tiempo ir reduciendo el apoyo que obtienen de los demás.

Los participantes después de haber participado en el encuentro logran distinguir claramente sus necesidades principales y comienzan a organizar su comportamiento, cuando establecen una jerarquización de sus necesidades en base a su capacidad de darse cuenta. En la medida que abandonan sus procesos y abandonan las técnicas de manipulación, los individuos se tornan más autoapoyantes y capaces de establecer un buen contacto con los demás.

Shepard y Lee (1970)<sup>75</sup> mencionan:

"La experiencia maratónica procura crear un clima favorable al aprendizaje acelerado. Se formulan las preguntas reprimidas, se arriesgan los actos prohibidos y los oídos que habían permanecido sordos se nutren con nueva información. Si después de abandonar el maratón se desentiende de estas nuevas formas de comunicación, no habrá experimentado mucho más que un trance de euforia. En cambio quienes perseveran en el proceso obtienen una recompensa emocional que sigue estimulando el desarrollo futuro".

El grupo se convierte en un campo de ensayo para que los integrantes se exploren a sí mismos como son, en su totalidad. Se busca que se de un encuentro, un proceso de crecimiento, un acontecimiento de resolución de problemas, en una forma especial de aprendizaje y una exploración de toda la gama de aspiraciones al cambio.

---

<sup>75</sup> Shepard M. y Lee M. Maratón 16. Ed. Gornica, Santiago de Chile, 1970.

Zinker (1977)<sup>76</sup> afirma: "La situación de psicoterapia es un laboratorio, una oportunidad de mirarse en una diversidad de espejos".

El objetivo de los facilitadores es el de incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Lo cual se logra al encontrar el Yo auténtico de la personalidad.

El enfoque de la psicoterapia de grupos de encuentro toma a la persona como una totalidad, como una gestalt bio-psico-social-espiritual. Ya que se ha encontrado en algunas intervenciones psicoterapéuticas que las emociones de algunas personas habían sido inhibidas o reprimidas por la cultura en la que vive o ha vivido, de tal manera que con el fin de recuperar estas emociones perdidas, los participantes en el grupo tienen que estar abiertos a los demás y conscientes de lo que les está pasando, de tal manera que la persona llegue a "darse cuenta" de la realidad de sí mismo y de las otras personas, lo cual incluye su forma de hablar, moverse, su conducta no verbal, sus estados emocionales, sus reacciones ante los otros e

---

<sup>76</sup> Zinker J. El Proceso Creativo de la Terapia Gestáltica. Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1979.

inclusive su salud física. (Castanedo, 1990)77.

Por otro lado se ha encontrado que significativamente el individuo que se libera suficientemente como para adentrarse en las técnicas guesálticas de grupo y llegan a desarrollarse en estos, se observa que adquieren un marcado sentido de ayuda, libertad, alivio, afecto a las personas después del encuentro. Asimismo la tendencia a expresar conductas inapropiadas o emociones patológicas no parece que aumente, sino que decrecen después de haber participado en un grupo de encuentro. (Elmore y Sauders, 1972)78.

Para que el grupo llegue a tener avances y logros dentro de la terapia es necesario que haya aceptación y respeto por parte de los miembros individuales, así como por parte de quien los dirige, de la misma forma es de suma importancia que el facilitador del grupo tenga la capacidad de convertir los talentos y resistencias del grupo en un sentimiento de comunidad unificada.

---

77 Castanedo C. Grupos de Encuentro de la Terapia Gestalt, de la "Silla Vacía" al "Círculo Gestáltico". Ed. Herder, Barcelona, España, 1990.

78 Elmore y Sauders (1972); en Castanedo C. (1990) Op. Cit.

Dentro de la Terapia Gestáltica se busca el cómo y el para qué, más que el por qué de la conducta, ya que con este último es fácil caer en la explicación, en la racionalización y en la evasión de las acciones.

Shepard y Lee (1990)<sup>79</sup> dicen:

"Gran parte del interés que existe hoy por los grupos de encuentro se explica por el hecho de que estos cursos de interacción humana no formaban parte de nuestros programas educacionales. Por lo tanto estos encuentros grupales intensivos, educan en la aceptación más vasta del término. No es necesario estar enfermo para participar en ellos; basta con ser curioso".

Mora (1988)<sup>80</sup> señala:

El objetivo primordial de los grupos de encuentro gestalt es que las personas se desenmascaren frente a los demás participantes, y para ello tienen que arriesgarse a compartir sobre sí mismos.

---

<sup>79</sup> Shepard M. y Lee M. Op. Cit.

<sup>80</sup> Mora (1988), en Salama P.H. y Villarreal Rosario. El Enfoque Gestalt. Una Psicoterapia Humanista. Ed. Manual Moderno, México, 1988.

Que experimenten la vivencia presente tanto en la fantasía como en la realidad, en base a experimentos y actividades vivenciales, elaboradas tomando en cuenta las necesidades del grupo. El trabajo en grupo se especializa en explorar el territorio afectivo más que en las intelectualizaciones. Se pretende tomen conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos".

Perls creía que en la sociedad occidental el intelecto había tomado primacía y que se había abusado del mismo, en particular al tratar de entender la conducta de la naturaleza humana. Estaba convencido de lo que se llamaba sabiduría del organismo, pero consideraba dicha sabiduría como una especie de intuición basada más en la emoción que en el intelecto y más en la naturaleza que en los sistemas conceptuales.

Los grupos de encuentro son un tipo de psicoterapia que remarca el que la persona se confronte a sus problemas o sus conflictos existenciales, con lo cual le permitirá lograr un mayor funcionamiento de sus potencialidades humanas y así llegar a ubicarse en el proceso hacia la autorrealización.

Por lo cual el principal objetivo que se remarcan los facilitadores gúestálticos es el de incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Lo cual se logra apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinas del individuo.

Zinker (1977)81 dice:

"Un grupo no equivale a la suma de los individuos que lo componen. Todo grupo es un sistema único, dotado de su propio carácter especial y de su propio sentido de poder. Es una totalidad, una entidad, una gúestalt cuya índole es más amplia que la suma de sus varias partes".

### 2.3.3 ORIGENES

La terapia grupal se inició en 1900 con Joseph Pratt, influido por Joseph Jules Dejarine, que analizó el tratamiento de la psico-neurosis con un grupo de tuberculosos. En 1909 Ernest Jones relata la primera sesión de psicoterapia de grupo que realizó Freud, Jung y Ferenzi. En 1921 E. W. Lazell aplica psicoterapia en forma teórica,

---

81 Zinker J. (1977) Op. Cit.

observando que a través de la intervención grupal se disminuye el miedo al analista.

En 1931 Moreno utilizó el término terapia de grupo. Entre los años cuarentas y cincuentas nacen en Estados Unidos las dinámicas de grupos que se aplican a toda clase de gente. A este grupo pertenece el T Group de Lewin.

El primer grupo de encuentro fue dirigido a líderes comunitarios en 1946. Posteriormente de una manera estructurada los National Training Laboratories de Beth, Main fueron los que innovaron la técnica de grupo T (training group) que al empezar tenía carácter educativo y posteriormente tomó caminos terapéuticos.

Entre 1950 y 1960 Rogers trabaja con el modelo de enseñar organizando grupos de encuentro que conducen al crecimiento personal.

En 1964 Perls inicia el modelo de laboratorio o taller en Esalen Institute. Perls utilizó la terapia individual aplicándola al grupo, sentando a menudo a los voluntarios, en la silla vacía o caliente. La enseñanza la hacía empleando el grupo como una clase. Fritz se ocupaba del

continuo de "darse cuenta" segundo a segundo.

Bach y Stoller fueron los precursores de los grupos de encuentro tipo maratón a partir de 1966 y desde entonces este estilo de crecimiento del potencial humano ha sido cada vez más utilizado.

Bach (1967)<sup>82</sup> ha señalado: "El grupo de encuentro maratón ha resultado después de tres años de práctica y de investigación como el más directo antidoto de la alienación, fragmentación y otras problemáticas de la salud mental de nuestro tiempo".

Finalmente se llega a la aplicación en los sesentas con el grupo de Gestalt Institute of Cleveland (G.I.C.). El modelo actual del G.I.C. considera al grupo como una totalidad que tiene una fuerza potente, esa totalidad determina las partes, y es más y diferente a la suma de éstas.

---

<sup>82</sup> Bach (1967) en; Castanedo C. (1990) Op. Cit.

#### 2.3.4 DEFINICION DEL GRUPO

Zinker (1977)<sup>83</sup> define al grupo "como una comunidad de aprendizaje, es decir, un conjunto de personas que se han reunido en torno a otra más capacitada que las dirige para resolver problemas personales e interpersonales".

El aprendizaje que se da en el grupo va a propiciar un cambio de conductas, no sólo en la adaptación y en el ajuste, sino a un nivel más amplio de comprensión y realización de sí mismos.

Los grupos son diseñados para lograr el crecimiento personal, la economía del tiempo y del dinero es significativa si se compara con el enfoque individual; focalizan en la persona, en interrelación con la gente del grupo, un miembro en un grupo en proceso puede llegar a ver a los otros y verse a sí mismo, facilita el role-play con sus miembros, los miembros pueden recibir soporte de las otras personas cuando lo necesitan. Además de que los grupos ayudan a comprenderse a sí mismo y a los otros, experimen-

---

<sup>83</sup> Zinker J. (1977) Op. Cit.

tando como son las emociones y no sólo las palabras permiten la confrontación. Del mismo modo que sirven para demostrar a la gente como se comportan en un medio social grupal ya que la existencia humana está llena de grupos (en la familia, trabajo, vida social, intelectual e incluso espiritual).

### 2.3.5 DURACION Y FINALIDADES DE LOS GRUPOS

El tiempo al que se someten los participantes de un grupo de encuentro, no es el mismo para todos, ya que no es lo mismo una demostración de psicoterapia gestalt de tres horas que un maratón de un fin de semana con una duración de quince a veinte horas.

Algunos grupos de encuentro gestalt se pueden ofrecer hacia un crecimiento personal, que sitúa el acento en lo que el grupo vive en el "aquí y el ahora", en el "darse cuenta", en la toma de conciencia, en el cómo de la existencia y no en el por qué, en la totalidad de la persona.

Lo que se favorece en un grupo de encuentro en que se desarrolla un clima psicológico de seguridad, donde hay

libertad de expresión y con lo cual se disminuyen las defensas.

- expresión de sentimientos inmediatos de cada miembro hacia los demás y hacia sí mismo.
- libertad para expresar sentimientos reales, positivos o negativos, originando confianza recíproca.
- mayor aceptación de la totalidad de su ser (emocional, intelectual y físico) tal cual es.
- al tener menos resistencias, mayor posibilidad de cambio en las actitudes y comportamientos personales.
- al disminuir la rigidez aumenta la capacidad para escucharse mutuamente y aprender unos de otros.

### 2.3.6 PRINCIPIOS BASICOS DEL PROCESO GRUPAL GUESTALTICO

Los principios que se enumeran a continuación, fueron elaborados en el Instituto de Cleaveland.

1. Primacía de cada momento, de la experiencia grupal en marcha. La palabra primacía se refiere a la atención que se centra en torno de lo que experimenta el individuo momento tras momento, y no debe pasarse por alto ningún comportamiento que se da en el proceso grupal, todo tema individual es tema de interacción grupal.
2. Proceso de desarrollo de la conciencia grupal. Conciencia

cia se refiere a la atención que los individuos prestan a su experiencia.

3. Importancia del contacto activo entre los participantes. El contacto se experimenta como sensación de las diferencias que hay entre cada miembro del grupo y también de sus similitudes. Por lo que cada persona haga, se le estimula a tener conciencia de sí misma como parte de la sociedad y de su rol en el grupo.

Empleo de experimentos de interacción estimulados por un líder que interviene directamente en ellos.

En el proceso de grupo guesáltico el facilitador induce al grupo a comportarse experimentalmente y a modificar su conducta de manera intencional.

### 2.3.7 REGLAS BASICAS PARA LOS PARTICIPANTES DE LOS GRUPOS GUESTALTICOS

1. Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta. Esto se refiere a que se debe incitar a los sujetos a que hablen en un carácter personal y propio, utilizando al hablar la palabra "yo".

"El yo se utiliza como un antídoto del 'it' y se

desarrolla el sentido de responsabilidad que tiene el paciente sobre sus propios sentimientos, pensamientos y síntomas. El soy es un símbolo existencial. Trae a colación lo que vivencia como formando parte de su ser y que junto con su ahora es su llegar a ser. Rápidamente aprende que cada nuevo ahora es distinto al anterior".

2. Otorgar importancia a lo que se experimenta aquí y ahora. Se le motiva al paciente a transmitir las sensaciones, pensamientos y sentimientos que lo embarguen en ese mismo momento. Con el fin de fomentar la conciencia del ahora se sugiere a las personas que se comuniquen en tiempo presente. La pregunta: cuál es su ahora?, es eficaz para facilitadores y para pacientes.

3. Prestar atención a la forma en que se escucha a los demás.

4. Hacer notar que cuando se hace alguna pregunta, en ocasiones es para evadir hacer alguna afirmación.

5. Motivar a los pacientes el hablar directamente a los otros miembros del grupo y no algún vacío del cuarto, ya que esto los va a conducir a llegar al fondo. Con esta regla se procura que los sujetos se expresen de la forma más clara y concreta posible con la idea de que la verdadera comunicación incluye tanto al emisor como al receptor. A menudo los sujetos actúan como si el destina-

tario de sus palabras fuera el aire. Y al preguntar ¿a quién está diciendo eso?, se les obliga a enfrentar su renuncia al enviar su mensaje directamente al receptor, al otro. De tal modo que suele solicitársele al paciente que mencione el nombre de la otra persona al comienzo de cada oración en caso de ser necesario.

6. Permitirse prestar atención a los sentimientos de los demás, sin hacer interpretaciones.

7. Dirigir su atención a su experiencia física y a los cambios de postura de los demás.

8. Partir de la base de que los otros digan es confidencial, al menos que haya otro acuerdo explícito en otro sentido.

9. Aceptar en el experimento correr riesgos, participar en las discusiones.

10. Aprender a poner entre paréntesis y excluir aquellos sentimientos o expresiones que interrumpen algún acontecimiento importante dentro del grupo.

11. Respetar el estado psíquico de los demás como le gustaría que lo respeten.

Estas reglas no se aplican de manera rígida y autoritaria, ya que de esta manera se negaría la autorrevelación y el desarrollo del proceso del grupo.

Zinker (1977)<sup>84</sup> define: "Un ejercicio de grupo es un dispositivo de aprendizaje preparado para el grupo antes que éste se reúna. En general carece de despliegue espontáneo del proceso". El programa diseñado para la presente investigación está elaborado con ejercicios vivenciales.

Por otra parte "Un experimento de grupo es un evento creativo que crece a partir de la experiencia grupal. Tal evento no es premeditado, y sus resultados no pueden predecirse, es una creación de todo el grupo".

Un experimento puede surgir de la simple afirmación de uno de los elementos del grupo, así como de una conversación entre varios miembros.

El experimento en el grupo exige penetración y trabajo por parte del facilitador. Las técnicas y creaciones que el facilitador puede utilizar son la metáfora, el sueño y las fantasías dirigidas grupales.

Una vez que se tiene la idea del experimento que se va a realizar en el grupo, es necesario tomar en cuenta si el

---

84 Zinker J. (1977) Op. Cit.

grupo es capaz de llevarlo a cabo, y es necesario graduarlo en etapas para que de esta manera se de fluidamente el carácter del grupo.

Atienza (1987)<sup>85</sup> propone que en el grupo hay tres tipos de dinámicas:

1. Dinámica de las transformaciones individuales.

Cada elemento del grupo se modifica gracias a todo el complejo grupal. Esto se muestra de modo que todo lo que acontece a unos y a otros en el proceso grupal se relaciona como un rompecabezas, como un todo.

Para hacer una descripción de esto se puede mencionar que cuando un paciente relata un problema en sesión, ilumina el lado común de otro compañero. Esta iluminación le permite conocer algo de sí mismo. Cuando éste lo comunica al grupo ilumina a otra persona y todos se descubren cada vez más a sí mismos gracias a la interacción bajo el funcionamiento del trabajo es grupo.

2. Dinámica Básica.

Para conocerla es de suma importancia la observación del grupo como un todo a lo largo del encuentro. Esta se proyecta como el clima grupal, que abarca la historia y la

---

<sup>85</sup> Atienza Martha (1987) Op. Cit.

memoria grupal.

### 3. Dinámica de Sesión.

Esta se refiere a los acontecimientos que suceden en la sesión. De forma que el terapeuta hace el mayor aprovechamiento de cada instante por el que pase el grupo.

Con el fin de que los participantes del grupo de encuentro guesáltico lleguen a descubrir su proceso y de sensibilizarlos al "darse cuenta", se emplean algunas técnicas. El facilitador las propone cuando le parece que el momento es oportuno, ya sea por las necesidades de un individuo o del grupo. Algunas de estas técnicas como los llamados "tengo un secreto" y "me hago responsable" son particularmente útiles para aumentar el entusiasmo del grupo al comienzo de una sesión.

## 2.3.8 TECNICAS EMPLEADAS EN LOS GRUPOS

### 1. DIALOGOS

Es una tentativa de lograr un buen funcionamiento integrado del individuo, el facilitador guesáltista investiga las divisiones o polaridades manifestadas en su personalidad. Una de las principales divisiones postulantes

es la que hay entre el opresor<sup>86</sup> y el oprimido<sup>87</sup>, según se los denomina. El opresor es el equivalente aproximado del superyó psicoanalítico: es moralizador, imperativo y condenatorio y su especialidad son los "debes". El oprimido tiende a ponerle una resistencia pasiva, a encontrar excusas para su conducta y dar razón de sus demoras.

Cada vez que se presenta esta polaridad, se le pide al paciente que mantenga un diálogo real entre dichos dos componentes de sí mismo. El mismo diálogo puede aplicarse para la polaridad significativa dentro de la personalidad (el agresivo contra el pasivo, el buen muchacho contra el villano, el masculino contra el femenino, etc). En ocasiones puede aplicarse a diversas partes del cuerpo: la mano derecha contra la izquierda, la parte superior contra la inferior, etc. También puede desarrollarse el diálogo entre el paciente y alguna otra persona significativa para él; el sujeto se dirige a ella como si estuviera presente, imagina cual sería su respuesta, le contesta a su vez, y así sucesivamente.

## 2. HACER LA RONDA

A veces el facilitador puede encontrar conveniente, que

---

<sup>86</sup> o perro de arriba.

<sup>87</sup> o perro de abajo.

uno de los paciente, que se ha referido a un tema en particular o ha expresado determinado sentimiento, repita eso mismo frente a cada uno de los integrantes del grupo.

La técnica de la ronda es sumamente flexible y no es preciso limitarlo al aspecto puramente verbal, puede incluir conductas como tocar, acariciar a los demás, observarlos detenidamente, asustarlos, etc.

### 3. ASUNTOS PENDIENTES

Los asuntos pendientes constituyen en terapia questáltica el equivalente de la tarea perceptual o cognitiva de la psicología de la gestalt. Cada vez que se logran identificar estos asuntos pendientes, se le pide al paciente que los complete. Como es obvio en el campo de las relaciones personales todos tenemos una lista interminable de asuntos pendientes. Perls sostiene que los resentimientos son los más comunes e importantes.

### 4. ME HAGO RESPONSABLE

Esta técnica se funda en algunos de los elementos del continuo de conciencia, pero en él todas las percepciones se consideran actos. Se le solicita a los pacientes que añadan, a cada una de sus proposiciones : "...y me hago responsable de ello".

Lo que a primera vista parece un procedimiento mecánico y aún intrascendente revela muy pronto tener gran signifi-

cado.

#### 5. TENGO UN SECRETO

Este juego permite investigar los sentimientos de culpa y de vergüenza. Cada persona debe de pensar en un secreto personal celosamente guardado, pidiendo que no comparta con los demás el secreto en sí, pero imagine (proyecte) de qué manera, a su juicio, reaccionarán los otros frente a él.

#### 6. LAS PROYECCIONES

Muchas aparentes percepciones son en realidad proyecciones. Por ejemplo, el paciente que dice: no puedo confiar en usted, se le pedirá que represente el papel de una persona poco digna de confianza, con el objeto de descubrir su conflicto interno en este ámbito.

#### 7. INVERTIR ROLES

Se le pide a la persona que realice el rol opuesto al que ha estado realizando. Se pretende que el participante no evite el impulso latente que encubre con su conducta. Por ejemplo: al sujeto que dice sufrir inhibiciones se le hace representar el papel de exhibicionista, al internarse en este terreno tan lleno de ansiedad para él, toma contacto con una parte de sí mismo que había permanecido sumergida durante mucho tiempo.

#### 8. RITMO CONTACTO APAREAMIENTO

Como consecuencia de su interés por la totalidad de los

procesos vitales, por los fenómenos de figura y fondo, la terapia gestáltica hace hincapié en la índole polar del funcionamiento vital. La capacidad de amar se ve obstaculizada por la incapacidad para resistir la ira, el descanso necesario para restaurar energías, etc. La inclinación natural a apartarse de todo contacto, que el paciente experimentará de vez en cuando, no se considera como una resistencia que debe ser superada, sino como una respuesta rítmica que debe respetarse. En consecuencia, cuando el sujeto desea apartarse, se le dice que cierre los ojos y que se aparte a través de la fantasía a cualquier lugar o situación en los que se sienta seguro. Tras describir el panorama que se les ofrece y lo que siente en tales circunstancias, se le pide que abra los ojos y vuelva al grupo.

El enfoque gestáltico propone que se acepte la necesidad de apartamiento en todas las situaciones en las que la atención o interés disminuyen, pero permaneciendo conscientes del rumbo que toma nuestra atención.

#### 9. ENSAYO TEATRAL

Según Perls nuestro pensamiento consiste, en una buena medida, en un ensayo y preparación internos de los roles sociales que habitualmente debemos representar. La experiencia del miedo al público no es más que nuestro temor de

que no haremos un buen papel. De acuerdo con ello, los integrantes del grupo juegan a compartir, sus respectivos ensayos, con lo cual ganan conciencia sobre los preparativos a que recurren para apuntalar sus roles sociales.

#### 10. EXAGERACION

Esta técnica esta íntimamente vinculada al principio de conciencia y nos brinda un medio adicional de comprender el lenguaje del cuerpo. En muchas ocasiones un movimiento o un ademán involuntario del paciente para constituir una comunicación significativa, pero tales movimientos pueden ser incompletos o no alcanzar un total desarrollo. Se solicitará entonces que exagere o repita el ademán, tratando por lo general que se ponga más de manifiesto su significado interno.

#### 11. ¿ME PERMITES QUE TE DE UNA ORACION?

Al escuchar u observar al paciente, el facilitador puede llegar a la conclusión de que hay cierta actitud o mensaje implícitos. Le dirá entonces ¿me permites que te de una oración?, repítela a ver cómo te queda a ti, y dícela a varios de los aquí presentes. Le propone entonces su oración y el paciente prueba a ver cual es su reacción frente a ella. Como regla, el facilitador no ofrece meras interpretaciones. Es evidente que en esta técnica hay un fuerte elemento interpretativo, pero el paciente debe de

hacer suya la experiencia a través de una participación activa. Si la oración que se le propuso es verdaderamente importante, él mismo desarrollará la idea en forma espontánea.

## CAPITULO III

## M E T O D O L O G I A

### 3.1 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio al cual pertenece la presente investigación es el de "Estudio de Campo", ya que fue realizado en su medio ambiente natural, en este caso en la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México. En este tipo de estudio todas las variables que pueden interferir en el desarrollo del mismo, no son controladas en su totalidad.

Dentro de las ventajas de este tipo de estudios, es que son los que más se acercan a la realidad, precisamente por desarrollarse en su medio ambiente natural. Entre las desventajas es que poseen poca validez interna.

"Estos estudios son investigaciones científicas ex post facto tendientes a descubrir las relaciones entre las variables de carácter sociológico, psicológico y pedagógico en las estructuras sociales reales." (Kerlinger, 1975)1.

---

1 Kerlinger F. Investigación del Comportamiento. Técnicas y Metodología. Ed. Interamericana, México, 1975.

### 3.2 DISEÑO EXPERIMENTAL

En la presente investigación se ha seleccionado el uso de un diseño preexperimental, llamado "Diseño Pretest/Postest para un solo grupo", debido a la carencia de un grupo control. Es por esto que la línea base en este tipo de diseño esté constituida por los puntajes del pretest, que es el nivel de autorrealización en donde se encontraba el grupo antes de ser sometido al tratamiento, que en este caso fue el programa de ejercicios gestálticos.

En este tipo de diseño, la variable dependiente, que es el nivel de autorrealización, es medida antes y después de que es aplicada la variable independiente, que es el programa de ejercicios gestálticos, con lo que posteriormente se observa la magnitud del cambio.

PRETEST	VARIABLE INDEPENDIENTE	POSTEST
T1	X	T2

En donde T1 y T2, que vienen a ser los puntajes obtenidos en el nivel de autorrealización, antes y después del tratamiento, respectivamente, y que fueron medidos con el instrumento llamado Inventario de Orientación Personal (POI) de Shostrom que mide dicha variable. Este tipo de diseño también es conocido como exposfacto.

### 3.3 PROBLEMA

¿La aplicación de un programa de enfoque gestalt en un grupo de encuentro de estudiantes de segundo y cuarto semestre de la carrera de psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, incrementará significativamente las subescalas de reactividad de sentimientos (Fr) y espontaneidad (S) del POI que mide nivel de autorrealización, tomando como referencia su nivel de autorrealización previo en dichas escalas?

### 3.4 HIPOTESIS

#### A) HIPOTESIS DE TRABAJO

Si se aplica un programa de ejercicios de enfoque gestalt a estudiantes de segundo y cuarto semestre de la carrera de psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, entonces habrá un incremento significativo en las escalas de reactividad de sentimientos (Fr) y espontaneidad (S) del POI que mide nivel de autorrealización, tomando como referencia su nivel de autorrealización previo en dichas subescalas.

**B) HIPOTESIS NULA**

Si se aplica un programa de ejercicios de enfoque guesalt a estudiantes de segundo y cuarto semestre de la carrera de psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, entonces no habrá un aumento significativo en las subescalas de reactividad de sentimientos (Fr) y espontaneidad (S) del POI que mide nivel de autorrealización, tomando como referencia su nivel de autorrealización previo en dichas escalas.

**C) HIPOTESIS ALTERNATIVA**

Si se aplica un programa de ejercicios de enfoque guesalt a estudiantes de segundo y cuarto semestre de la carrera de psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, entonces habrá un aumento significativo en las escalas de tiempo competente (Tc) y apoyo dirigido hacia el interior (I); y/o habrá un aumento significativo en las subescalas de valores autorrealizantes (SAV), existencialidad (Ex), consideración de sí mismo (Sr), autoaceptación (Sa), naturaleza constructiva del hombre (Nc), sinergia (Sy), aceptación de la agresión (A) y capacidad para el contacto íntimo (C) del POI que mide nivel de autorrealización, tomando como referencia su nivel de autorrealización previo en dichas subescalas.

### 3.5 VARIABLES

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Nivel de autorrealización en las subescalas de reactividad de sentimientos (Fr) y espontaneidad (S) del POI.

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** Programa de ejercicios de enfoque gestáltico, aplicados durante un grupo de encuentro.

Para el análisis de resultados se tomaron en cuenta las variables atributivas de:

- Terapia previa.
- Sexo.
- Edad.
- Nivel socioeconómico.

Ya que todas aquellas que representaban características humanas, y que por lo tanto no pueden ser manipuladas, son variables atributivas. (Kerlinger, 1975)<sup>2</sup>, mientras que las variables activas son las que pueden ser manipuladas. En este caso el programa de ejercicios gestálticos, vendrían

---

<sup>2</sup> Kerlinger J. (1975) Op. Cit.

a ser la variable activa.

### 3.6 DEFINICION DE TERMINOS

#### 1. PROGRAMA DE EJERCICIOS DE ENFOQUE GUESTALT

Conjunto de ejercicios vivenciales basados en las técnicas de la Psicoterapia Gestalt, dirigidos a incrementar la creatividad, la espontaneidad y la toma de conciencia.

#### 2. GRUPO DE ENCUENTRO DE ENFOQUE GUESTALT

Conjunto de ejercicios vivenciales en sesiones intensivas, dirigidos a incrementar la creatividad, la espontaneidad y la toma de conciencia de los individuos que interactúan en el grupo.

#### 3. NIVEL DE AUTORREALIZACION

Etapa del proceso hacia la autorrealización en el cual se ubica a un individuo. Mediante este proceso el individuo descubre su "yo" real, de tal manera que toma conciencia de sus potencialidades dejándolas fluir y desarrollarse.

El nivel de autorrealización es medido de acuerdo a

diferentes aspectos tomados por Shostrom (1966)<sup>3</sup> en base a las teorías Maslow, Rogers y otros autores que estudiaron la personalidad sana; dichos aspectos son medidos a través de los siguientes rasgos:

- a) En qué medida los valores del sujeto concuerdan con los valores de las personas autorrealizadas.
- b) Qué habilidad posee el sujeto para aplicar sus valores de una manera flexible, de acuerdo a una situación determinada.
- c) En qué medida el sujeto puede darse cuenta de sus sentimientos y emociones, es decir, tomar contacto con ellos.
- d) Qué tanta habilidad posee el sujeto para reaccionar espontáneamente para ser él mismo.
- e) En qué medida el sujeto se considera valioso y digno.
- f) En qué medida el sujeto es capaz de aceptar sus propias limitaciones o deficiencias.
- g) Qué tanto el sujeto ve al ser humano como positivo y bueno.
- h) En qué medida el sujeto es capaz de ver los opuestos

---

<sup>3</sup> Shostrom E. Manual of Personal Orientation Inventory POI, and Inventory for the Measurement of Self-Actualization. Ed. Edits, San Diego, California, 1966.

como parte de un todo.

i) En qué medida el sujeto acepta su propia agresión en lugar de negarla o reprimirla.

j) Qué tanta habilidad posee el sujeto para establecer relaciones íntimas, amistosas, cariñosas, en forma espontánea.

#### 4. AUTORREALIZACION

Shostrom (1966)<sup>4</sup> afirma que la persona que llega a un nivel consumado de autorrealización, es aquella que tiene un funcionamiento más pleno y que vive una vida más enriquecida que el resto de las personas. Es la persona que se está desarrollando y utiliza sus talentos únicos a su máxima expresión.

### 3.7 POBLACION

La población de la cual se extrajo la muestra para la realización de la presente investigación fue la de alumnos estudiantes de la carrera de psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México.

---

4 Shostrom E. (1966) Op. Cit.

### 3.8 TIPO DE MUESTREO

El tipo de muestreo que se llevó a cabo en la realización de la presente investigación fue el "muestreo de cuota"<sup>5</sup>, ya que para el adecuado desarrollo del programa de ejercicios de enfoque guesalt que fue aplicado, era necesario contar con aquellos individuos que se responsabilizaran a asistir a todas las sesiones del grupo de encuentro en el cual fue aplicado, es por ello que los sujetos que conformaron la muestra fueron voluntarios de dos de los semestres de la carrera de psicología de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, el segundo y el cuarto, mismos que fueron elegidos aleatoriamente.

### 3.9 SUJETOS

Los sujetos que participaron en la presente investigación fueron voluntarios de dos de los semestres de la carrera de Psicología de la "Universidad del Valle de

---

<sup>5</sup> Oróz J., Peña J. y Nadelsticher A. Teoría e Investigación en Psicología Social. U.A.M. Cuadernos Universitarios, México.

México Campus Estado de México, mismos que fueron tomados en manera aleatoria.

Tales sujetos pertenecían al turno matutino, cuyas edades oscilaban entre los 18 a los 36 años e incluían niveles socioeconómicos medio alto, medio medio y medio bajo, sumando un total de 18 sujetos, de los cuales cuatro pertenecían al sexo masculino y el resto al femenino.

### 3.10 ESCENARIO

El programa de ejercicios gúestálticos fue aplicado en los salones de la "Universidad del Valle de México" Campus Estado de México, cuyas medidas eran de 10 x 10 metros, y en donde fueron acomodadas las butacas alrededor del mismo para trabajar sobre almohadones en el piso.

Se contó con una adecuada iluminación y ventilación.

### 3.11 PROCEDIMIENTO

Para llevar a cabo el reclutamiento de la muestra, se procedió a elegir de manera aleatoria a dos de los seme-

tres de la carrera de Psicología de la Universidad anteriormente mencionada, mediante la rifa de todos los semestres con papeles doblados que indicaban el nivel del semestre.

Posteriormente ambas investigadoras fueron a los dos semestres, el segundo y el cuatro, para hacer la invitación personal para asistir al grupo de encuentro, señalando a los alumnos que se trataba de un proyecto de investigación para la elaboración de su tesis, y que les agradecerían de antemano su cooperación responsable para el desarrollo de dicho grupo de encuentro.

Se les comentó que el enfoque terapéutico con el cual se iba a trabajar era en base a la terapia gestalt, en donde primordialmente se trabaja con ejercicios vivenciales, y que por ello todas las sesiones estarían compuestas de ejercicios basados en la teoría y técnica de la terapia gestalt.

También se hizo hincapié en que era necesario que asistieran a todas las sesiones del grupo de encuentro, mismas que se llevarían a cabo en los salones de su Universidad, durante la semana del 20 al 24 de Abril de

1992, de 4 a 8 p.m.

Se anotaron 20 personas de ambos semestres, de las cuales 18 asistieron a todas las sesiones.

Las actividades que fueron administradas en el grupo de encuentro se encuentran detalladas y especificadas en el punto 3.12 del presente capítulo.

La administración del pretest tuvo lugar el mismo día de la invitación, siendo aplicado simultáneamente para ambos semestres, con una investigadora en cada uno de ellos. El mismo día fue aplicado el cuestionario para recabar datos con respecto a la detección de las variables atributivas, y con respecto a los tres niveles socioeconómicos analizados; las investigadoras los determinaron en base a dicho cuestionario.

El postest fue aplicado para los 18 sujetos una semana después de que finalizó el grupo de encuentro en uno de los salones de la Universidad.

---

ó Mismo que se encuentra en la sección de anexos del presente trabajo.

### 3.12 INSTRUMENTO

El instrumento de medición seleccionado para la medición de la variable dependiente, que es el nivel de autorrealización, es el Inventario de Orientación Personal "Personal Orientation Inventory" (POI). Esta prueba fue diseñada por Shostrom (1966) para evaluar los diferentes aspectos de la autorrealización de un individuo, basándose en las teorías de Maslow, Rogers, y otros autores que han estudiado la personalidad sana o autorrealizante.

El POI consta de 150 juicios de valor y de conducta con dos alternativas cada una. Los reactivos son calificados dos veces, primero para dos escalas básicas de orientación personal:

a) Soporte Interno (I) y b) competencia en el Tiempo (Tc), y segundo, para diez subescalas, cada una de las cuales mide un elemento conceptualmente importante de la autorrealización.

A) La escala de Soporte Interno (I) mide qué tipo de reacción tiene el individuo, si se encuentra orientado hacia sí mismo o hacia los otros.

En I (soporte dirigido hacia el interior), indica que

la persona se dirige por introyectos provenientes de aquellas figuras de autoridad implantadas principalmente durante los primeros años de vida.

En O (soporte dirigido hacia los otros), la persona orienta su conducta en base a las señales que provienen principalmente del exterior.

B) La escala de Competencia en el tiempo (Tc) mide el grado en el cual la persona vive en el presente, así como el contraste que tiene con el pasado y el futuro.

En Tc (tiempo competente), la persona vive primordialmente en el presente, con un completo darse cuenta, contactando su medio ambiente, y completamente sensible.

Ti (tiempo incompetente) la persona vive en el pasado con culpas, lamentos y resentimientos y/o en el futuro con metas idealizadas, planes expectativas predicciones y miedos.

Las diez subescalas del POI son las siguientes:

\* Valores Autorrealizantes (SAV). Mide el grado en que los valores del sujeto concuerdan con los de las personas autorrealizantes.

\* Existencialidad (Ex). Mide la habilidad del sujeto para aplicar flexiblemente sus valores dependiendo de la

situación en la que se encuentre.

\* Reactividad de Sentimientos (Fr). Mide el grado en que una persona se da cuenta de sus propios sentimientos y emociones; el grado en que está en contacto con éstas.

\* Espontaneidad (S). Mide la habilidad para reaccionar espontáneamente o ser uno mismo.

\* Consideración de Sí Mismo (Sr). Evalúa el grado en que la persona se considera valiosa y digna.

\* Autoaceptación (Sa). Mide qué tanto el individuo acepta sus propias limitaciones o deficiencias.

\* Naturaleza Constructiva del Hombre (Nc). Evalúa el grado en que el individuo ve al ser humano en una forma positiva o benevolente y lo considera esencialmente bueno.

\* Sinergia (Sy). Mide la habilidad del sujeto para trascender las dicotomías y ver los opuestos como parte de un todo integrado.

\* Aceptación de la Agresión (A). Mide qué tanto la persona puede aceptar su propia agresividad natural en lugar de negarla o reprimirla.

\* Capacidad para el Contacto Intimo (C). Mide la capacidad para establecer relaciones humanas cálidas, tiernas o cariñosas en forma libre o espontánea.

## CATEGORIAS DEL POI

NUMERO DE ITEMS	ESCALA NUMERO	SIMBOLO	DESCRIPCION
<b>I. <u>ESCALAS DE ORIENTACION PERSONAL</u></b>			
23	1 y 2	Ti	Tiempo Incompetente
		Tc	Tiempo Competente
127	3 y 4	O	Soporte dirigido hacia los otros
		I	Soporte dirigido hacia el interior
<b>II. <u>SUBESCALAS</u></b>			
26	5	SAV	Valores Autorrealizantes
32	6	Ex	Existencialidad
27	7	Fr	Reactividad de Sentimientos
18	8	S	Espontaneidad
16	9	Sr	Consideración de Sí Mismo
26	10	Sa	Autoaceptación
16	11	Nc	Naturaleza Constructiva del Hombre
9	12	Sy	Sinergia
25	13	A	Aceptación de la Agresión
28	14	C	Capacidad para el Contacto Intimo

Las subescalas son agrupadas a su vez en cinco áreas que son:

NUMERO DE SUBESCALA	SUBESCALAS	AREA
5	SAV Valores Autorrealizantes	I VALORACION
6	Ex Existencialidad	
7	Fr Reactividad de Sentimientos	II SENSIBILIDAD
8	S Espontaneidad	
9	Sr Consideración de Sí Mismo	III PROPIA PERCEPCION
10	Sa Autoaceptación	
11	Nc Naturaleza Constructiva del Hombre	IV DARSE CUENTA
12	Sy Sinergia	
13	A Aceptación de la Agresión	V RELACION

#### ADMINISTRACION

El POI es esencialmente autoadministrable, ya que las preguntas pueden ser leídas por el examinado y contestadas en una de sus dos alternativas en la hoja de respuestas. El tiempo para contestar el inventario no tiene límite, puede

ser completado en unos 20 minutos, aunque algunos individuos pueden requerir más tiempo.

Si alguna pregunta pareciera no ser entendida por el examinado deberá de dejarse en blanco y seguir adelante con las demás preguntas, y posteriormente, regresar a tratar de contestarlas.

El POI ha sido contestado por alumnos de secundaria desde los 13 años de edad, y no se han presentado dificultades.

#### CALIFICADO

Cuando el POI se califica manualmente, se revisan aquellos items que no fueron contestados y aquellos que fueron contestados en ambas columnas, y si el número de estos items es mayor a quince, se invalidará la prueba. Dichos items se colocarán en la línea 0 de la prueba.

Para sacar el puntaje de  $T_i$  (tiempo incompetente), se usa la plantilla marcada con  $T_i$  colocándola sobre la hoja de respuestas y contando el número de marcas mostradas en los orificios de la plantilla.

Para obtener el  $T_c$  (tiempo competente), se procede de la misma manera, colocando el total de items sobre la línea marcada  $T_c$ .

Se sigue el mismo procedimiento para obtener 0 (soporte

dirigido hacia los otros) y para obtener I (soporte dirigido hacia el interior).

El puntaje en crudo de las diez subescalas es obtenido de la misma manera. Cada total deberá ser colocado sobre la línea que corresponda sobre la línea de respuestas.

#### REPRESENTACION GRAFICA DEL PERFIL

La hoja de respuesta fué construida para adultos.

Al graficar el puntaje en crudo, éste es automáticamente convertido en puntaje estándar.

#### ESCALAS DE ORIENTACION PERSONAL

La escala de competencia en el tiempo (Tc) puede ser obtenida usando los números de las líneas 1 y 2 sobre la hoja de respuestas. El puntaje se obtiene a través de la división del numerador (1) y el denominador (2). Ej. El puntaje crudo T<sub>1</sub> 3 y T<sub>c</sub> 20 se reduce en 1: 6.7, al dividir 3 entre 3 y 20 entre 3. La escala de soporte interno (I) se obtiene de la misma manera pero usando los números de las líneas 3 y 4.

#### INTERPRETACION

Después de graficar el perfil se notará la elevación del mismo. Si T<sub>c</sub> e I son más altas que la línea base de un

adulto normal, es probable que se trate de una persona que está funcionando efectivamente en su desarrollo hacia su autorrealización.

Si los puntajes se encuentran por debajo, entonces se trata de una persona que tiene dificultades en sus valores de orientación.

		-darse cuenta	-amplias relaciones
Autorrealizado	reflectivo	-contacto	-aspiraciones
1:8		-sensibilidad	-metas inmediatas
Normal	PASADO	PRESENTE	FUTURO
1:5			
	-culpas	quebranta el	idealiza
No	-lamentos	presente en	metas, ex-
Autorrealizado	-resenti-	pasado y	pectativas,
1:3	mientos	futuro	predicciones

CUADRO COMPARATIVO DE AUTORREALIZACION, NORMAL Y NO  
AUTORREALIZADO DE LA ESCALA DE COMPETENCIA EN EL TIEMPO CON

POI

### COMPETENCIA EN EL TIEMPO

La persona con un nivel de autorrealización alto vive en el aquí y el ahora, la persona es capaz de amarrar el pasado y el futuro en el presente, mostrándose que tiene menos culpas y resentimientos del pasado, y en el presente trabaja con sus metas a corto plazo. Del mismo modo que muestra confianza en el futuro sin metas sobreidealizadas.

T<sub>1</sub> (tiempo competente) indica que la persona no autorrealizada no es capaz de discriminar bien entre el pasado o futuro. Se encuentra excesivamente concentrado en el pasado o en el futuro en relación con el presente. Una persona que está orientada en el pasado puede ser caracterizada por culpas, lamentos, remordimientos, reproches y resentimientos. Es una persona quien está ruñeando sobre recuerdos y herido del pasado.

Una persona que está orientada en el futuro vive con metas idealizadas, planes, expectativas, predicciones y miedos. Es una persona obsesivamente preocupada por lo que va a suceder.

Una persona que está orientada en el presente es un individuo cuyo pasado no repercute en el presente en un intencionado camino y quien no se marca metas futuras en la actividad presente.

Como es conocido que el proceso de autorrealización de

una persona no es perfecto, su tiempo Incompetente y Competente en promedio es de 1 a 8 (1:8). Su marcador muestra que vive primordialmente en el presente y sólo secundariamente en el pasado o en el futuro.

Si su marcador está por debajo de 1:8, por ejemplo 1:3 esto sugiere que esta persona se encuentra más en Tiempo Incompetente, por lo que no es una persona autorrealizada. Por otro lado, si su marcador se encuentra por encima de 1:8, por ejemplo 1:10, esto sugiere que la persona se encuentra excesivamente en Tiempo Competente y esto probablemente puede indicar una necesidad de mostrarse más autorrealizante de lo que realmente es.

#### SOPORTE INTERNO

La persona con soporte dirigido hacia el interior muestra tener incorporados fuertes introyectos los cuales son activados por sus influencias paternas y después en el futuro son influenciadas por otras figuras de autoridad. Va atravesando la vida aparentemente independiente pero todavía obedece a su interior. La fuente del soporte interno parece ser implantada durante los primeros años de vida.

La persona con soporte dirigido hacia el exterior muestra haber sido motivada a desarrollar un sistema radar

que recibe señales que se parezcan, confundiendo la frontera entre la autoridad familiar y otras autoridades externas.

El principal sentimiento tiende a ser miedo o ansiedad. Pueden ser sobre sensibles a las opiniones de los otros, y en base a éstas se fija sus metas, así toda su fuerza es dirigida hacia la aprobación de sí mismo a través del grupo. Su sentimiento de miedo puede ser transformado en obsesión y una necesidad insaciable de afecto y de ser amado.

La orientación de apoyo en una persona autorrealizada tiende a ubicarse en el extremo del soporte dirigido hacia el interior y el extremo del soporte dirigido hacia los otros tendiendo a ser menos dependientes. Pueden ser caracterizados por tener más autonomía en su autoapoyo, son libres, pero su libertad no es para ser rebeldes o para pelear en contra de otros, es decir, tienen libertad de sí mismos sin estar adheridos a la presión y a la expectativa social. Las personas autorrealizantes muestran tener libertad en sí mismos y rigidez adherida hacia la presión social y expectativa social.

Para entender el marcador del Soporte Interno se debe entender primeramente que la persona autorrealizada está dirigida a los otros como a sí mismo. Por lo que se dirige

a los otros al recibir apoyo del exterior y al escuchar diferentes puntos de vista y al mismo tiempo se dirige a su interior al ser independiente y proporcionarse autoapoyo.

El marcador de una persona autorrealizada en cuanto al Soporte se encuentra 1 a 3, lo cual significa primordialmente que depende de sus propios sentimientos y posteriormente de los sentimientos de los otros para decisiones de su vida.

Si el marcador es significativamente más alto que 1:3, por ejemplo 1:4, esto probablemente puede indicar que es una persona exageradamente independiente y que refleja una necesidad de mostrarse demasiado autorrealizada al contestar el POI.

<b>Rango Autorrealizante</b>	1:3	Apoyo orientado hacia la autonomía y el autoapoyo.
<b>Rango Normal</b>	1:2.5	Presión social orientada hacia la individualidad.
<b>Rango No Autorrealizante</b>	1:1.3	Conformidad compulsiva.

CUADRO COMPARATIVO DE RANGO AUTORREALIZANTE, NORMAL Y NO AUTORREALIZANTE DE LA ESCALA DE SOPORTE INTERNO CON POI.

Perls, Hefferline y Goodman (1951) han afirmado que el psicoanálisis al penetrar al pasado se ubica al servicio de fines y causas excusando así la situación presente.

De la misma manera puede decirse que la psicología adleriana hace énfasis en las metas del individuo, presiones a futuro y orientación y énfasis en el "becoming". Como Perls (1951) ha afirmado que esa orientación agrava la usual tendencia de tratar siempre de reducir hacia el futuro la actividad del presente.

Así la gente que vive el futuro, nunca se apoya en los eventos que han preparado y nunca obtienen los frutos de sus siembras. Sus ensayos de siempre pueden reducir la habilidad de actuar espontáneamente.

El existencialismo y la terapia questalt en contradicción con el psicoanálisis o las ideas adlerianas enfatizan el aquí y el ahora como una variable significativa en su modo de trabajar.

Así la psicoterapia puede ser considerada como un proceso en el cual se reorientan los valores del paciente y esto puede ser tomado como un gran paso que puede ayudar

al paciente a realizar un adecuado balance entre el pasado, presente y futuro.

El crecimiento hacia la persona autorrealizante así puede ser tomado como el que implica que la persona se desarrolla en Tiempo Competente pero a su vez implica desarrollo en Soporte Interno.

Investigaciones sobre el POI han mostrado que hay una moderada correlación ( $r=.49$ ) entre Tiempo Competente y Soporte interno. Por lo que la persona autorrealizante vive en el presente y depende más de su propio apoyo y de su propia energía o expresión que la persona que vive en el pasado o futuro.

### 3.13 PROGRAMA DE EJERCICIOS DE ENFOQUE GUESTALT

El presente programa fue elaborado básicamente con ejercicios vivenciales basados en la terapia gestalt, y cuyos autores son John O. Stevens<sup>7</sup>,

---

<sup>7</sup> Stevens J. "El Darse Cuenta". Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1976.

Martha Atienza<sup>8</sup>, Celedonio Castanedo<sup>9</sup> y algunos de ellos fueron creados por una de las investigadoras, y aplicados en un grupo de encuentro durante la "semana gestáltica" de 1987, en el Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, donde ambas investigadoras llevaron a cabo estudios de postgrado y entrenamiento terapéutico; todos los ejercicios están basados en técnicas de la terapia gestalt, por lo tanto, enfocados hacia el "darse cuenta", la toma de conciencia y la responsabilidad de la propia experiencia, asimismo, cada uno de ellos está relacionado directamente con mínimo una de las escalas o subescalas del POI de Shostrom, o por las fuentes de autoapoyo mencionadas por Castanedo<sup>10</sup>.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

EL TERMINO DEL PRESENTE PROGRAMA DE GRUPO DE ENCUENTRO DE ENFOQUE GESTALT, LOS PARTICIPANTES REALIZARAN ACTIVIDADES QUE LES PERMITAN ESTABLECER

---

<sup>8</sup> Atienza Martha. "Estrategias de Psicoterapia Gestáltica". Ed. Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina, 1987.

<sup>9</sup> Castanedo C.C. "Grupos de Encuentro de la Terapia Gestalt", de la "Silla Vacía" al "Círculo Gestáltico". Ed. Herder. Barcelona, España, 1990.

<sup>10</sup> En el Capítulo II, punto 2.2.10.

UN MAYOR CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EN EL AQUÍ Y EN EL AHORA, MISMO QUE COADYUVARA AL INCREMENTO DE SU NIVEL DE AUTORREALIZACIÓN.

## P R I M E R D I A

### 1) INTRODUCCION (PREPARACION DEL GRUPO)

DURACION: 50 MINUTOS

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES Y LAS FACILITADORAS EXPONGAN A GRANDES RASGOS LAS EXPECTATIVAS DEL GRUPO DE ENCUENTRO.

QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN LA IMPORTANCIA DEL ENCUADRE GUESTALTICO DE GRUPOS DE ENCUENTRO.

### A) PRESENTACION DE LAS TERAPEUTAS Y EXPOSICION GENERAL DE LA DINAMICA DEL GRUPO DE ENCUENTRO.

Los participantes al ir llegando, se sentaron sobre almohadones.

Las facilitadoras se presentaron ante el grupo, expresando su deseo de cooperación por parte de cada uno de los participantes, ya que de ello dependería el mayor aprovechamiento y enriquecimiento que puedan absorber de las experiencias vividas durante el grupo de encuentro.

Se mencionó a grandes rasgos que se trataba de ejercicios basados en la sensibilización y creatividad con técnicas de enfoque guesáltico, cuyo éxito radica en la entrega honesta, sincera y responsable hacia sí mismos y hacia los compañeros. Se señaló que en el presente grupo de encuentro, los ejercicios no están enfocados a problemas específicos de sus vidas, pero si les darán herramientas que podrán utilizar tanto para explorar su propia vida y descubrir sus propias respuestas, así como para aplicarlas en un futuro en su desempeño profesional como científicos de la conducta.

Se hizo hincapié a que toda la información manejada dentro del salón, será de uso totalmente confidencial, tanto de parte de los integrantes del grupo, como por parte de las facilitadoras, y garantizaron éstas hacia cada uno de los participantes su total entrega y respeto.

#### B) EXPOSICION DE LAS REGLAS PRINCIPALES.

Se señaló que las tres reglas básicas a seguir para el adecuado desarrollo del grupo de encuentro son:

- Honestidad
- Responsabilidad
- Respeto

Estas reglas incluyen la entrega completa a su expe-

riencia y a su "aquí y ahora", comprometiéndose de este modo consigo mismos, responsabilizándose y respetando sus propias vivencias y las de sus compañeros.

Las reglas técnicas a exponer que fueron señaladas más específicamente durante el desarrollo de la sesión, mediante ejemplos palpables y vivenciales, son las siguientes:

- se pidió que hablen de manera directa, sin utilizar la tercera persona verbal;
- en lugar de formular preguntas, se sugirió que éstas se convirtieran en afirmaciones;
- cambiar el uso de la frase "no puedo", por la frase "no quiero".

#### C) ACLARACION DE DUDAS

Las facilitadoras preguntaron a los participantes si tenían alguna duda ante lo expuesto anteriormente, y éstas fueron aclaradas durante el desarrollo de los ejercicios.

#### D) PRESENTACION DEL GRUPO

Se pidió que cada participante pasara al centro espontáneamente y que dijera su nombre, después fué girando hacia la mirada cada uno de sus compañeros dejándose mirar, y diciendo algo de sí mismo que le surgiera en ese momento.

Después de cada presentación cada participante le dijo al compañero que pasó al centro lo que sintió frente a él; de esta manera pasaron todos hasta completar el círculo.

2) ZONAS DEL DARSE CUENTA (CELEDONIO CASTANEDO)

DURACION: 20 MINUTOS

ENFOCADO A: FUENTES DE AUTOSOORTE I (EN EL CUERPO Y MUSCULATURA), II (RESPIRACION), III (SENTIDOS EN BUEN ESTADO) y IV (DARSE CUENTA).

OBJETIVO ESPECIFICO: EXPERIMENTAR LAS TRES ZONAS DEL DARSE CUENTA.

A) EL DARSE CUENTA DEL MUNDO EXTERIOR

Esto es el contacto sensorial actual con objetos y eventos del presente: lo que en este momento toco, palpo, escucho, degusto o huelo.

EJERCICIOS:

Se solicitó a los participantes que trataran de establecer contacto con el mundo exterior, enfocando su atención completamente a aquellos estímulos que se encontraban afuera de lo que es su persona.

En primer lugar centrar su atención en las personas u objetos que vean y que traten de tomar conciencia de sus

características y de sus detalles, que forma tienen, si tienen movimiento o se encuentran estáticos, si son placenteros a su vista etc., mientras en silencio repetían la frase "Me doy cuenta que..."

A continuación, se les pidió que con los ojos cerrados, se concentraran en escuchar los sonidos que en ese momento se encontraban tanto en el salón donde se desarrollaba el encuentro, como aquellos provenientes de afuera de éste, tratando de definir sus características, si son graves o agudos, suaves o fuertes, agradables o desagradables, etc.

Después se enfocaron a percibir a través de la piel, sentir la textura de sus ropas, la resequeidad o humedad de sus manos, tomar conciencia del frío o el calor que sienten etc., repitiendo la frase "Me doy cuenta de..."

Posteriormente se dirigieron hacia su sentido del olfato, detectando los olores que llegaban hasta ellos descubriendo también sus características, si son agradables o desagradables, fuertes o suaves, repitiendo la frase "Me doy cuenta de..."

Por último intentaron establecer contacto con su sentido del gusto, experimentando los sabores que palpan en su boca, si tomaron o comieron algo, si se encuentra reseca o húmeda, etc., repitiendo la frase "Me doy cuenta de..."

Para compartir cada uno narrará sus experiencias, utilizando la misma frase de los ejercicios anteriores en tiempo presente.

#### B) EL DARSE CUENTA DEL MUNDO INTERIOR

Esto es el contacto sensorial actual con eventos internos en el presente: lo que ahora siento desde debajo de mi piel, tensiones musculares y movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, etc.

#### EJERCICIOS:

Con los ojos cerrados centraron su atención en las sensaciones provenientes debajo de su piel, como son las tensiones musculares y localizarlas, trataron de conscientizar si percibían alguna molestia o bien, sensaciones placenteras.

También trataron de enfocarse hacia los sentimientos percibidos en ese instante, miedo, aburrimiento, entrega, etc., repitiendo en cada descubrimiento la frase "Me doy cuenta de..."

Al terminar compartieron sus vivencias.

NOTA: Estos dos tipos de darse cuenta engloban todo lo que

puedo saber acerca de la realidad presente como "yo" la vivencio. Es el terreno sólido de mi experiencia; estos son los datos de mi existencia aquí, en el momento que ocurren. Independientemente de cómo yo u otros piensen o juzguen este darse cuenta.

El tercer tipo de darse cuenta es bastante diferente, ya que se refiere a imágenes de cosas y hechos que no existen en la realidad actual presente.

#### C) EL DARSE CUENTA DE LA FANTASIA

Esto incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etc.

#### EJERCICIOS:

Se le indicó que cerraran los ojos y se ubicaran en la postura que más cómoda les resultara.

Se les indicó que permitieran dejar fluir su pensamiento, dándose cuenta de todo lo que surgiera en éste, para ello, se guardó silencio por unos minutos.

Después se les pidió que lentamente abrieran los ojos y se reincorporaran para compartir sus fantasías, si fueron acerca de acontecimientos pasados, futuros o imaginarios,

y qué clase de sentimiento despertaron en ellos, repitiendo la frase "Me doy cuenta de..."

3) MUSICA Y DIBUJOS (MARTHA ATIENZA)

DURACION: 40 MINUTOS

MATERIAL: CARTULINAS, GISES PASTEL, CRAYONES, GRABADORA, CASSETTE.

ENFOCADO A: SUBESCALA DE EXISTENCIALIDAD Y FUENTE DE AUTOSOPORTE IV (DARSE CUENTA).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES SE CONCENTREN MAS EN EL SENTIR QUE EN EL PENSAR.

Se repartió un cuarto de cartulina a cada participante y se pusieron al centro del salón varios crayones y gises de colores.

La facilitadora puso música y propuso que cada uno dibujara algo que sintiera que era representativo de sí mismo, (no necesariamente algo definido).

Se aclaró que concentraran más su atención hacia sus sentimientos en lugar que a su pensamiento.

Al concluir cada uno mostró su dibujo y relató lo que quiso representar y las diferentes sensaciones que percibió al elaborarlo.

El resto del grupo expresó lo que sintió ante cada

dibujo tratando de no emitir juicios, y recobrando aquellas proyecciones que "chequearon" con su manera de ser.

DESCANSO: 10 MINUTOS

4) MANOS QUE DAN Y RECIBEN (MARTHA ATIENZA)

DURACION: 40 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE ESPONTANEIDAD (S).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES SEAN CAPACES DE DAR Y RECIBIR APRECIO DE MANERA ESPONTANEA.

La facilitadora pidió a los participantes que se sentaran en círculo y se tomaran de las manos con los ojos cerrados.

Cada uno se concentró en su mano derecha, y en el contacto de ésta con la mano izquierda de su compañero. La mano derecha entregaba, y la izquierda recibía. Utilizando turnos espontáneos, cada uno entregaba verbalmente algo a la persona que tenía a su derecha. Tenía que dar algo que suponía que su compañero necesitaba, ej. "te doy mi apoyo y mi comprensión".

En el momento de recibir la información, cada uno se concentraba en su mano izquierda, que era la mano que estaba receptiva. Una vez concluido este paso, los partici-

pantes cambiaban de ubicación en el círculo y repitieron el ejercicio dando y recibiendo de otras personas.

Al finalizar cada uno por turnos espontáneos, repitió en voz alta las cosas que dijo a los compañeros que estuvieron a su derecha, pero ahora diciéndose esas cosas a sí mismo, ej. "me doy mi apoyo y mi comprensión".

Al compartir cada uno comentó su experiencia de acuerdo a los puntos establecidos en el objetivo.

**5) TIENDA DE ANTIGÜEDADES (FANTASIA GUIADA,  
CELEDONIO CASTANEDO)**

DURACION: 30 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE EXISTENCIALIDAD (Ex), Y FUENTE DE AUTOSOPORTE IV (DARSE CUENTA).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES RECOBREN AQUELLOS ELEMENTOS SIGNIFICATIVOS DE SU EXISTENCIA PRESENTE.

A medida que llegaron los participantes se sentaron en círculo, y se les indicó que se acostaran en el suelo, tratando de sentir cómo cada parte posterior de su cuerpo tomaba contacto con la superficie de éste, y cómo su respiración se comenzaba a tornar más pausada. Se dió tiempo para que tomaran conciencia de ello.

Después se señaló que se iba a dar inicio a una "fantasía guiada", en donde se les solicitó que trataran de ser lo más espontáneos posible, al visualizar lo primero que se les viniera a la mente. Las instrucciones de la fantasía guiada fueron las siguientes:

"Cierra los ojos y visualiza en tu mente que estás en este momento caminando por una calle..., la calle que eligas..., te estás acercando a una tienda de antigüedades..., a medida que te aproximas a la tienda vas disminuyendo el paso..., y finalmente te paras frente a la puerta de la tienda, y miras hacia adentro, ves que la tienda está dividida en dos partes: una parte que está oscura, con polvo y muy vieja..., la otra parte está iluminada, clara, brillante, con todo lo que contiene chispeante..., entras a la tienda, y miras a tu alrededor... En este recorrido con tu mirada te das cuenta que hay un objeto en la tienda que comienza a atraer tu atención..., Imagínate que tú mismo eres ese objeto que estás viendo..., por un momento imagina cómo es tu vida siendo ese objeto..., ¿cómo es tu existencia siendo ese objeto...? ¿qué es lo que crees que eventualmente te pasará siendo ese objeto...? Ahora vuelves a ser tú mismo, tómate el tiempo que necesites para abrir los ojos y reincorporarte."

A continuación se sentaron en círculo, y cada uno compartió su experiencia tratando de recobrar las proyecciones vivenciadas durante la fantasía.

6) COLORES QUE SE FUNDEN

DURACION: 40 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE REACTIVIDAD DE SENTIMIENTOS (Fr) Y FUENTE DE AUTOSOPOORTE II (RESPIRACION).

MATERIAL: ETIQUETAS AUTOADHERIBLES, CRAYONES, GRABADORA, CASSETTE.

OBJETIVO ESPECIFICO: SENSIBILIZAR A LOS PARTICIPANTES POR MEDIO DE SUS SENTIDOS.

Los participantes se sentaron en círculo, y dijeron su nombre y el color que más les gustaba, a continuación se les ofrecieron etiquetas autoadheribles y crayones de colores, en donde anotaron su color elegido con el crayón correspondiente y con letras grandes y visibles, para que se la colocaran a la altura del pecho.

La facilitadora inició la música de fondo.

Comenzaron a caminar por todo el salón. Trataron de establecer contacto con su color, imaginándose que éste iba llenando poco a poco cada parte y cada rincón de su cuerpo, en armonía con su balanceo y movimiento.

Se permitieron rozar sus cuerpos con los cuerpos de los demás compañeros, y su mirada también se contactó con las otras miradas, mientras iban imaginándose cómo se fundían ambos colores, al momento de estar interactuando con otra persona. Se les indicó que tomaran conciencia de qué era lo que sentían mientras lo estaban vivenciando.

En base a la combinación más agradable fueron formando diadas en silencio, parándose uno enfrente al otro.

Se organizaron en "A" y "B".

Cerraron los ojos y suavemente se tocaron con las palmas de sus manos. Primero "A" guió las manos de "B" por el aire, mientras "B" se dejaba llevar. trataron de imaginarse cómo sus colores se iban fundiendo y cómo iban dando vida a otros nuevos colores y tonalidades que emanaban de sus contactos y sus movimientos.

El ejercicio duró tres minutos, y posteriormente "B" guió a "A".

Al finalizar se sentaron en círculo para compartir la vivencia.

## COMPARTIR FINAL: 10 MINUTOS

## S E G U N D O   D I A

7) SECRETOS (JOHN D. STEVENS)

DURACION: 55 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE ESPONTANEIDAD (S).

MATERIAL: HOJAS Y PLUMAS

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES ESPONTANEAMENTE COMUNIQUEN AL RESTO DEL GRUPO UN SECRETO INTIMO DE SU VIDA.

Se les solicitó que se sentaran en círculo, y se les entregó papel y pluma para que escribieran sus más íntimos secretos, indicando que no tenían que preocuparse porque estaban protegidos por el anonimato, y así tendrían la oportunidad de ver cómo reaccionaba la demás gente ante ellos, además de que podrían tener una idea de lo que otros mantienen en secreto.

A continuación cerraron los ojos para contactar con dos o tres secretos que menos quisieran que supieran los demás. ¿Qué información respecto de ustedes consideran que sería la más difícil de revelar?

Después de escribirlos claramente y con todos los detalles necesarios para que cualquiera que los lea sepa

exactamente lo que quieren decir. Ejemplo: "Tengo miedo a la gente, tengo miedo de los hombres corpulentos que podrían hacerme algún daño físico". Se les señaló que no trataran de hacerse los cómicos.

Se les pidió que escribieran secretos reales que les fueran importantes, o bien, que escribieran que no estaban dispuestos a exponer ninguno de sus secretos.

Al terminar de escribir sus secretos, doblaron la hoja en dos partes y la colocaron en el montón del centro, lo revolvieron y regresaron a su sitio.

Posteriormente cada participante tomó una hoja del centro y regresó a sentarse.

Cada persona leyó la hoja como si ese fuera su secreto, diciendo: "Este es mi secreto; yo...", procurando imaginar que se convertían en la persona que lo escribió y tratando de ver si podían expresar algo más sobre lo que sentían siendo los dueños de esos secretos. Aún si el secreto les resultaba insignificante, se tomó en cuenta que era importante para alguien, así que se les pidió que trataran de respetarlo.

Después de que cada uno leyó "sus" secretos, cada participante dijo lo que sintió con respecto a ellos, pero sin enjuiciarlos, es decir, dijeron su reacción ante cada secreto.

Al concluir de leer todas las hojas, cada uno compartió lo que sintió cuando otro leyó su secreto y los demás expusieron sus sentimientos ante éste y cómo se sintieron al escuchar los secretos de los demás.

**B) SITUACION SI-NO**

DURACION:55 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE ACEPTACION DE LA AGRESION Y FUENTE DE AUTOSOORTE III, (SENTIDOS EN BUEN ESTADO).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE ANALICEN AQUELLAS SITUACIONES DONDE REPRIMIO SU AGRESION AL DECIR SI, SIENDO QUE LO QUERIA DECIR ERA NO.

Se pidió a los participantes que se acostaran sobre la espalda y que trataran de tomar una posición cómoda. A continuación se les dieron las siguientes instrucciones:

Cierra los ojos y mantenlos cerrados hasta que se te pida que los abras... Déjate ir y toma contacto con tu cuerpo... nota cualquier incomodidad que sientas... ve si puedes cambiar de posición para estar más cómodo...

Ahora centra tu atención en tu respiración... Mientras tomas conciencia de tu respiración ¿se modifica?... Sin interferir en tu respiración obsérvala y toma conciencia de ella detalladamente...

Imagina ahora que todo tu cuerpo es como un globo que se infla lentamente mientras aspiras y se vuelve muy tenso y rígido cuando respiras hondo...y luego se afloja lentamente mientras expiras, de modo que estás completamente relajado cuando tus pulmones están vacíos...Repite esto tres o cuatro veces...

Ahora toma conciencia solamente de tu respiración natural... e imagina que cada vez que respiras, cada aspiración y expiración se lleva de tu cuerpo algo de tensión remanente... de modo que te relajas aún más en cada respiración...

Recuerda ahora una situación específica en la que hayas dicho "Sí" pero realmente hubieras querido decir "No"... Trata de visualizar esa situación como si estuviera sucediendo ahora...¿en dónde te encuentras?... ¿cómo es el medio ambiente y cómo te sientes allí?... ¿quién está allí contigo y qué acaba de decir?... Entrégate realmente: siéntete en esa situación y revivela como si estuviera ocurriendo ahora....

Ahora enfoca el momento cuando dices "Sí"... ¿qué tono de voz utilizas cuando dices "Sí" y cómo te sientes mientras lo haces ¿en qué te beneficia decir "Sí"?... ¿qué obtienes diciendo "Sí"?... ¿y qué evitas diciendo "Sí"?... ¿cómo te sientes diciendo "Sí" en esa situación?...

Regresa ahora al mismo momento anterior en el que dijiste "Sí". Ahora dirás "No" y cualquier otra cosa que no hayas expresado anteriormente y que desees agregar... ¿qué tono de voz utilizas mientras dices que "No" y cómo te sientes haciéndolo?... ¿cómo responde la otra persona después de que le dices que "No"?... ¿cómo te sientes ahora y qué le respondes a esa persona?...

Cambia ahora de lugar con la persona a quién le dices "No", ¿cómo eres ahora siendo esa persona?... ¿y cómo te sientes siendo esa persona?... ¿qué dices y qué tono de voz empleas?...

Ahora vuelve a ser tú mismo y continúa el diálogo... ¿cómo te sientes siendo tú mismo ahora, y en qué se diferencia a lo que sentías siendo la otra persona?... Háblale directamente a esa persona y dile en qué te diferencias de él...

Vuelve a ser la otra persona y continúa este diálogo... Trata de meterte completamente en la experiencia de ser esa otra persona... Continúa el diálogo y cambia de personaje cada vez que la otra persona comienza a replicar, de modo que puedas identificarte siempre con quien está hablando... ¿cómo están interactuando ustedes dos ahora? ¿se están peleando, discuten o comienzan a comunicarse el uno al otro?... ¿hay alguna cosa de la cual estés conscien-

te que no estás expresando y que estás negando?... Díganse ahora cómo se sienten uno con respecto al otro... Si esto es muy difícil para ti, por lo menos dile al otro "todavía me sigo refrenando" y luego diga algo acerca de ese refrenarse... Continúa este diálogo durante unos minutos más. Compenétrate aún más en la experiencia de ser esas dos personas y explora la manera en que interactúan...

Tómate un rato en absorber tranquilamente tu experiencia... en un momento te pediré que abras los ojos y que relates tu experiencia a las demás personas del grupo, en la primera persona del presente, como si estuviera ocurriendo ahora, por ejemplo: "estoy leyendo en la sala, me siento muy cansado, y de pronto entra mi madre y me pide ir al mercado", y a continuación dirás lo que aprendiste del diálogo después de decir "No"... Abre ahora los ojos lentamente, y reincóbrate para compartir tus experiencias con el grupo.

De manera espontánea, cada quien compartió sus experiencias.

DESCANSO: 10 MINUTOS

9) TENGO QUE ELIJO QUE... (JOHN O. STEVENS)

DURACION: 40 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALAS DE AUTOACEPTACION (Sa) Y DE CONSIDERACION DE SI MISMO (Sr).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES SE DEN CUENTA DE SUS POTENCIALIDADES Y DE COMO ELLOS MISMOS LAS BLOQUEAN.

A) TENGO QUE Y ELIJO QUE

Formaron parejas y se sentaron frente a frente, mirando la cara de su compañero todo el tiempo y hablándole directamente, fueron alternándose diciendo frases que comenzaran con las palabras "tengo que"; dichas frases eran con respecto a aquellas cosas que tenían que hacer.

Después de cinco minutos repitieron las mismas frases, pero reemplazando las palabras "tengo que" por "elijo que".

Se tomaron tiempo para darse cuenta de cómo experimentaron cada frase que comienza con "elijo que".

A continuación repitieron de nuevo las frases con "elijo que" y agregaron cualquier frase que se les ocurriera. Ej. "Elijo conservar mi empleo, me siento protegido y seguro".

Dedicaron cinco minutos para platicar con su compañero lo que vivenciaron durante el ejercicio.

¿Tienen alguna experiencia real de tomar responsabilidades por una elección propia?, ¿Algún descubrimiento

acerca de mayores poderes y posibilidades?

B) NO PUEDO, NO QUIERO

Se solicitó que cambiaran de pareja y se sentaran frente a frente para intercambiar frases que comiencen con las palabras "no puedo", alternando con su compañero para cada frase.

Después de cinco minutos repitieron las mismas frases, pero ahora anteponiendo las palabras "no quiero", tratando de darse cuenta si se trata realmente de algo imposible o de algo que simplemente se niegan a hacer, y de su capacidad y poder de negación.

Después repitieron el ejercicio, pero agregando a éste, cualquier frase que se les ocurriera.

Emplearon cinco minutos para comentar su vivencia con su pareja.

¿Sintió alguna sensación de fuerza al asumir la responsabilidad de su negativa diciendo "no quiero"?

C) NECESITO, QUIERO

Cambiaron de pareja nuevamente, pero ahora, anteponiendo a su frase la palabra "necesito", para después de cinco minutos intercambiarla por la palabra "quiero", y después de repetir las frases, le agregaron cualquier otra

frase que se les ocurriera.

¿Se trata de algo que realmente necesita, o es algo que quieren, pero pueden sobrevivir fácilmente sin ello?, ¿Sintieron algún tipo de alivio o libertad al comprender que algunas de sus "necesidades", realmente son conveniencias?

Se dieron cinco minutos para compartirlo con su compañero.

#### D) TENGO MIEDO, ME GUSTARIA

Finalmente, con una nueva pareja alternaron frases anteponiendo las palabras "tengo miedo", y repitieron el ejercicio, después de cinco minutos, pero con las palabras "me gustaria". Después efectuaron otra vez el ejercicio, agregando alguna otra frase que se les ocurriera.

¿Qué es lo que les atrae a ese riesgo y cual es la ganancia posible?, ¿se dieron cuenta de algunos de los deseos y ganancias posibles que sus miedos les impiden lograr?

Compartieron cinco minutos con su compañero la experiencia vivida.

Finalmente se sentaron todos en círculo para compartir sus vivencias.

**10) REACCIONANDO ANTE LOS SENTIMIENTOS**

DURACION: 20 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE REACTIVIDAD DE SENTIMIENTOS (Fr).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES SE DEN CUENTA DE COMO RESPONDEN ANTE LOS SENTIMIENTOS DE OTROS Y DE LOS SUYOS.

Se organizaron en diadas y se les indicó que a continuación se iba a ver hasta qué punto pueden aceptar y reaccionar ante los sentimientos y experiencias de su compañero, aún cuando no estuvieran de acuerdo con sus opiniones y acciones, que se derivaban de su propia vivencia. Se señaló que esos sentimientos y experiencias son hechos que sí pueden aceptar, explorar y profundizar su conciencia de estos hechos, se puede llegar a comprender mucho más de ellos mismos.

A continuación emplearon cierto tiempo para profundizar en los sentimientos y experiencias que subyacen dentro de sus desacuerdos.

Después vieron si podían expresar su aceptación de por lo menos algunos aspectos de la posición de su compañero en el desencuentro entre ellos.

Compartieron sus experiencias de este experimento

entre ellos: ¿de qué tomaste conciencia respecto de ti mismo y de tu compañero? Emplearon otros minutos para profundizar sus experiencias.

Para finalizar, cada uno expuso sus experiencias al resto del grupo.

11) EXPERIMENTANDO (JOHN. O. STEVENS)

DURACION:50 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE ESPONTANEIDAD (S).

MATERIAL: 100 HOJAS DE PAPEL, COLORES PASTEL, CRAYONES.

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES RESPONDAN ESPONTANEAMENTE ANTE DIFERENTES ESTIMULOS.

Se les solicitó que eligieran varios colores de su agrado, quince hojas de papel, y luego tomaran asiento en algún lugar del salón donde se sintieran cómodos.

Se les pidió que experimentaran diferentes maneras de pintar sobre el papel, mientras que se daban cuenta de lo que vivenciaban con esas diferentes maneras de dibujar, diferenciando las que más les agradaban de las que más les desagradaban.

Primero imaginaron que el color que tenían en la mano era un pájaro y la movieron como si fuera un pájaro en

picada para hacer ciertas marcas sobre el papel.

Después cambiaron de color y de papel e imaginaron que era una hormiga, y vieron qué clase de marcas hacían siendo una hormiga, hasta que el papel se llenara.

De esta manera continuaron, cambiando de color y de papel cada vez que cambiaban de manera de dibujar, imaginando que era: un látigo, un tractor, una mano que acaricia, un caballo, una serpiente, un cuchillo, una lengua de gato y finalmente pensaron en algo que se movía y dejaron que su color se convirtiera en eso y lo dibujaron. Se les indicó que era necesario que se dieran cuenta de lo que sentían al hacer cada dibujo.

Se dieron tiempo para mirar todos sus dibujos y después escogieron aquellas maneras que más les gustaron; tomaron otra hoja limpia y dibujaron estas maneras, mientras tomaban conciencia de cómo se sentían mientras lo hacían.

Después repitieron el ejercicio con las maneras que menos les gustaron.

Por unos minutos miraron las dos últimas hojas tratando de darse cuenta de qué les gustaba y qué les disgustaba de esas diferentes maneras de aplicar el color, preguntándose: ¿en qué se diferenció el movimiento de su mano en cada una de esas dos hojas?, ¿cómo se sintieron mientras dibujaban en esas hojas y cómo luce el color

sobre el papel?, ¿hay alguna manera en la que los modos preferidos y menos preferidos de dibujar expresen cualidades opuestas, tales como lento-rápido, grande-chico etc?

A continuación colocaron las hojas en algún lugar donde pudieran verlas los demás miembros del grupo, para que todos compartieran sus diferentes opiniones acerca de las dos diferentes maneras de dibujar, comparando las diferencias y similitudes entre los diferentes dibujos en los que trataron de expresar la misma cosa, también discutieron acerca de lo que se dieron cuenta durante el ejercicio o con respecto a los dibujos de los demás.

#### COMPARTIR FINAL: 10 MINUTOS

#### T E R C E R D I A

#### 12) EJERCICIOS EN SECUENCIA DE LAS ZONAS DEL DARSE CUENTA

DURACION: 50 MINUTOS

ENFOCADO A: ESCALAS DE ORIENTACION PERSONAL DE LA CONDUCTA DE SOPORTE DIRIGIDO HACIA EL INTERIOR (I) Y TIEMPO COMPETENTE ( $T_c$ ).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES LOGREN DARSE CUENTA COMO SUS FANTASIAS FUTURAS INTERFIEREN EN SU EXPERIENCIA EN EL AQUI Y EL AHORA.

A) CONTACTANDO

Se organizaron en diadas, de preferencia entre personas que no se conocieran y se sentaron frente a frente, se les solicitó que simplemente se miraran sus caras por un par de minutos, tratando de ver realmente a la otra persona y se aclaró que no se trataba de competencias de mirar fijo, sino solamente de fijarse en los detalles de su cara, de las características reales de sus rasgos: los colores, formas y texturas, cómo se mueve o no se mueve su boca, etc.

¿Les sucede algo que les dificulte centrar su atención en su compañero?, tomaron el tiempo necesario para darse cuenta de ello.

B) ENSAYANDO

Se continuaron mirando mientras se imaginaban que pensaba su compañero y qué iba a pasar en los próximos minutos. Se les indicó que tomaran tiempo para dirigir su atención hacia sus fantasías y expectativas y tomaran conciencia de ellas en detalle, ¿que piensan que está a punto de suceder?

Se les pidió que se dieran cuenta de lo que sucedía en su cuerpo, notando cualquier sensación de tensión, excitamiento, nerviosismo, etc. ¿en qué medida son esos

síntomas una respuesta a sus fantasías, y expectativas acerca del futuro, más que una respuesta a lo que realmente está sucediendo?

C) RETRAERSE

A continuación se les pidió que trataran de establecer contacto con su experiencia del momento, cerrando los ojos y retrayéndose a su existencia física por un par de minutos, dándose cuenta de su cuerpo y de sus sensaciones físicas; notando cualquier tensión, nerviosismo o excitación, y tomando contacto con dichas sensaciones.

Se les indicó que enfocaran su darse cuenta en cualquier incomodidad que encontraran y que notaran cómo ésta cambiaba a medida que se contactaban con ella.

Abririeron lentamente sus ojos y volvieron a mirar a la persona que tenían enfrente, ¿es más fácil verla ahora? Trataron de descubrir más cosas acerca de esa persona, notando si en esa ocasión eran capaces de ver en ella más detalles que anteriormente no habían visto.

Se les indicó que tomaran conciencia de hasta qué punto eran capaces de ver realmente a su compañero, o hasta qué punto seguían ocupados en sus fantasías, adivinaciones, imaginaciones o suposiciones (ej. ¿cómo es?, ¿qué estará pensando de mí?, ¿a qué hora terminará esto?); en este

caso, reenfocaron su darse cuenta en el rostro y en las expresiones de su compañero.

#### D) MEMORIA VISUAL

Continuaron mirando a la persona que tenían enfrente, pero ahora enfocando su atención en su propia existencia física, ¿que está sucediendo dentro de su cuerpo ahora?, trataron de darse cuenta de sus sensaciones y de cómo y dónde las percibían.

A continuación cada pareja expresó el uno al otro estas sensaciones pero sin justificarlas, simplemente describiéndolas con detalle, y tomando conciencia de la experiencia de su cuerpo al hacerlo.

Cerraron nuevamente los ojos y regresaron a las sensaciones internas de su cuerpo.

Manteniendo los ojos cerrados, visualizaron el rostro de su compañero e imaginaron todos sus rasgos, ¿qué tan completamente puede hacer esto? Detectaron qué rasgos son definidos y cuáles difusos, y qué partes son difíciles o imposibles de visualizar.

Trataron de darse cuenta de que la gran cantidad que escapó de su memoria, también debió haber escapado de su darse cuenta.

Abrieron los ojos y compararon su imagen con el rostro

real, verificando qué detalles de su rostro eran incorrectos, mientras seguían descubriendo más acerca del rostro de la otra persona.

Después se contaron el uno al otro qué era lo que realmente estaban viendo y experimentando en ese instante, sin explicaciones, sólo diciéndose de lo que se daban cuenta momento a momento, ej. "ahora veo tus inmensos ojos marrones y me gusta mirarlos".

#### E) CENSURAR

En silencio trataron de tomar conciencia de lo que han ido censurando, es decir, de aquellas cosas que no le dijeron a su compañero por alguna razón.

La facilitadora les dijo que se dieran cuenta que han evitado decirle a su compañero ciertas cosas, ya que se imaginaron una consecuencia desagradable (que se pondrá triste, enojado, o quizá lo rechazará), también que se dieran cuenta que esa fantasía inhibe la total expresión de su darse cuenta.

Enfocaron nuevamente su darse cuenta sobre esas cosas que censuraron, y cerrando los ojos imaginaron que le decían a su compañero algunas de esas cosas que estaban censurando.

Dejaron vagar su imaginación tratando de descubrir en

detalle qué es lo que sucedería si le dijera a su compañero acerca de esas cosas, cuáles son sus expectativas catastróficas y cómo se sintieron cuando imaginaban esa catástrofe.

Abrieron los ojos y dijeron a su compañero: "si yo te dijera lo que estoy censurando" y finalizando esta frase con lo que pensaba que podría suceder. Después de que cada uno hubo terminado, se respondieron a las expectativas catastróficas, discutiendo si eran verosímiles, realmente desastres o meros inconvenientes.

### 13) ESPEJO (JOHN O. STEVENS)

DURACION:20 MINUTOS.

ENFOCADO A: SUBESCALA DE ESPONTANEIDAD (S).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES ESPONTANEAMENTE SE DEN CUENTA DE SUS PROPIAS LIMITACIONES.

Se les solicitó a los participantes que eligieran un sitio en donde acostarse y que adopten una posición que les resulte cómoda, para que diera inicio una fantasía guiada:

Imagina ahora que estás en un cuarto muy oscuro... Todavía no puedes ver nada, pero hay un gran espejo frente de tí... poco a poco se va a ir iluminando el cuarto, y a

medida que esto suceda, estarás en condiciones de ver tu propia imagen reflejada en el espejo... esta imagen puede ser completamente diferente a la que habitualmente ves, o puede no serlo... Simplemente mira en la oscuridad y deja que surja esa imagen a medida de que la luz crece en intensidad... Finalmente estarás en condiciones de verla completamente clara... ¿cómo es esa imagen?... ¿qué es lo que más se nota acerca de esa imagen?... ¿cómo es su postura?... ¿cómo se mueve?... ¿cómo es su expresión facial?... ¿qué sentimientos o actitud expresa esa imagen?... ¿cómo te sientes hacia esa imagen?... ahora háblale en silencio a esa imagen e imagina que la imagen puede hablarte?... ¿qué te dice a ti la imagen y tú que le respondes a ella?... ¿cómo te sientes mientras que hablas con la imagen?

Cambia ahora de lugar y conviértete en la imagen del espejo... Siendo imagen... ¿cómo eres tú... y cómo te sientes?... Como imagen... ¿qué te dices a ti mismo mientras continúas el diálogo entre ustedes?... comenten la relación entre ustedes dos... vé si puedes descubrir algo más respecto de la experiencia de ser esa imagen... continúa la conversación entre la imagen y tú mismo durante un rato, y ve qué otra cosa pueden descubrir el uno del otro. Cambien de roles cada vez que quieran, pero prosigan el diálogo y

la interacción entre ustedes...

Ahora conviértete nuevamente en tí mismo y mira otra vez a la imagen en el espejo... cómo te sientes respecto a la imagen?... ¿hay algunos cambios ahora en relación a la primera visión de la imagen?... ¿hay alguna cosa que quieras decirle a la imagen antes de despedirte de ella?... Lentamente, ahora, despídete de la imagen... y regresa a tu existencia en este cuarto y permanece tranquilamente con tu experiencia durante un rato....

A continuación se sentaron en círculo a compartir su experiencia.

14) CAPULLO (JOHN O. STEVENS)

DURACION: 50 MINUTOS.

ENFOCADO A: FUENTE DE AUTOSOORTE I (CUERPO Y MUSCULATURA).

MATERIAL: GRABADORA Y CASSETTE.

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES EXPERIMENTEN SU FLEXIBILIDAD CORPORAL.

Se les puso música de fondo y se les pidió que plegaran su cuerpo, de manera que les resultara cómodo y los hiciera sentirse protegidos del mundo.

La consigna fue: Cierren los ojos y manténganlos

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

cerrados hasta que se les indique abrirlos. Imaginen que están en un capullo, rodeados por una suave y resistente cáscara que los protege... Empleen cierto tiempo en explorar su existencia dentro de este capullo... Descubran cómo es este capullo y cómo se sienten allí... Descubran de cuánto espacio disponen dentro del capullo y cuánto pueden moverse dentro de él...

Ahora lentamente, salgan del capullo... busquen la salida de esa cáscara protectora y dénese cuenta de cómo se sienten al salir al mundo... Cuando emerjan, comiencen a estirarse del modo que les resulte más cómodo... Cada vez que se estiren permitan que sus movimientos fluyan con alguna clase de sonido... Ahora conviértanse en ese ruido y dejen que fluya dentro de su movimiento... Explore todas las posibilidades de estirar su cuerpo...

Después se les pidió que lentamente abrieran sus ojos para sentarse en círculo y compartir sus vivencias.

DESCANSO: 10 MINUTOS

15) DIALOGO DIBUJADO (JOHN O. STEVENS)

DURACION: 40 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE ESPONTANEIDAD (S), Y DE CONTACTO (C).

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

MATERIAL: CRAYONES DE COLORES Y MEDIAS CARTULINAS.

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES INTERACTUEN CON SUS COMPANEROS A TRAVES DE UNA ACCION LIBRE Y ESPONTANEA.

Se les pidió a los participantes que cada uno de ellos fuera hacia una caja de pinturas ubicada en el centro del salón y que tranquilamente eligiera un color que expresara algún aspecto importante de ellos mismos.

Después en silencio se reunieron con alguien que tuviera un color diferente al elegido por ellos. Cada par tomó una hoja grande de papel y buscaron un lugar donde sentarse, colocando el papel en medio de los dos.

Después sostuvieron su color con la mano con la que no escribían, después de un minuto empezaron a dibujar juntos sobre el papel, se les pidió que no dividieran el papel, ni que hicieran dibujos separados y no planificaran, discutieran ni decidieran lo que dibujarían juntos. Empezaron a dibujar con lentitud y dirigiendo su atención al proceso de dibujar y a cómo se sentían mientras interactuaban con su compañero. Trataron de dejar fluir su conciencia y sentimientos dentro del proceso de dibujar.

Se contaron que fue lo que experimentaron mientras trabajaron en el dibujo, y de qué se dieron cuenta

mientras interactuaban, así como las sensaciones que tuvieron durante ese diálogo silencioso. Después compartieron con todo el grupo.

16) DAR Y RECIBIR APRECIO (JOHN O. STEVENS)

DURACION: 1 HORA 10 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE CONTACTO (C).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES SE RELACIONEN INTERPERSONALMENTE CON SUS COMPANEROS.

Se sentaron en círculo y pasaron al centro uno a uno todos los integrantes del grupo. El que se encontraba en el centro, guardó silencio mientras que la persona ubicada a la izquierda del espacio vacío ocupado por quien se encontraba en ese momento en el centro del círculo, comenzó a decirle tres o cuatro cosas que apreciaba de dicha persona, se les pidió que fueran sinceros y que trataran de tomar mayor conciencia de cómo se sentían mientras daban y recibían ese tipo de mensajes.

Se les indicó que fueran tan superficiales o profundos como quisieran pero siempre siendo honestos y sinceros y expresando aquello que realmente valoraran en la persona del centro.

Miraron a la persona ubicada en el centro y le hablaron

directamente, siendo específicos y detallados. Trataron de darse cuenta de sus propios sentimientos al expresar su agrado, si eran de incomodidad e intentaban evitar comunicarse directamente con la otra persona, o si realmente eran capaces de aceptar y disfrutar de lo que los otros les decían, o si tendían a eludir los mensajes de aprecio.

Una vez que cada persona terminaba de decir las cuatro cosas que valoraba, dijo "paso", para que continuara la persona ubicada hacia la izquierda, y así sucesivamente hasta que se terminó el círculo, de modo que todos los integrantes dijeron algo que apreciaban de la persona que se encontraba en el centro.

Al finalizar dicho ejercicio con todos los integrantes del grupo, se sentaron de nuevo en círculo lo más próximamente posible y compartieron sus experiencias, tuvieron la oportunidad de añadir cualquier cosa que anteriormente no hayan dicho, ya que los últimos en pasar al centro no tuvieron tiempo suficiente de contestar a lo que los otros dijeron de él.

COMPARTIR FINAL: 10 MINUTOS

C U A R T O     D I A

17) PENETRANDO EN LOS SENTIDOS

DURACION: 50 MINUTOS.

ENFOCADO A: FUENTE DE AUTOSOORTE III (SENTIDOS EN BUEN ESTADO), ESCALA DE ORIENTACION PERSONAL DE SOPORTE DIRIGIDO HACIA EL INTERIOR (I).

MATERIAL: ESTIMULOS PARA CADA SENTIDO, LAMINAS DE PAISAJES Y ESCULTURA (VISTA), CASSETTE (OIDO), ESCULTURA Y ALMOHADITA DE FRANELA (TACTO), INCIENSO (OLFATO), UNAS GOTAS DE "AMARETO" (GUSTO).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES TOMEN CONTACTO PLENO CON CADA UNO DE SUS SENTIDOS.

Se les indicó que se sentaran en círculo y realizaran tres respiraciones profundas para prepararse a vivir una experiencia "diferente", ya que a través de los estímulos que fueron presentados trataron de percibirlos y contactar con ellos por medio de sus cinco sentidos, permitiéndose de esta manera enriquecer su experiencia.

Primero se les mostraron diferentes láminas de paisajes y algunas esculturas y se les pedía que las vieran con

atención... después de unos minutos se les solicitó que intentaran verla a través de sus oídos, como si la imagen penetrara por ellos y pudieran "escucharla"... luego contactaron las imágenes por medio del sentido del olfato, tratando de "oler" la imagen y dándose cuenta de cómo se sentían mientras lo experimentaban... después contactaron con el sentido del gusto, imaginando los sabores de las imágenes..., finalmente se pasaron entre ellos los estímulos visuales para que los tocaran y trataran de sentir su textura...

Luego cerraron los ojos y se les pasaron los estímulos del tacto, unas esculturas y unas almohadillas, después de tocarlas y establecer contacto con ellas, repitieron la experiencia anterior con los demás sentidos al imaginar cómo se ven, cómo se escuchan, cómo se degustan y cómo huelen las texturas que tocaron, mientras se daban cuenta de cómo se sentían al vivenciarlo.

Posteriormente, con los ojos cerrados se prendió incienso, para que lo olieran y contactaran su sentido del olfato, luego se les solicitó que repitieran la experiencia al imaginar su forma, textura, sonido y sabor.

Luego, se repartieron unas gotas de "amareto" en sus lenguas para que lo degustaran. Después intentaron contactar el sonido, forma, textura y olor de dicho estímulo.

Finalmente, con los ojos cerrados, se les puso música, la cual escucharon e intentaron tomar contacto con ésta, para después imaginar su forma, olor, sabor y textura, dándose cuenta de lo que sintieron con cada experiencia.

Se pidió que lentamente abrieran los ojos y se incorporaran para que cada uno compartiera su experiencia.

#### 18) VOCES

DURACION: 50 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE AUTOACEPTACION (Sa).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES RECOBREN ASPECTOS DE SU PERSONALIDAD.

Se sentaron en círculo y se les pidió que cerraran los ojos, mientras tomaban contacto con sus sentimientos; después cada uno de ellos expresó en palabras su experiencia, aclarándoles que mientras hablaban notaran todos los detalles posibles con respecto a su voz y a su manera de hablar. Cuando finalizaron se les dió tiempo para que recordaran su voz y sus características.

Posteriormente cada uno se convirtió en su voz, y habló acerca de ella en primera persona. Ej. " soy delgada, débil, entecortada", y comentaron si algo de esto correspondía a su personalidad, o a alguna experiencia que actualmente estuvieran atravesando.

## DESCANSO: 10 MINUTOS

19) RINA FAMILIAR (JOHN O. STEVENS)

DURACION: 1 HORA 10 MINUTOS

ENFOCADO A: SUBESCALA DE REACTIVIDAD DE SENTIMIENTOS (Fr) Y FUENTE DE AUTOSOORTE IV (DARSE CUENTA).

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES SE DEN CUENTA DE SUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES AL PARTICIPAR EN CUATRO TIPOS DE ROLES MANIPULADORES.

Primeramente se les señalaron los cuatro roles manipuladores que Satir y Shostrom distinguen, cada uno de ellos con innumerables variaciones y combinaciones:

- 1) APACIGUADOR: Pacificar, suavizar las diferencias, ser simpático, protector, defender tiernamente a otros, encubrir, disimular. "Oh, no es tan malo, realmente", "estamos básicamente de acuerdo".
- 2) EVASIVO: Estar tranquilo, simular que no entiende, cambiar de tema, aparentar debilidad, aparentar desamparo. "No puedo remediarlo", "no lo escuché".
- 3) INCUPLADOR: Juzgar, intimidar, comparar, quejarse, "siempre es tu culpa", "tú nunca...", "¿por qué no....?"
- 4) PREDICADOR: Instruir, recurrir a la autoridad exte-

rior, "tú deberías...", "tú debes..." demostrando que está en lo cierto mediante explicaciones, cálculos, empleo de la lógica, etc. "el doctor Spock dice..", "lo que realmente estás haciendo es..."

Se formaron grupos de cuatro o cinco personas. Ya que estuvieron integrados, se les pidió que rápidamente formaran una "familia" decidiendo quién era el padre, la madre, el hijo y la hija y conservaron estos roles familiares a lo largo de todo el experimento.

Comenzaron representando el rol manipulador según lo indica la tabla que aparece más abajo, durante unos cinco minutos, después de ese lapso representaron el rol que indica el número siguiente otros cinco minutos, y así sucesivamente. Por ejemplo, en los primeros cinco minutos la madre fue apaciguadora (1), el padre inculpador (3), etc. En los siguientes cinco minutos la madre fue evasiva (2), el padre predicador (4), etc.

	MADRE	PADRE	HIJO	HIJA
PRIMEROS CINCO MINUTOS	1	3	2	4
SEGUNDOS CINCO MINUTOS	2	4	3	1
TERCEROS CINCO MINUTOS	3	1	4	2
CUARTOS CINCO MINUTOS	4	2	1	3

(Es necesario tener siempre presente la tabla de arriba

y las descripciones de cada rol, copiándolas en un pizarrón).

Cuando les correspondió ser inculpador, comenzaron culpando:

"Mami, por tú culpa tengo malas notas este semestre, porque no me despertaste en las mañanas". "No te importa nada de lo que yo hago". Se les indicó que inventaran los problemas que quisieran y los abandonaran cuando quisieran cambiar a otra situación sin esperar que los otros dejaran de hablar, ya que en la realidad las discusiones no son así.

Cada vez que pasaron los cinco minutos para cada rol se les pidió que se detuvieran para pasar al rol siguiente hasta que hubieran completado todos los roles.

Al terminar las representaciones se les pidió que se sentaran y disfrutaran del silencio durante un rato, después cerraron los ojos y, en silencio, reflexionaron sobre los últimos veinte minutos... Después se les cuestionaron las siguientes preguntas: ¿cuál de los cuatro roles te resultó más sencillo y cuál fue el más difícil?... ¿cuál de los roles fue el más cómodo y te pareció más espontáneo y enérgico?... ¿en qué rol te sentiste menos cómodo, rígido y tenso?... Ahora, respecto a los otros miembros de tú "familia", ¿cuál crees que fue el rol más sencillo y más

difícil para cada uno de ellos?... Después dedicaron cinco minutos para la discusión del tema con los demás miembros de la "familia".

Después cada persona representó el rol que le resultó más fácil durante un par de minutos, y luego el que le resultó más difícil...

#### COMPARTIR FINAL: 10 MINUTOS

#### Q U I N T O   D I A

#### 20) ESCALURA DE UNO MISMO (JOHN D. STEVENS)

DURACION: 1 HORA 10 MINUTOS

ENFOCADO A: LAS CUATRO FUENTES DE AUTOSOORTE.

(CUERPO Y MUSCULATURA, RESPIRACION, SENTIDOS EN BUEN ESTADO Y DARSE CUENTA.

MATERIAL: PLASTILINA Y CARTONCILLOS

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS PARTICIPANTES INCREMENTEN SU AUTOSOORTE A TRAVES DEL CUERPO, LA RESPIRACION, LOS SENTIDOS Y EL CONTACTO.

Se les indicó que cada participante se ubicara en un lugar del salón donde se sintieran cómodos y que pudieran disponer de algún espacio.

A continuación se les repartieron cartoncillos para

cubrir el suelo, y luego un pedazo de plastilina.

Se les dieron algunos minutos para familiarizarse con la plastilina... percibiendo su textura y peso... Se les dieron las siguientes instrucciones:

Sientan cómo cambia de forma mientras la exploran con sus dedos... Prueben distintas maneras de darle forma: apretándola, golpeteándola, empujando o tirando con los dedos, acariciándola, haciéndola rodar etc... Descubran cómo es esta plastilina y de qué es capaz...

Después que hayan explorado la plastilina, hagan una bola bastante redondeada y pónganla suavemente sobre el cartoncillo, delante de ustedes. Cierren los ojos... siéntense en una posición cómoda, y dirijan su atención sobre sus manos y dedos con los que han explorado la plastilina. Noten cómo se sienten sus dedos y manos... Ahora concéntrense más aún y permitan que su atención fluya dentro de las diferentes zonas de su cuerpo... Tomen conciencia de lo que sienten en cada parte de su cuerpo.

Ahora visualicen una imagen de la bola de plastilina e imaginen que lentamente cambiará de forma y formará por sí misma una imagen de ti mismo... esta imagen puede ser una representación bastante realista o completamente abstracta. No intenten cambiar esa bola de plastilina imaginada, déjenla cambiar por sí sola, lentamente, hasta

convertirse en una representación de ustedes...Puede que cambie muchas veces o tal vez forme dos o más imágenes de tí mismo... Pase lo que pase, observen atentamente mientras eso se desarrolla sin interferencias suyas...

Ahora mantengan los ojos cerrados y extiendan las manos hacia la bola de plastilina que tienen frente a ustedes, tómenla cuidadosamente por un momento... Dirijan su atención sobre sus dedos y manos y déjenlos empezar a moverse y familiarizarse con la plastilina... comienzan a crear una imagen de ustedes mismos a ojos cerrados... Mientras lo hacen, déense cuenta de todos los detalles del "proceso" de modelar la plastilina: cómo la sienten, cómo se mueven sus dedos, las imágenes que tienen mientras la plastilina va cambiando de forma, etc... En la medida de lo posible, permitan que la plastilina y dedos los guíen a ustedes en el modelado... Vean qué surge de este proceso de modelarse a ustedes mismos con la plastilina... Dispondrán de unos quince minutos para hacerlo... (Antes que terminara el tiempo, se les advirtió brevemente que quedaban unos minutos para finalizar el ejercicio).

Ahora abran los ojos lentamente y vean lo que han hecho con la plastilina... Continúen trabajando un rato si lo desean, pero no hagan cambios importantes... Miren su trabajo detenidamente y déense cuenta de cómo es: todas sus

propiedades y características...¿Cómo se sienten ante esa imagen de ustedes mismos?... Identifíquense con esta escultura. Conviértanse en ella y describanse... ¿Cómo eres?, ¿Cómo te sientes siendo esa escultura?... ¿Cómo es tu vida?... Exploren todos los detalles de ser esa escultura.

Para finalizar cada uno describió su autoescultura en detalle, identificándose con ésta y hablando en primera persona del presente. Cómo son, cómo se sienten, cómo es su vida, etc.

**21) ILUMINACION (FANTASIA GUIADA, CELEDONIO CASTANEDO)**

DURACION: 50 MINUTOS.

ENFOCADO A: FUENTES DE AUTOSOPORTE I Y II (CUERPO Y MUSCULATURA Y RESPIRACION).

MATERIAL:GRABADORA Y CASSETTE.

OBJETIVO ESPECIFICO: QUE LOS INTEGRANTES TOMEN CONTACTO CON SU CUERPO Y SU RESPIRACION A TRAVES DE LA METAFORA DE LA FANTASIA.

Se les indicó que se trataba de una fantasía guiada, y que se acostaran en el suelo tratando de relajarse y sentirse cómodos.

Se puso música de fondo, para proceder a iniciar la

fantasía.

"Cierra los ojos... imagina que te encuentras recibiendo los rayos del sol, su calor... Te encuentras en un lugar increíblemente hermoso... tranquilo... pacífico... paradisíaco... Sientes que en este momento, en este lugar, eres querido y protegido más que nunca antes en tu vida... Miras al sol por unos segundos, y experimentas en tu cuerpo la suavidad del calor de sus rayos... en tu cabeza, en todo tu rostro, tu cuello, tu pecho y tus brazos, tus antebrazos, tus manos y los dedos, tu vientre, tus genitales, tus piernas y pantorrillas y finalmente tus pies y cada uno de los dedos de estos... piensa y siente en lo bien que te encuentras... Ahora haz que el sol descienda suavemente en tu cabeza... Cuando se encuentre cerca de tu cabeza, pídele que te ilumine... que te muestre la persona que eres... Pídele al sol que camine a tu alrededor, iluminándote todas las tensiones y preocupaciones que puedas tener en este momento... pídele que todas esas tensiones y preocupaciones se conviertan en energía luminosa... A medida que el sol va penetrando en tu cabeza, comienza a sentir que su luminosidad va penetrando en cada célula de tu cerebro... Gradualmente el sol va descendiendo... recorriendo el interior de tu cuerpo... y tú te vas sintiendo más y más ligero... más y más iluminado... más y más en armonía contigo mismo...

con mucha paz interna, calma y una gran seguridad de que todo en ti está bien... Te sientes amado con una profunda intensidad... El sol finaliza el recorrido por tu cuerpo y sale por los dedos de tus pies. Momento en el que te sientes maravillosamente bien... Date cuenta de la intensa energía que tienes ahora a tu alrededor y en el interior de ti mismo... Toma esa energía y envíala a alguien que quieras mucho, a alguien que la necesite, ve como esa energía baña a esa persona, la envuelve... Sigue imaginando a otras personas queridas por ti que desees envolver con esa energía luminosa... toma una a una... Si lo deseas baña también con esa energía a alguna persona que hayas querido y que ahora tengas conflictos con ella y que quieras resolverlos... mirala también bañada por esa luz... ¿cambian tus sentimientos y emociones hacia esa persona?... Finalmente envía toda esa luz a un lugar que elijas... déjala que se quede ahí almacenada por si algún día la necesitas... Cuando hayas hecho esto aspira aire despacio y profundamente tres veces... siente como el aire penetra en tus pulmones... Al mismo tiempo que aspiras el aire pide al sol que se eleve y vuelva a su lugar en el cielo... Cuando el sol se encuentre en su lugar, regresa a esta habitación y abre los ojos lentamente. Cuando lo desees incorpórate a tu lugar en el círculo".

Posteriormente cada uno compartió su experiencia.

**22) DESPEDIDA FINAL**

**DURACION: 20 MINUTOS**

**OBJETIVO ESPECIFICO: QUE A TRAVES DE LA COMUNICACION NO VERBAL LOS PARTICIPANTES SE DESPIDAN DEL ENCUENTRO.**

Se puso música de fondo, y se les pidió que caminaran por el salón, mientras miraban las manos de sus compañeros, como si las vieran por primera vez; tocarlas y despedirse a través de ellas.

**COMPARTIR FINAL (CIERRE): 10 MINUTOS**

CUADRO DE OBJETIVOS

NOMBRE DEL EJERCICIO	ENFOCADO A	OBJETIVO
1. Introducción		Exponer las expectativas del Grupo de Encuentro.
2. Zonas del Darse Cuenta	F.A. I, II, III y IV	Experimentar las tres zonas del Darse Cuenta.
3. Música y Dibujos	Fr F.A. III	Que los participantes se concentren más en el sentir que en el pensar.
4. Manos que Dan y Reciben	S	Que los participantes sean capaces de dar y recibir aprecio de manera espontánea.
5. Tienda de Antigüedades	Ex F.A. IV	Que los participantes reconozcan aquellos elementos significativos de su existencia presente.
6. Colores que se Funden	Fr F.A. II	Sensibilizar a los participantes por medio de sus sentidos.
7. Secretos	S	Que los participantes espontáneamente comuniquen al resto del grupo un secreto íntimo de su vida.
8. Situación SI-NO	A F.A. III	Que los sujetos analicen aquellas situaciones donde reprimió su agresión al decir Sí, siendo que lo que quería decir era No.
9. Tengo que, Elijo que	Sa Sr	Que los participantes se den cuenta de sus potencialidades y de cómo ellos mismos las bloquean.

NOMBRE DEL EJERCICIO	ENFOCADO A	OBJETIVO
10. Reaccionando ante los Sentimientos	Fr	Que los participantes se den cuenta de cómo responden ante los sentimientos de otros y de los suyos.
11. Experimentando	S	Que los participantes respondan espontáneamente ante diferentes estímulos.
12. Ej. en Secuencia de Zonas del Darse Cuenta	Tc I	Que los participantes logren darse cuenta de cómo sus fantasías futuras interfieren en su experiencia en el aquí y el ahora.
13. Espejo	S	Que los participantes espontáneamente se den cuenta de sus propias limitaciones.
14. Capullo	F.A. I	Que los participantes experimenten la flexibilidad corporal.
15. Diálogo Dibujado	S C	Que los participantes interactúen con sus compañeros a través de una acción libre y espontánea.
16. Dar y Recibir Aprecio	C	Que los participantes se relacionen interpersonalmente con sus compañeros.
17. Penetrando en los Sentidos	I F.A. III	Que los participantes tomen contacto pleno con cada uno de sus sentidos.
18. Voces	Sa	Que los participantes recuerden aspectos de su personalidad.

NOMBRE DEL EJERCICIO	ENFOCADO A	OBJETIVO
19. Riña Familiar	Fr F.A. IV	Que los participantes se den cuenta de sus propios sentimientos y emociones al participar en cuatro roles manipuladores.
20. Escultura de Uno Mismo	F.A. I, II, III y IV	Que los participantes incrementen su autoapoyo a través del cuerpo, respiración y el contacto.
21. Iluminación	F.A. I y II	Que los participantes tomen contacto con su cuerpo y respiración a través de la metáfora de la fantasía.
22. Despedida		Que los participantes a través de la comunicación no verbal se despidan del Grupo de Encuentro.

### 3.14 ANALISIS ESTADISTICO

Debido a que la muestra de la presente investigación consta de menos de 30 sujetos, se utilizó el manejo de la estadística descriptiva no paramétrica, y la medida de tendencia central con la cual se manejaron los datos obtenidos fue la media, ya que es la que se usa normalmente en datos de escala de intervalos, y es la medida de tendencia central más estable, en donde los cambios de algunas calificaciones tienen poca influencia sobre su valor, asimismo, como medida de variabilidad se utilizó la desviación estándar ya que es similar a la media y es "la medida de variabilidad más ampliamente usada y la más estable, ya que depende de todas las calificaciones y no sólo de unas cuantas" (Young R. y Veldman D.)<sup>11</sup>. También fue utilizado el rango para describir los valores más grandes y los más pequeños en cada distribución, donde a mayor rango indica mayor variabilidad, y debido a que su uso está restringido a datos de intervalo.

En cuanto a las dos escalas básicas de orientación

---

<sup>11</sup> Young R. y Veldman D. Introducción a la Estadística Aplicada a las Ciencias de la Conducta. Ed. Trillas, México, 1968, 2a. Edición, p-107.

personal, fueron manejadas cada una de acuerdo a los parámetros independientes que marca el POI para cada una de ellas, del 1:8 para Tiempo Competente (Tc), y de 1:3 para Soporte Interno (I), siendo tomados dichos parámetros como el 100% para su conversión a porcentajes.

Las 10 subescalas del POI fueron manejadas aparte de las dos escalas, y los promedios generales se refieren a dichas subescalas.

#### A) ESCALAS DE ORIENTACION PERSONAL

1) En Tc (Tiempo competente) se obtuvo una línea base de 2.07 puntos en el pretest, que corresponde a 25.87%, y en posttest, después de la aplicación del tratamiento, se obtuvo una calificación en dicha escala de 3.52 puntos que corresponde al 43.75%. El incremento que arrojan estos datos, es de 17.88% y en puntaje en bruto de 1.47 puntos. El incremento que arrojan estos datos, es de 17.88% y en puntaje en bruto de 1.47.

En el pretest su rango está comprendido entre .5 y 4.7 puntos en bruto, que traducido a porcentajes corresponde al 6.25% y 58.75%, con una variabilidad de 52.5% (4.2 puntos), y para el posttest el rango se encontró ubicado

entre .9 puntos y 4.7 puntos, que en porcentajes corresponde al 11.25% y 58.75%, con una variabilidad del 47.5% (3.8 puntos).

Con respecto a la desviación estándar en la escala de T<sub>1</sub> del POI, el el pretest fue de 1.01 y para el posttest fue de 1.42, lo que demuestra un incremento de .41 puntos en la desviación estándar después de que el grupo estuvo sometido al tratamiento, esto demuestra que el grupo se tornó ligeramente más heterogéneo después de ser sometido al tratamiento, en lo que se refiere a la escala de Tiempo Competente.

2) En la escala de Soporte Interno, el puntaje global obtenido para el pretest fue de 1.50 puntos en crudo, y para el posttest de 2.46, lo que traducido a porcentajes corresponde al 50% y al 82% respectivamente. Tales puntajes arrojan un incremento promedio de .96 puntos, que corresponde al 32%. El rango se encontró ubicado en el pretest entre .7 y 2.5 puntos en crudo, que corresponde al 23.33% y 83.33%, con una variabilidad del 60% (1.8 puntos). Para el posttest el rango estuvo comprendido entre .8 y 4.5 puntos en crudo, que corresponde en porcentajes al 26.66% y 150%, tal porcentaje tan elevado encontrado en el posttest, se debió a que los sujetos número 6, 9, 13, 17 y

18 tendieron a mostrarse como demasiado independientes. La variabilidad encontrada fue de 123.34% (3.7 puntos).

La desviación estándar con respecto a dicha escala fue para el pretest de .45, y para el postest de 1.03, que señala un incremento de .58 puntos, que indica cierto incremento en la heterogeneidad del grupo, después de haber participado en el grupo de encuentro.

#### B) SUBESCALAS

1) En la subescala Sav (Valores Autorrealizantes), se obtuvo una línea base de 62.72%, y una calificación global en el postest de 75.38%, lo que arroja un incremento de 6.44%.

El rango para el pretest se encontró ubicado entre 38% y 92%, y en el postest entre 34% a 96%, con una variabilidad de 54% y 62% respectivamente.

Con respecto a la desviación estándar en esta subescala, en el pretest fue de 12.81 y en el postest de 13.36, que indica un incremento de .55 puntos, por lo tanto un aumento poco significativo en la heterogeneidad del grupo.

2) Para la subescala Ex (Existencialidad), se encontró una línea base de 59.22% y una calificación para el postest de

68.83%, que señala un incremento del 9.61%.

El rango para el pretest fue de 40% a 81%, con una variabilidad de 41%, y para el postest de 46% a 84% con una variabilidad de 62%.

La desviación estándar para el pretest fue de 9.39, y para el postest de 11.07, por lo tanto se encontró un incremento de 1.68 puntos que indica un aumento en la heterogeneidad del grupo.

3) En la subescala Fr (Reactividad de Sentimientos) se obtuvo un puntaje global del pretest de 61.38% y en el postest de 74.05%, que arroja un incremento del 12.67%.

Los rangos obtenidos para la presente subescala fueron de 26% a 82% en el pretest, con una variabilidad de 56%, y de 60% a 91% en el postest, con una variabilidad de 31%.

Con respecto a la desviación estándar, en el pretest fue de 13.09 y en el postest de 9.31, por lo tanto se encontró un decremento de 3.78 puntos que habla de una tendencia a la homogeneidad en el grupo con respecto a dicha escala.

4) En la subescala S (Espontaneidad), se encontró como puntaje de línea base 65.55%, y en el postest fue de 75.89%, que demuestra un incremento del 10.34% después de

que el grupo fue sometido al tratamiento.

Los rangos del pretest y postest se encontraron ubicados entre 27% y 88% con una variabilidad de 61%, y de 71% a 100%, con una variabilidad de 83% respectivamente.

La desviación estándar en esta subescala fue de 15.59 para el pretest y de 19.37 para el postest, lo que indica un aumento de 3.78 y una tendencia a la heterogeneidad en el grupo.

5) En la subescala Sr (Consideración de sí mismo) se encontraron puntajes globales en el pretest de 71.83% y en el postest de 81.22%, lo que señala un incremento de 9.39%.

En el pretest el rango se encontró ubicado entre 27% y 88%, con una variabilidad de 61%, y en el postest entre 31% y 100%, con una variabilidad de 69%.

Con respecto a la desviación estándar se obtuvo en el pretest un puntaje de 18.99, y en el postest de 17, lo que significa un decremento de 1.99, que muestra cierta tendencia a la homogeneidad en el grupo en dicha subescala.

6) Los puntajes globales para la subescala de Sa (Auto-aceptación), fueron de 51.44% para el pretest, y de 61.77% para el postest, lo que arroja un incremento del 10.33% en la presente subescala.

El rango para el pretest se encontró entre 38% a 69% con una variabilidad de 31, y en el posttest entre 42% a 80%, con una variabilidad de 38.

La desviación estándar para el pretest fue de 8.33, y para el posttest de 9.76, que indica un incremento de 1.43 puntos y habla de cierta tendencia a la heterogeneidad en el grupo.

7) Para la subescala Nc (Naturaleza Constructiva del Hombre), las calificaciones globales obtenidas para el pretest y el posttest, fueron de 63.38% y 68.44% respectivamente, y donde el incremento presentado fué de 5.06%.

El rango del pretest se encontró entre 37% y 81%, mostrando una variabilidad de 44%, y para el posttest entre 50% y 100%, con una variabilidad de 50%.

Con respecto a la desviación estándar en la presente subescala, se obtuvo para el pretest un puntaje de 12.06, y para el posttest de 11.88, lo que muestra un decremento de .18 puntos, y una ligera tendencia a la homogeneidad en el grupo.

8) Para la subescala de Sy (Sinergia) los puntajes globales obtenidos para el pretest y el posttest fueron de 67.94% y de 72.82%, que indica que hubo un incremento de

4.89%.

En el pretest el rango se encontró ubicado entre 37% a 87%, con una variabilidad de 50%, y para el postest se encontró entre 44% y 100%, con una variabilidad de 56%.

La desviación estándar para el pretest fue de 15.86 y para el postest de 15.79, que significa un decremento de .07 puntos que indica un aumento muy poco significativo en la homogeneidad del grupo.

9) Para la subescala A (Aceptación de la Agresión), los puntajes globales fueron de 58.88% para el pretest y de 66.66% para el postest, que indica un decremento de 7.78%.

El rango del pretest estuvo entre 36% y 88%, con una variabilidad de 52%, y en el postest estuvo entre 44% a 88%, con una variabilidad de 44%.

La desviación estándar del pretest fue de 13.66 y del postest de 12.97, que arroja un decremento de 7.78 puntos, y que significa una tendencia a la homogeneidad en esta subescala.

10) Para la última subescala C (Capacidad para el Contacto Intimo) la puntuación global para el pretest fue de 62.83%, y para el postest de 74.38%, lo que indica un incremento de 11.55%.

El rango encontrado para el pretest fue de 42% a 82%, con una variabilidad de 40%, y para el postest fue de 53% a 92%, con una variabilidad de 39%.

La desviación estándar del pretest fue de 11.08, y para el postest de 11.54, que arroja un incremento de .46 puntos que significa un aumento poco significativo hacia la heterogeneidad en el grupo.

#### PROMEDIO DE LAS SUBESCALA

El puntaje total de la prueba para el pretest, que constituye la línea base, fue de 63.22% y para el postest fue de 71.95%, lo que arroja un incremento de 8.73%.

El rango general para el pretest se encontró ubicado entre 42% y 74.2%, con una variabilidad de 33.2%, y para el postest se encontró entre 44.9% y 87.8%, con una variabilidad de 42.9%.

Con respecto a la desviación estándar de los puntajes totales de la prueba se encontró en el pretest un puntaje de 8.18, y para el postest de 10.26 que indica un incremento de 2 .08 puntos, que muestra cierta tendencia a la heterogeneidad en el grupo, después de que fue sometido al tratamiento.

**CAPITULO IV****ANALISIS DE RESULTADOS**

#### 4.1 INTERPRETACION DE RESULTADOS

##### A) ESCALAS BASICAS DE ORIENTACION PERSONAL

Para la interpretación de los datos obtenidos del POI, tanto en el pretest como en el postest, hay que mencionar que las dos escalas básicas de orientación personal fueron calificadas de manera independiente, tal y como lo maneja dicho instrumento de medición, y como cada una tiene parámetros diferentes, ya que en la escala de Tiempo Competente (Tc) se habla en la hoja del perfil de un máximo de 1:8, y para la escala de soporte interno (I) de 1:3, por lo que los puntajes que fueron obtenidos en crudo se tradujeron a porcentajes tomando dichos parámetros como el 100%.

I. En la escala de Tiempo Competente (Tc), de acuerdo a los puntajes obtenidos en el pretest y en el postest, que fueron de 1:2.07 y 1:3.5 puntos, que traducido a porcentajes, corresponde a 25.87% y 43.75 % respectivamente, y de acuerdo a los rangos mencionados por Shostrom de los individuos no realizados, normales y autorrealizados, el grupo logró trascender del rango no realizante, al rango de personas normales, por lo tanto se puede mencionar que lograron una mejor ubicación en su aquí y ahora, mostrándose con menos metas y expectativas sobreidealizadas del

futuro, y con menos culpas y resentimientos del pasado, es decir, alcanzaron un mejor contacto con su presente, y aún sin haber alcanzado el rango de personas autorrealizantes, mejoraron por 1.47 puntos (17.88%) su nivel en el postest en cuanto a la escala de Tiempo Competente (Tc).

Esto puede indicar que el grupo mostró un buen aprovechamiento del programa de ejercicios questálticos con respecto a esta escala, y que probablemente un programa de mayor duración, o bien, una continuación de los sujetos en terapia individual, los puede llevar a trascender al rango de personas autorrealizantes.

II. En cuanto a la escala de Soporte Interno (I), el puntaje en crudo encontrado en el pretest fue de 1:1.5 y para el postest de 1:2.4, que en porcentaje representa el 50% y el 80% respectivamente, y que de acuerdo con los rangos dados por Shostrom, el grupo rebasó levemente (por dos décimas), el rango de personas normales a personas autorrealizantes; el incremento promedio encontrado para el grupo fue del 82%, lo que con respecto a este puntaje no indica un aumento significativo, pero el 30% que se obtuvo, indica que el grupo tendió ligeramente a ubicarse en los extremos del soporte dirigido hacia el interior y el soporte dirigido hacia los otros, ya que en el primero la

persona se maneja básicamente en función de los introyectos adquiridos en las primeras etapas de su vida, y en el segundo la persona tiende a ser muy sensible a las opiniones externas.

En los extremos de estos dos tipos de apoyo se logra una autonomía en el autoapoyo, es decir, hay una mayor independencia y se muestra una menor influencia ante las presiones sociales. Por lo tanto se puede decir que el grupo ligeramente tendió a conseguir o reafirmar dichas características.

Cabe mencionar que en la presente escala, los sujetos número 6, 9, 13, 17 y 18, tendieron a mostrarse mayormente independientes de lo que realmente son, debido a que presentaron puntajes muy elevados.

## B) SUBESCALAS

El incremento promedio que obtuvo el grupo después de haber sido sometido al tratamiento, fue de 8.73%, es por ello que aquellos puntajes de las subescalas que sobrepasen dicho porcentaje serán tomados como incrementos significativos.

### 1. SAV (Valores Autorrealizantes)

Se encontró un incremento del 6.44%, lo que indica que tal incremento no fue significativo, sin embargo, los

sujetos mostraron un aumento en su capacidad para concordar sus propios valores con los valores de las personas autorrealizantes.

Probablemente esto se relacione con lo que Maslow (1954) menciona que por lo general las personas que logran una autorrealización, generalmente son personas mayores que ya han conseguido superar muchas necesidades que van surgiendo durante las diferentes etapas de su vida, y el hecho que la mayoría de los integrantes de la muestra de la presente investigación son personas jóvenes que conviven con otros individuos con características similares a ellos mismos, por lo tanto, pueden estar careciendo de una figura de individuo autorrealizante con la cual identificarse, y poder llevar a cabo tal concordancia en sus valores.

## 2. Ex (Existencialidad)

El incremento que presentó el grupo en esta subescala después de ser sometido al tratamiento fue de 9.51%, lo que indica que presentaron un incremento significativo con lo que respecta a su habilidad para aplicar sus valores de una manera flexible ante las diversas situaciones a las que pueden enfrentarse.

Este incremento pudo haber sido influido precisamente por tratarse de sujetos jóvenes, que suelen ser más

flexibles que los mayores.

### 3. Fr (Reactividad de Sentimientos)

En la presente subescala se encontró un incremento promedio de 12.67%, que señala que dicho incremento es significativo, por lo tanto los sujetos aumentaron su capacidad para darse cuenta de sus propios sentimientos y emociones, y aumentaron la habilidad de poder contactarse con ellas.

Es probable que tal incremento se deba a que uno de los pilares de la psicoterapia questalt es el lograr llegar a darse cuenta de lo que el individuo está sintiendo a cada momento, y ser capaces de tomar contacto con tales sentimientos, asimismo la mayoría de ejercicios aplicados en el programa del grupo de encuentro, estuvo enfocado al incremento de la presente subescala.

### 4. S (Espontaneidad)

En esta subescala se encontró un incremento significativo de 10.38%, lo cual indica que el grupo mostró un aumento en cuanto a su habilidad para reaccionar espontáneamente ante diversas situaciones y ser ellos mismos en dichas situaciones.

El incremento en esta habilidad habla de que el grupo

logró abrirse y entregarse a la mayoría de los ejercicios del grupo de encuentro, que pudo haber interferido el que los sujetos que conformaron la muestra fueron autoseleccionados, lo que podría indicar que es necesario querer autodescubrirse y buscar un autoapoyo para poder conseguirlo.

Cabe mencionar que también para esta subescala estuvieron programados un mayor número de ejercicios gúestálticos para alcanzar un incremento significativo.

#### 5. Sr (Consideración de Sí Mismo)

Esta subescala presentó un aumento significativo del 9.39%, que habla que después de ser sometidos al tratamiento, el grupo obtuvo un aumento en lo que se refiere a considerarse a ellos mismos como valiosos y dignos .

Esto probablemente indique que el poder contactarse con ellos mismos y entregarse a los ejercicios, hizo que se dieran cuenta de todo lo que valen, aceptándose a ellos mismos dignamente.

#### 6. Sa (Autoaceptación)

En la presente subescala se obtuvo un incremento considerado significativo del 10.33%, que indica que los sujetos mostraron una mayor capacidad para aceptar sus

propias limitaciones ó deficiencias, después de haber participado en el grupo de encuentro.

Al igual que en la subescala anterior, lograron aceptarse a ellos mismos como son, aún en aquellos aspectos negativos.

#### 7. Nc (Naturaleza Constructiva del Hombre)

Aquí se encontró un incremento del 5.05%, dicho aumento no indica ser significativo, sin embargo hubo cierta tendencia en el grupo a ver al ser humano en forma positiva y considerarlo como esencialmente bueno.

Quizá el ligero incremento encontrado en esta subescala se deba a que en ocasiones las experiencias negativas vividas con ciertas personas, hacen generalizar la opinión hacia todas las personas.

#### 8. Sy (Sinergia)

En esta subescala se encontró un incremento del 4.89%, que no representa ser significativo, pero indica cierta tendencia en el grupo a aumentar su habilidad para ver los opuestos como parte de un todo integrado.

El ligero incremento presentado en esta subescala, probablemente se deba a que el trabajo que se lleva a cabo dentro de la psicoterapia questalt para integrar las

polidaridades es básicamente de manera individual.

#### 9. A (Aceptación de la Agresión)

Aquí fue en la única subescala en donde se encontró un decremento, mismo que arrojó un porcentaje del 7.78%, que sin ser significativo señala que el grupo después de ser sometido al tratamiento tendió a reducir su habilidad para aceptar su propia agresión en lugar de aceptarla, o bien a reprimirla.

Este decremento quizá se vió influenciado a que la mayoría de los ejercicios del programa del grupo de encuentro, no estuvieron enfocados a esta área en particular.

#### 10. C (Capacidad para el Contacto Intimo)

En esta escala se encontró un incremento significativo del 11.55%, que indica que el grupo se mostró con una mayor capacidad para establecer relaciones humanas cálidas, tiernas o cariñosas en forma libre o espontánea.

Para que se encontrara dicho incremento pudo haber influido que algunos de los participantes del grupo se conocían entre sí de manera superficial, y al entregarse a los ejercicios con sus compañeros, lograron descubrir en ellos facetas que no conocían, por lo tanto lograron interactuar de manera cálida y espontánea.

## 4.2 ANALISIS DE LAS VARIABLES ATRIBUTIVAS

### I. VARIABLE TERAPIA PREVIA

#### A) ESCALAS

En la escala de Tiempo Competente (Tc) los sujetos que no habían sido sometidos a terapia arrojaron un incremento de 1.75 puntos en crudo que corresponde al 21.87% y los que sí han sido sometidos a terapia arrojaron un incremento de 1.14 puntos en bruto que corresponde al 14.25%. En la presente escala el promedio general obtenido en el grupo fue de 43.75% por lo cual no se puede mencionar que tales incrementos sean significativos, sin embargo aquellos sujetos sin ninguna experiencia terapéutica previa fueron en la única escala y subescala en donde mostraron un mayor incremento de 7.62% que aquellos que sí habían tenido algún tipo de experiencia terapéutica previa. Esto indica que lograron un mejor contacto con su presente disminuyendo sus resentimientos, y culpas del pasado así como las metas y expectativas del futuro, probablemente el hecho de vivir una experiencia nueva en donde uno de los objetivos principales era el centrarse en el aquí y el ahora pudo haberlos motivado mayormente que a aquellos que ya habían

vivido tal experiencia.

Para la escala de Orientación Personal de Soporte Interno (I) el incremento arrojado para los sujetos que no habían sido sometidos a ningún tipo de terapia fue del 22.66% (.68 puntos ) y para aquellos que sí habían sido sometidos fue del 39.33% (1.18). El incremento global del grupo para esta escala fue del 82% lo que señala que con respecto a este puntaje tales incrementos no muestran ser significativos, aunque sí se encontró un aumento en cuanto a su capacidad para apoyarse en sí mismos y ser menos sensibles a la opinión social y aunque para los sujetos que sí han sido sometidos a terapia rebasan por 16.67% a aquellos que no han sido sometidos, la mayoría de los sujetos que tendieron a mostrarse muy independientes y por lo tanto obtuvieron puntajes demasiado elevados se encontraron dentro del grupo de los que poseían una experiencia terapéutica previa por lo que dicho aumento pudo haber sido equitativo para ambos grupos.

#### B) SUBESCALAS

Con respecto a los sujetos que fueron sometidos a algún tipo de terapia antes de participar en el grupo de encuentro que fue aplicado en la presente investigación, se encontró un incremento global del 48.98%, con respecto a

las 10 subescalas del POI, mientras que en aquellos sujetos que nunca habían estado en ningún tipo de terapia, el incremento fue del 2.18%. Esto demuestra que específicamente para el grupo que participó en el tratamiento, los sujetos que poseían una experiencia previa de psicoterapia, de cualquier tipo de enfoque, mostraron un mejor aprovechamiento del programa de ejercicios de enfoque guesáltico que aquellos sujetos que jamás habían sido sometidos a ningún tipo de experiencia terapéutica.

#### - CON TERAPIA PREVIA

De acuerdo al promedio obtenido de las subescalas de 8.73%, aquellas que presentaron algún incremento significativo para los sujetos que habían participado en alguna terapia previa, fueron las ocho subescalas siguientes:

- 1.- Reactividad de Sentimientos (Fr), con 16.08%
- 2.- Capacidad para el Contacto Intimo (C), con 12.5%
- 3.- Autoaceptación (Sa), con 12.2%
- 4.- Consideración de sí mismo (Sr), con 11.8%
- 5.- Existencialidad (Ex), con 11.1%
- 6.- Aceptación de la Agresión (A), con 9.6%
- 7.- Espontaneidad (S), con 8.9%
- 8.- Sinergia (Sy), con 8.9%

Esto muestra que dichos sujetos después de haber participado en el grupo de encuentro lograron incrementar principalmente su habilidad para darse cuenta de sus sentimientos y emociones y establecer contacto con éstas (Fr), su capacidad para establecer relaciones humanas cálidas y lograr un contacto íntimo de manera espontánea (C).

También aumentaron su habilidad para aceptarse a ellos mismos con sus propias limitaciones y deficiencias, lo que probablemente esté relacionado con el haber participado anteriormente en algún tipo de experiencia terapéutica, que los haya hecho más conscientes de como son y aceptarse así (Sa).

Asimismo lograron aceptar sus cualidades, considerándose valiosos y dignos (Sr), incrementaron su capacidad para aplicar sus valores flexiblemente de acuerdo a la situación en que se encuentren (Ex), establecieron una mayor aceptación de su propia agresión (A), consiguieron ser ellos mismos y reaccionar espontáneamente (S) y finalmente aumentaron su capacidad para visualizar las dicotomías como parte de un todo integrado (Sy).

#### - SIN TERAPIA PREVIA

Para aquellos sujetos que no habían participado en

alguna terapia previa, aunque su incremento global fue tan solo del 2.18%, obtuvieron incrementos significativos en dos subescalas:

- 1.- Espontaneidad (S), con 10.5%
- 2.- Capacidad para el Contacto Intimo (C), con 10.38%

Estos incrementos demuestran que dichos sujetos aumentaron su habilidad para ser ellos mismos y reaccionar espontáneamente (S), y de relacionarse con los demás de manera cálida, tierna y espontánea.

## II. VARIABLE EDAD

### A) ESCALAS

Para las escalas básicas se encontraron los siguientes incrementos:

Tiempo Competente (TC) 1.26 en crudo que corresponde al 15.75% que comprandolo con el incremento promedio del grupo fue de 3.5 puntos (43.75%) con lo cual se muestra que los sujetos menores de 20 años aumentaron ligeramente su capacidad para contactarse con su presente y orientar su conducta en su aquí y ahora.

Para los sujetos mayores de 20 años el incremento obtenido fue de 1.78 puntos en crudo que corresponde a

22.25%, que sin alcanzar el puntaje global encontrado en todo el grupo presentaron un mayor aumento en su capacidad para desligarse de resentimientos y culpas del pasado y de metas y futuro para lograr un mejor contacto con su presente.

Los datos anteriormente mencionados corroboraron lo expuesto por Maslow (1954) al afirmar que los individuos necesitaban lograr una mayor madurez para incrementar sus niveles autorrealizantes, ya que es innegable que la edad cronológica interfiere en factores como la formación de la identidad, la estabilidad y la consecución progresiva de metas y objetivos.

Para la escala de Soporte Interno (I) se encontraron incrementos de .72 puntos en aquellos sujetos menores de 20 años y de 1.36 puntos para los mayores que en porcentajes corresponde al 24% y 45.33 % respectivamente. El incremento global para esta escala fue de 2.46 que corresponde al 82% y al comparar este puntaje con los incrementos mencionados, no demuestran ser significativos, sin embargo indican que aquellos sujetos mayores de 20 años obtuvieron un mayor aumento en orientar su conducta de una manera más independiente y actuar en función de su propio soporte interno, siendo menos sensibles a las opiniones sociales, aunque habría que mencionar que un mayor número de aquellos

sujetos que obtuvieron puntajes demasiado elevados en el postest se encontraron en el grupo de los sujetos mayores de 20 años lo que pudo haber influido a un mayor aumento en dichos sujetos.

Sin embargo dichos incrementos pueden indicar que la consecución de una mayor independencia y un adecuado soporte interno, probablemente esté relacionado con una mayor edad cronológica.

#### B) SUBESCALAS

Para las subescalas los sujetos de menos de 20 años arrojaron un incremento de 8.89% y en los mayores de 20 años de 8.41%, que al compararse tales puntajes con el promedio general presentado por el grupo en el postest del 8.73% muestra que aquellos sujetos menores de 20 años fueron los que alcanzaron un incremento significativo, por lo tanto dichos sujetos demostraron un mayor aprovechamiento del programa de los ejercicios gúestálticos del 41% que los sujetos mayores de 20 años con lo que respecta a las subescalas del POI.

Para los sujetos menores de 20 años las escalas que arrojaron incrementos significativos fueron :

- 1.- Reactividad de Sentimientos (Fr) con 16.16%
- 2.- Capacidad para el Contacto Intimo (C) con 12.33%

3.- Consideración de Sí Mismo (Sr) con 11.42%

4.- Espontaneidad (S) con 10.67%

5.- Autoaceptación (Sa) con 10.17%

Estos incrementos señalan que los sujetos menores de 20 años aumentaron su capacidad para contactarse y reaccionar espontáneamente ante sus sentimientos y emociones, lo que probablemente indique que entre más jóvenes sean los sujetos están menos prejuiciados, o bien con menos experiencias negativas que en ocasiones suelen resultar del darse cuenta de las propias emociones y sentimientos y que se dan en base a las experiencias que llegan con la edad y por lo tanto posean mayor libertad para contactarse y reaccionar de manera espontánea ante sus propios sentimientos y emociones (Fr).

También aumentaron su capacidad para establecer relaciones interpersonales a un nivel cariñoso, tierno, espontáneo e íntimo, misma que también pudo haber sido influida por el hecho de haber vivido menos experiencias negativas que en ocasiones son dadas por la edad cronológica y dejen de alguna manera ciertas expectativas negativas o resistencias en los sujetos de una mayor edad para abrirse ante los demás y estar dispuestas a establecer dicho tipo de relaciones (C). Asimismo aumentaron su capacidad para considerarse a ellos mismos como valiosos y

dignos. En esta subescala tanto los sujetos mayores como los menores de 20 años arrojaron incrementos similares por lo que se puede decir que en el grupo estudiado en la presente investigación la variable edad no fue un factor que influyera a tales incrementos (5r).

También mostraron un incremento en cuanto a su capacidad para reaccionar de manera espontánea ante diversas situaciones y en este aspecto también la edad pudo haber influido para actuar más libremente por encontrarse en una etapa que se caracteriza como libre e idealista y en donde quizá la espontaneidad se encuentra relacionada con la frescura de sus vidas (5).

La última subescala en que presentaron un incremento significativo fue la autoaceptación (5a) que indica que los sujetos tendieron a mostrarse con una mayor habilidad para aceptar sus propias deficiencias y limitaciones y aquí probablemente influya que con la edad se van poniendo resistencias o racionalizaciones con respecto a las mismas, o bien, se convierten en una costumbre y no son tomadas como tales.

#### - MAYORES DE 20 AÑOS

Para los sujetos mayores de 20 años las subescalas que

presentaron incrementos significativos fueron:

- 1.- Existencialidad (Ex) con 13%
- 2.- Autoaceptación (Sa) con 10.66%
- 3.- Capacidad para el Contacto Intimo (C) con 10%
- 4.- Espontaneidad (S) con 9.67%
- 5.- Aceptación de la Agresión (A) con 9.33%

Estos incrementos señalan que para los sujetos mayores de 20 años después de haber participado en el grupo de encuentro de enfoque guesalt aumentaron su capacidad para aplicar sus valores de manera flexible ante diferentes situaciones que se les presenten y quizá esto esté relacionado con la mayor experiencia y mayor madurez que los sujetos posean, que puedan lograr una más adecuada evaluación de las situaciones y un mejor conocimiento de sus propios valores (Ex).

También lograron una mayor habilidad para aceptar sus propias limitaciones y deficiencias (Sa).

Asímismo, mostraron un incremento en su habilidad para establecer relaciones íntimas de una manera tierna y cálida, aunque tal incremento fue menor por 2.33% al de los sujetos menores de 20 años (C).

También aumentaron su habilidad para reaccionar de una manera espontánea dependiendo de la situación en la que se

encuentran, y tal aumento fue ligeramente menor (1%) que el de los sujetos menores de 20 años (S).

Finalmente aumentaron su capacidad para expresar su agresión en lugar de reprimirla, misma que no tuvo un incremento significativo para los sujetos menores de 20 años, lo que podría indicar que el tener una mayor experiencia puede hacerlos capaces de expresar tal agresión.

### III.VARIABLE SEXO

#### A) ESCALAS

Con respecto a la escala de Tiempo Competente (TC) se encontró un incremento de 1.16 puntos en crudo que corresponde al 14.5 % para el sexo femenino, y para el sexo masculino fue de 2.45 puntos que corresponde a 30.62%, comparado con el puntaje global del grupo que fue de 43.75% (3.5 puntos ) dichos incrementos no muestran ser significativos aunque muestran que para el sexo masculino hubo un aumento de casi el doble de su capacidad para contactarse en su aquí y ahora y desligarse de cierta manera de resentimientos del pasado y metas sobreidealizadas del futuro, con respecto al sexo femenino quizá pueda influir que las mujeres tienden más a vivir de recuerdos e idealizar su futuro y el hombre tiende a ser más concreto.

En la escala de Soporte Interno (I) los incrementos arrojados fueron para el sexo femenino de 26.33% (.79 puntos) y para el sexo masculino de 50.66% (1.52 puntos). El puntaje promedio del grupo fue del 82 % (2.46 puntos) lo que señala que tales incrementos no fueron significativos con respecto a dicho puntaje, pero por otro lado sí se observa un incremento para el sexo masculino al igual que en la otra escala de casi el doble con respecto al sexo femenino lo cual indica que incrementaron en dichos porcentajes su habilidad para ser más independientes, logrando un mayor autoapoyo y mostrándose menos sensibles a las presiones sociales lo que podría indicar cierta influencia del rol masculino dentro de la sociedad.

#### B) SUBESCALAS

El incremento para el sexo masculino fue de 11.3% y para el femenino de 7.99%, que comparado con el incremento general del grupo que fue de 8.72%, el sexo masculino fue el que arrojó un incremento significativo, probablemente esto haya sido influenciado en que ambas facilitadoras fueron mujeres lo que pudo haber motivado más a los hombres en su desempeño durante el grupo de encuentro.

## a) SEXO FEMENINO

Las subescalas que obtuvieron significativo fueron:

- 1.- Capacidad para el Contacto Intimo (C) con 12.21%
- 2.- Autoaceptación (Sa) con 10.36%
- 3.- Consideración de Sí Mismo (Sr) con 9.79%
- 4.- Existencialidad (Ex) con 9.64%

Dichos incrementos indican que el sexo femenino aumentó su capacidad para relacionarse de manera cálida y tierna con los demás 2.96% más que el sexo masculino lo cual pudo haber influido que para la mujer desde las primeras etapas de su vida se les inculca una manera de ser mas tierna que al hombre (C).

También aumentaron su habilidad para aceptar sus limitaciones y deficiencias en la misma magnitud que los hombres lo que indica que en el grupo de la presente investigación la variable sexo no tuvo influencia para la subescala de Consideración de Sí Mismo (Sr).

Asimismo aumentó en la misma magnitud que el sexo masculino su habilidad para aplicar sus valores de manera flexible, dependiendo la situación en la que se encuentre por lo que se puede afirmar que la variable sexo no tuvo influencia en cuanto a lo que respecta a la variable Existencialidad (Ex).

## b) SEXO MASCULINO

Las escalas que presentaron incrementos significativos fueron las siguientes:

- 1.- Espontaneidad (S) con 18.25%
- 2.- Sinergia (Sy) con 16.75%
- 3.- Aceptación de la agresión (A) con 16%
- 4.- Naturaleza constructiva del hombre (Nc) con 13%
- 5.- Autoaceptación (Sa) con 10.25%
- 6.- Existencialidad (Ex) con 9.5%
- 7.- Capacidad para el contacto íntimo (C) con 9.25%

Estos incrementos señalan que el sexo masculino obtuvo un gran aumento en su habilidad para reaccionar espontáneamente y ser ellos mismos, esto probablemente esté influido en que el hombre en esta sociedad no carga con tantas presiones en cuanto al "que dirán..." como las mujeres (S).

También aumentaron significativamente en su capacidad para integrar los opuestos como parte de un todo, y probablemente esto se deba a que el hombre tiende a ser más concreto que la mujer (Sy).

Asimismo se encontró un aumento en su habilidad para ver al ser humano en forma positiva y considerarlo como esencialmente bueno y quizá esto esté influenciado en que el hombre tiende a ser menos conflictivo que la mujer

(Nc).

Otras de las habilidades que se vió aumentada fue la de aceptar sus limitaciones y deficiencias al igual que el sexo femenino (Sa).

También lograron un aumento en su capacidad de aplicar flexiblemente sus valores dependiendo de la situación en la que se encuentre en la misma magnitud que el sexo femenino (Ex).

Por último se encontró un incremento en su capacidad para relacionarse interpersonalmente de manera cálida, tierna e íntima (C).

#### IV. VARIABLE NIVEL SOCIOECONOMICO

##### A) ESCALAS

Con respecto a la escala básica de orientación personal de Competencia en el tiempo (Tc), los sujetos de la clase media alta obtuvieron un incremento de 1.64, los de la clase media media de 1.33, y los de la media baja de 1.3 puntos en crudo, lo que traducido a porcentajes, corresponde a 20.5%, 16.62% y 16.25% respectivamente.

El incremento global encontrado en el postest para la escala de Tc, fue de 4.7 puntos en crudo, que corresponde a 43.75%, por lo que los incrementos encontrados en los

tres niveles socioeconómicos no indican ser significativos en relación al promedio encontrado en el grupo, sin embargo, la clase media alta fue la que presentó un mayor incremento en cuanto a su capacidad para contactarse con su presente y desligarse de resentimientos del pasado, y expectativas o metas sobreidealizadas del futuro.

Probablemente con respecto a su disminución de la tendencia a adelantarse al futuro, se deba a que una posición solvente reafirme dudas o preocupaciones de tipo económico que pueden presentar los niveles socioeconómicos más bajos.

Los niveles medio medio y medio bajo presentaron incrementos similares, de 16.62% y 16.28%, por lo que se podría afirmar que también aumentaron su capacidad para ubicarse en el presente, aunque el puntaje de la clase media media se encuentra ligeramente por arriba que el de la media baja, esto vendría a corroborar de alguna manera que la holgidez económica puede influir para el incremento de dicha capacidad.

Con respecto a la escala de Soporte Interno (I), los incrementos encontrados en puntajes en crudo fueron de 1.3 para la media alta, de .96 para la media media y de 1.3 para la media baja, que traducido a porcentajes, arrojan un incremento el 57.66%, 32% y 23% respectivamente, y compa-

rándolos con el incremento global encontrado para ésta escala que fue del 82%<sup>12</sup>, que indica que ninguno de los tres incrementos fueron significativos con respecto a dicho puntaje, sin embargo, los sujetos de la clase media alta, fueron los que arrojaron un mayor incremento (57.98%), que indica que fueron los que presentaron un mayor aumento en orientar su apoyo hacia sí mismos, tornándose más independientes y menos influenciados por las presiones sociales; estas capacidades para los sujetos de la clase media media se vieron aumentadas en un 32% y en la media baja en un 23%, esto probablemente señale que entre mayor seguridad económica tengan los individuos, pueda influir en la independencia y autoapoyo que tengan en ellos mismos.

#### B) SUBESCALAS

Con respecto a las 10 subescalas los incrementos obtenidos fueron de 9.62% para la clase media alta, de 9.04% para la media media y de 6.65% para la media baja, y al comparar estos puntajes con la media, incrementó el promedio de todo el grupo de 8.72%, los incrementos

---

<sup>12</sup> Cabe mencionar que en dichos incrementos quedan repartidos en los tres niveles de clases socioeconómicas aquellos sujetos que presentaron incrementos muy elevados, al tratar de mostrarse demasiado independientes, por lo cual esto no favorece a ningún puntaje independiente de ninguno de los tres niveles.

significativos se encontraron en las clases media alta y media media, esto coincide con lo expuesto por Maslow al afirmar que el individuo tiene que satisfacer primero sus necesidades primarias, para poder aspirar a necesidades superiores<sup>13</sup>, probablemente los sujetos de estos dos niveles socioeconómicos de este grupo cubren completamente sus necesidades de seguridad, mismas que pueden influir en una mayor seguridad en sí mismos, mientras que para los sujetos de la clase media baja, la carencia de ciertas necesidades básicas que cubre una posición económica holgada, puede estar influyendo con respecto a su propia independencia, aunque esto no signifique que no se sientan seguros de sí mismos, su misma preocupación o esfuerzos realizados para conseguir el bienestar económico indispensable, que forma parte de las necesidades básicas, tiene que ser satisfecho para poder aspirar a otro tipo de necesidades, ya que al conseguirlo, la energía utilizada para llenar la seguridad económica, pasa a utilizarse para la consecución de necesidades más elevadas.

#### a) CLASE MEDIA ALTA

Para la clase media alta, se encontraron incrementos

---

<sup>13</sup> Tal y como se menciona en el capítulo 2.1.

significativos en las cinco subescalas siguientes:

- 1.- Reactividad de Sentimientos (Fr), con 19.14%
- 2.- Consideración de Sí Mismo (Sr), con 13.28%
- 3.- Espontaneidad (S), con 11.14%
- 4.- Aceptación de la Agresión, con 9.71%
- 5.- Capacidad para el Contacto Intimo, con 9%

En la subescala de Reactividad de Sentimientos (Fr), los sujetos de la clase media alta arrojaron un incremento muy significativo, que indica que aumentaron en gran magnitud su habilidad para establecer contacto y darse cuenta de sus emociones y sentimientos, y quizá sea el hecho de no tener preocupaciones ni presiones económicas que les proporcione cierta calma para poder contactarse con tales sentimientos y emociones. Asimismo, se encontró un aumento en la apreciación de sí mismos como valiosos y dignos, que también puede indicar que la holgidez económica pudo haber intervenido, ya que de acuerdo a como se maneja la sociedad (con respecto a lo que se dice que "entre más tienes, más vales"), desde las primeras etapas de vida para haber obtenido dicha consideración de sí mismos. Del mismo modo se encontró una mayor habilidad para desenvolverse espontáneamente en donde se nivel económico pudo haber respaldado en ellos su espontaneidad ya que en ocasiones la

misma puede dar como resultado problemas que el dinero puede remediar, o bien utilizar la economía como medio de expresar la espontaneidad, por ejemplo el invitar a comer de manera muy espontánea a todos sus amigos. Por otro lado también se observó que hubo una mayor tenendencia a aceptar su agresión en lugar de reprimirla y con respecto a esto también el respaldo económico puede influir de manera considerable, ya que si en caso de verse involucrados en algún tipo de problema por la expresión de su agresión.

Por otro lado en la subescala de Capacidad de Contacto en los tres niveles socioeconómicos se presentaron aumentos significativos por lo tanto podría ser que con respecto a la capacidad para establecer relaciones cálidas y espontáneas, no tenga mucha influencia las clases sociales.

b) CLASE MEDIA MEDIA

Para la clase media media se encontró incremento en cinco subescalas que son las siguientes:

- 1.- Autoaceptación (Sa) con 14.71%
- 2.- Capacidad de Contacto (C) con 14.14 %
- 3.- Espontaneidad (S) con 13.57%
- 4.- Existencialidad (Ex) con 11.58%
- 5.- Reactividad de Sentimientos (Fr) con 9.72%

En la subescala de Autoaceptación fue donde se encontró un mayor incremento para la clase media media mismo que en los otros dos niveles socioeconómicos estuvieron considerablemente más bajos (8.15% en la media alta y 6.5 % en la media baja) esto señala que los sujetos aumentaron de manera importante su capacidad para aceptar sus propias limitaciones y deficiencias.

c) CLASE MEDIA BAJA

Las subescalas que presentaron incrementos significativos para el nivel socioeconómico medio bajo, en relación al promedio global obtenido por el grupo fueron:

- 1.- Capacidad para el Contacto Intimo (C), con 11.5%
- 2.- Sinergia (Sy), con 11%
- 3.- Existencialidad (Ex), con 10%

Esto señala que este nivel económico fue el que arrojó un menor número de subescalas con incrementos significativos, con relación a los otros dos, sin embargo aumentaron por 2.5% más que los de la clase media alta, su habilidad para establecer relaciones interpersonales de una manera íntima, mostrándose cálidos y tiernos (C); y esto quizá se deba a que el bienestar económico que poseen los sujetos no influye en dicha capacidad, sino en la autenticidad con

que cada sujeto se entregue y cultive sus relaciones interpersonales.

Otra subescala en la que presentaron un incremento significativo fue en la de Sinergia (Sy), mismo que no fue encontrado en ninguno de los otros dos niveles económicos, lo cual indica que el bienestar económico no tuvo influencia en el aumento de su capacidad para las polaridades como parte de un todo integrado, y en esto quizá intervenga que en las clases sociales altas se tiende más estrictamente a visualizar sólo aquellas partes de las dicotomías que posean un valor social catalogado como elevado.

También aumentaron su habilidad para aplicar sus valores flexiblemente en relación a la situación en que se encuentren, y tal habilidad también se encontró en los sujetos de la clase media media, y no así para la media alta, y lo que probablemente pudo haber influenciado es precisamente que en los niveles altos los individuos se manejan de una manera en donde el "que dirán", así como la pérdida de status es de importancia relevante.

## CONCLUSIONES

Después de efectuar el análisis estadístico ha sido confirmada la aceptación de la hipótesis de trabajo, al haber sido encontrados incrementos significativos en las subescalas de Reactividad de Sentimientos (Fr) y Espontaneidad (S) del PDI de Shostrom, después de que los sujetos de la muestra fueron sometidos al programa de ejercicios vivenciales de enfoque gestalt, mismos que fueron aplicados durante un grupo de encuentro de una semana de duración.

Lo anterior demuestra que los ejercicios vivenciales de enfoque gestalt, pueden influir positivamente en el desarrollo del potencial humano, es decir, en su autorrealización, ya que con excepción de la subescala de Aceptación de la Agresión (A), las demás escalas y subescalas presentaron incrementos después de que fue efectuado el grupo de encuentro. Además, cada una de dichas subescalas mide un concepto relevante de la autorrealización y que son congruentes con los hallazgos descubiertos por Maslow en sus estudios de las personas autorrealizantes y con los postulados básicos que expone la psicoterapia gestalt.

La psicoterapia gestalt incita al individuo a autodes-  
cubrirse y a aceptarse tal y como es, a integrar sus  
dicotomías para que consiga su integración como ser humano  
completo, a reaccionar espontáneamente de acuerdo a lo que  
siente alcanzando una armonía entre organismo y ambiente,  
a jerarquizar sus necesidades de tal manera que sea capaz  
de alcanzar la consecución de las mismas por orden de  
importancia; a recobrar la energía que ha dejado depositada  
en asuntos inconclusos del pasado y recobrarla en su aquí  
y ahora que es el marco en donde podrá desarrollar sus  
potencialidades, descubrir su propia creatividad y expre-  
sarla, recobrar sus sentidos, escucharse a sí mismo. Todo  
ello, ayuda al individuo a ubicarse dentro del proceso  
hacia la autorrealización, y cuyas características son:

1. Percepción más eficiente de la realidad y relaciones  
más cómodas con ella.
2. Aceptación de sí mismo, de otros y de la naturaleza.
3. Espontaneidad.
4. Enfoque del problema.
5. La cualidad de separación; la necesidad de soledad.
6. Autonomía, independencia de cultura y medio ambiente.

---

1 Que se encuentran detalladas en el punto 2.1.5 del  
Capítulo II.

7. Novedad continuada de expresión.
8. La experiencia mística; el sentimiento oceánico.
9. Gemeinschaftsgefühl (sentido de asociación).
10. Un cambio (mejoramiento) de las relaciones interpersonales.
11. Estructura caracterológica democrática.
12. Sentimiento filosófico del buen humor.
13. Creatividad.
14. Resistencia a la enculturización.
15. Integridad de la personalidad.

Asimismo, coinciden y refuerzan aquellas conductas propuestas por Maslow (1971) que conducen a la autorrealización, en donde hace énfasis en la totalidad del ser humano y en su capacidad para contactarse con su propia experiencia que lo llevará a tomar elecciones idóneas en su vida con respecto a su propia naturaleza. Para lo cual también es indispensable que el sujeto sea capaz de escucharse a sí mismo siendo honesto consigo mismo y buscando sus propias respuestas en su interior y dejando a un lado el excesivo autocontrol que es común de los tiempos actuales y en la mayoría de las culturas y sociedades.

Tener la voluntad para mantenerse en el proceso hacia

la autorrealización, al tratar de hacer las cosas que se elijan hacer de la mejor manera posible, en donde el tomar conciencia de las propias potencialidades es esencial.

De lo anterior se puede concluir que la terapia gestalt ofrece al individuo, a través de experiencias vivenciales, un medio de crecimiento personal en donde el autodescubrimiento honesto y responsable dentro de su experiencia presente del aquí y el ahora puede ubicarlo en un proceso idóneo hacia la autorrealización, lo cual podría fomentar el ejercicio de la Psicología de la Salud y el Desarrollo, al motivar a los sujetos a descubrirse como realmente son y tomar el riesgo de ser auténticos.

Cabe señalar que el presente trabajo se deja abierto para aquellos científicos de la conducta que deseen hacer una réplica, o bien, mejorarlo mediante la aplicación de un grupo de control en su diseño experimental. Asimismo podrían encontrarse hallazgos relevantes con la aplicación del programa aquí presentando en diferentes tipos de poblaciones.

## A N E X O S

## T A B L A S

PRETEST

SUJETO	EDAD	SEXO	HERMANOS	TERAPIA	N.SE	TC	I	SAV	EX	FR	S	SR	SA	NC	SY	A	C	TOTAL
1	21	M	3	0	2	1.8	2	80	65	65	61	81	57	68	77	56	64	67.4
2	20	F	3	0	2	1	1.1	61	53	56	55	68	50	62	66	68	60	59.9
3	21	F	3	0	3	0.5	0.7	38	40	60	27	31	50	37	44	40	53	42
4	20	F	2	0	2	3.6	1.1	53	65	52	55	56	50	62	66	40	67	56.6
5	20	F	3	1	2	1.8	1.3	61	46	47	72	75	42	81	55	36	50	56.5
6	19	F	4	1	2	4.7	2.5	84	65	78	77	100	65	68	77	68	67	74.9
7	20	M	2	0	1	2.2	2	73	56	78	72	68	46	43	66	72	75	64.9
8	19	F	1	1	1	2.2	2.1	76	68	69	83	81	65	50	66	88	78	72.4
9	23	F	2	1	2	1.3	2	84	56	73	77	87	42	56	66	76	67	68.4
10	36	F	11	1	3	0.7	1.5	61	53	56	66	81	50	68	66	56	64	62.1
11	19	F	5	1	3	2.2	1.5	61	56	52	61	31	53	56	55	64	46	53.5
12	20	F	3	0	1	1.5	1.1	61	46	52	55	87	46	68	66	64	42	58.7
13	18	F	2	1	1	1.3	1.4	76	81	26	55	56	42	56	100	64	71	62.7
14	18	F	2	0	2	2.2	1.8	92	59	69	88	93	38	68	100	68	67	74.2
15	18	F	2	1	1	3.6	1.1	65	56	65	50	62	61	81	44	48	57	58.9
16	19	F	3	1	1	1.8	1.1	65	68	52	50	56	50	62	88	56	46	59.3
17	21	M	3	1	1	2.2	1.1	84	68	73	88	87	50	87	77	36	82	73.2
18	22	M	5	0	3	2.8	1.7	80	65	82	88	93	69	68	44	60	75	72.4

AVG	20.77		3.27			2.07	1.50	69.72	59.22	61.38	65.55	71.83	51.44	63.38	67.94	58.88	62.83	63.22
STD	3.81		2.07			1.01	0.45	12.81	9.39	13.09	15.59	18.99	8.33	12.06	15.86	13.66	11.08	8.18
VAR	15.39		4.53			1.07	0.21	173.3	93.17	181.1	256.5	380.8	73.35	153.6	265.8	196.9	129.8	70.72
MAX	36		11			4.7	2.5	92	81	82	88	100	69	87	100	88	82	74.9
MIN	18		1			0.5	0.7	38	40	26	27	31	38	37	44	36	42	42
SUM	374		59			37.4	27.1	1255	1066	1105	1180	1293	926	1141	1223	1060	1131	1138
N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
POST/PRE						1.44	0.95	5.66	9.61	12.6	10.3	9.38	10.3	5.05	4.88	7.77	11.55	8.72



RESULTADOS GENERALES PRETEST POSTEST

## ESCALAS BASICAS DE ORIENTACION PERSONAL (PUNTAJES EN CRUDO).

PRE	2.07	1.5	STD.	1.01	.45
POST	3.5	2.5		1.4	1.03
	11.47	1.9		1.39	1.58

## SUBESCALAS (PORCENTAJES)

	SAV	EX	FR	S	SR	SA	MC	SY	A	C	PROM
PRE	69.72	59.22	61.38	65.55	71.83	51.44	63.38	67.94	58.68	62.83	63.22
POST	75.38	68.83	74.05	75.09	81.22	61.77	68.44	72.83	66.66	74.38	71.95
	16.44	19.61	112.67	110.38	19.39	110.33	15.06	14.89	07.78	111.5	18.73
STD											
PRE	12.87	9.39	13.09	15.59	18.99	8.33	12.06	15.86	13.66	11.08	8.18
POST	1.55	11.68	03.78	13.78	01.99	11.43	0.18	0.18	07.78	1.45	12.08







RESULTADOS POSTEST "VARIABLE SEXO"

SUJETO	TC	I	SAV	EX	FR	S	SR	SA	NC	SY	A	C	TOTAL POST/PRE		
M	10	2.2	1.7	69	68	60	66	87	57	56	55	44	75	63.7	1.6
	9	4.7	4.7	92	90	86	94	100	73	62	66	84	82	82.9	14.5
U	15	3.6	1.5	61	62	78	55	68	42	75	55	44	60	60	1.1
	2	6.6	2.1	69	68	65	72	93	53	75	55	72	82	70.4	10.5
J	4	3.6	2	69	62	73	72	75	65	62	44	48	75	64.5	7.9
	11	3.6	1.8	69	59	65	72	50	61	56	77	68	64	64.1	10.6
E	6	3.6	3.6	88	84	82	94	100	76	68	100	80	92	86.4	11.5
	12	2.8	1.6	76	53	65	72	87	50	68	77	68	53	66.9	8.2
R	8	2.8	2.9	84	84	78	83	87	73	56	77	88	85	79.5	7.1
	13	3.6	3.3	80	75	86	77	93	69	68	88	72	82	79	16.3
E	5	2.2	1.9	69	56	73	77	81	69	81	88	68	64	72.6	16.1
	3	0.9	0.8	34	46	69	17	31	50	50	44	48	60	44.9	2.9
S	16	2.2	1.5	69	75	85	50	68	61	62	77	72	57	65.6	6.3
	14	2.2	2	84	65	69	83	81	50	75	77	56	75	71.5	-2.7
		3.1	2.2	72.3	67.6	72.4	70.2	78.6	68.6	65.2	70	65.1	71.8	69.4	7.9
H															
O	1	2.8	2.2	80	65	60	88	81	61	81	77	64	71	72.8	5.4
M	7	6.6	2.5	80	71	91	94	87	61	56	77	84	85	78.6	13.7
B	17	4.7	4.5	96	75	86	100	100	61	100	100	68	92	87.8	14.6
R	18	4.7	3.7	88	81	82	100	93	80	81	77	72	85	83.9	11.5
E															
S		4.7	3.2	86	73	79.7	95.5	90.2	65.7	79.5	82.7	72	83.2	80.7	11.3

RESULTADOS PRETEST "VARIABLE SEXO"

SUJETO	TC	I	SAV	EX	FR	S	SR	SA	MC	SV	A	C	TOTAL	
M	10	0.7	1.5	61	53	56	66	81	50	68	66	56	64	62.1
	9	1.3	2	84	56	73	77	87	52	56	66	76	67	68.4
U	15	3.6	1.1	65	56	65	50	62	61	81	44	48	57	58.9
	2	1	1.1	61	53	56	55	68	50	62	66	68	60	59.9
J	4	3.6	1.1	53	65	52	55	56	50	62	66	40	67	56.6
	11	2.2	1.5	61	56	52	61	31	53	56	55	64	46	53.5
E	6	4.7	2.5	84	65	78	77	100	65	68	77	68	67	74.9
	12	1.5	1.1	61	46	52	55	87	46	68	66	64	42	58.7
R	8	2.2	2.1	76	68	69	83	81	65	50	66	88	78	72.4
	13	1.3	1.4	76	81	26	55	56	42	56	100	64	71	62.7
E	5	1.8	1.3	61	46	47	72	75	42	81	55	36	50	56.5
	3	0.5	0.7	38	40	60	27	31	50	37	44	40	53	42
S	16	1.8	1.1	65	68	52	50	56	50	62	88	56	46	59.3
	14	2.2	1.8	92	59	69	88	93	38	68	100	68	67	74.2
		2.0	1.4	67	58	57.6	62.2	68.8	50.2	62.5	68.5	59.7	59.6	61.4
H														
O	1	1.8	2	80	65	65	61	81	57	68	77	56	64	67.4
	7	2.2	2	73	56	78	72	68	46	43	66	72	75	64.9
B	17	2.2	1.1	84	68	73	88	87	50	87	77	36	82	73.2
	18	2.8	1.7	80	65	82	88	93	69	68	44	60	75	72.4
E														
S		2.2	1.7	79.2	63.5	74.5	77.2	82.2	53.5	66.5	66	56	74	69.4





## RESULTADOS POSTEST "VARIABLE TERAPIA"

SUJETO	TC	I	SAV	EX	FR	S	SR	SA	NC	SY	A	C	TOTAL POST/PRE		
S															
I	18	4.7	3.7	88	81	82	100	93	80	81	77	72	85	83.9	11.5
M	14	2.2	2	84	65	69	83	81	50	75	77	56	75	71.5	-2.7
	2	6.6	2.1	69	68	65	72	93	53	75	55	72	82	70.4	10.5
T	7	6.6	2.5	80	71	91	94	87	61	56	77	84	85	78.6	13.7
E	4	3.6	2	69	62	73	72	75	65	62	44	48	75	64.5	7.9
R	3	0.9	0.8	34	46	69	17	31	50	50	44	48	60	44.9	2.9
A	1	2.8	2.2	80	65	60	88	81	61	81	77	64	71	72.8	5.4
P	12	2.8	1.6	76	53	65	72	87	50	68	77	78	53	66.9	8.2
I															
A		3.77	2.1	72.5	63.8	71.7	47.7	78.5	58.7	68.5	66	64	73.2	69.1	7.17
C	10	2.2	1.7	69	68	60	66	87	57	56	55	44	75	63.7	1.6
O	6	3.6	3.6	88	84	82	94	100	76	68	100	80	92	86.4	11.5
M	15	3.6	1.5	61	62	78	55	68	42	75	55	44	60	60	1.1
	11	3.6	1.8	69	59	65	72	50	61	36	77	68	64	64.1	10.6
T	16	2.2	1.5	69	75	65	50	68	61	62	77	72	57	65.6	6.3
E	13	3.6	3.3	80	75	86	77	93	69	68	88	72	82	79	16.3
R	8	2.8	2.9	84	84	78	83	87	73	56	77	88	85	79.5	7.1
A	9	4.7	4.7	92	90	86	94	100	73	62	66	84	82	82.9	14.5
P	17	4.7	4.5	96	75	86	100	100	61	100	100	68	92	87.8	14.6
I	5	2.2	1.9	69	56	73	77	81	69	81	88	68	64	72.6	16.1
A		3.32	2.7	77.7	72.8	75.9	76.8	83.4	64.2	68.4	78.3	68.8	75.3	74.1	9.97

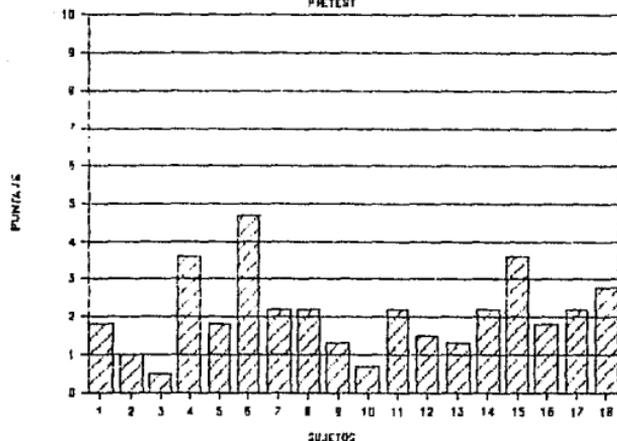
RESULTADOS PRETEST "WRITABLE TERAPIA"

<u>SUJETO</u>	<u>TC</u>	<u>I</u>	<u>SAV</u>	<u>EX</u>	<u>FR</u>	<u>S</u>	<u>SR</u>	<u>SA</u>	<u>MC</u>	<u>SY</u>	<u>A</u>	<u>C</u>	<u>TOTAL</u>	
S														
I	18	2.8	1.7	80	65	82	88	93	69	68	44	60	75	72.4
N	14	2.2	1.8	92	59	69	88	93	38	68	100	68	67	74.2
	2	1	1.1	61	53	56	55	68	50	62	66	68	60	59.9
T	7	2.2	2	73	56	78	72	68	46	43	66	72	75	64.9
E	4	3.6	1.1	53	65	52	55	56	50	62	66	40	67	56.6
R	3	0.5	0.7	38	40	60	27	31	50	37	44	40	53	42
A	1	1.8	2	80	65	65	61	81	57	68	77	56	64	6.7
P	12	1.5	1.1	61	46	52	55	87	46	68	66	64	42	58.7
I														
A		1.9	1.4	67.2	56.1	64.2	62.6	72.1	50.7	59.5	66.1	58.5	62.8	62
C	10	0.7	1.5	61	53	56	66	81	50	68	66	56	64	62.1
D	6	4.7	2.5	84	65	78	77	100	65	68	77	68	67	74.9
N	15	3.6	1.1	65	56	65	50	62	61	81	44	48	57	58.9
	11	2.2	1.5	61	56	52	61	31	53	56	55	64	46	53.5
T	16	1.8	1.1	65	68	52	50	56	50	62	88	56	46	59.3
E	13	1.3	1.4	76	81	26	55	56	42	56	100	64	71	62.7
R	8	2.2	2.1	76	68	69	83	81	65	50	66	88	78	72.4
A	9	1.3	2	84	56	73	77	87	42	56	66	76	67	68.4
P	17	2.2	1.1	84	68	73	88	87	50	87	77	36	82	73.2
I	5	1.8	1.3	61	46	47	72	75	42	81	55	36	50	56.5
A														
		2.1	1.5	71.7	61.7	59.1	67.9	71.6	52	66.5	66.4	59.2	62.8	64.1

## G R A F I C A S

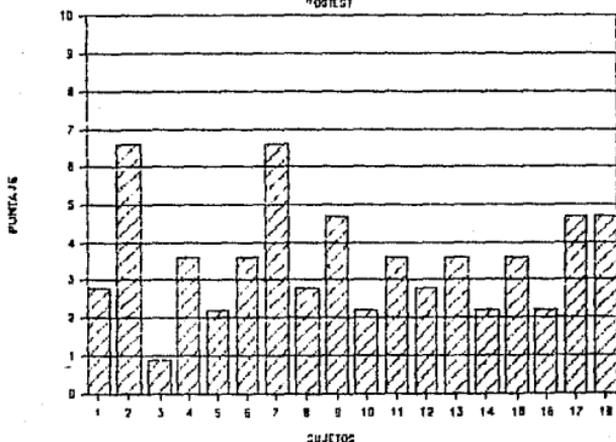
### ESCALA DE COMPETENCIA EN EL TIEMPO

PRETEST



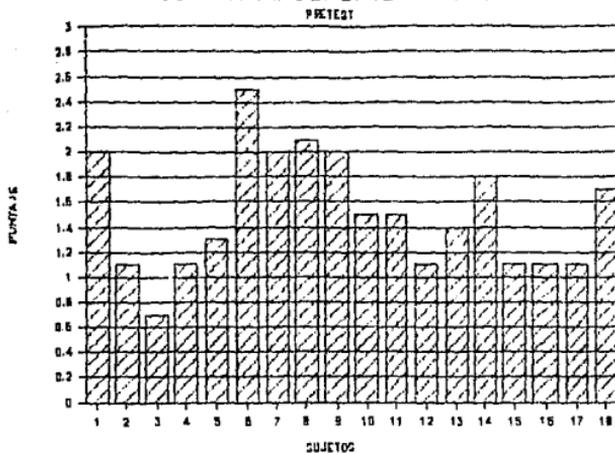
### ESCALA DE COMPETENCIA EN EL TIEMPO

POSTEST

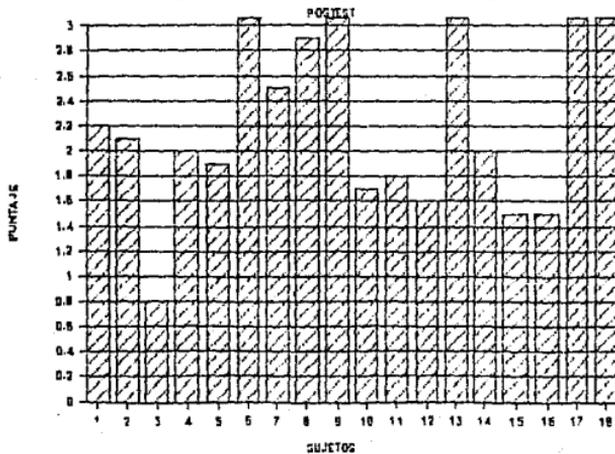


**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

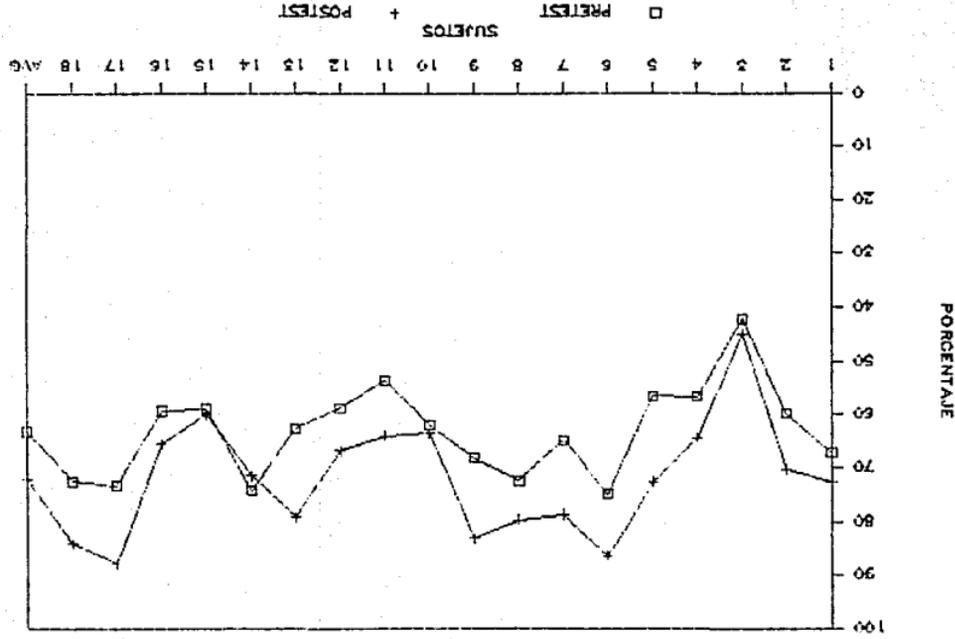
### ESCALA DE SOPORTE INTERNO



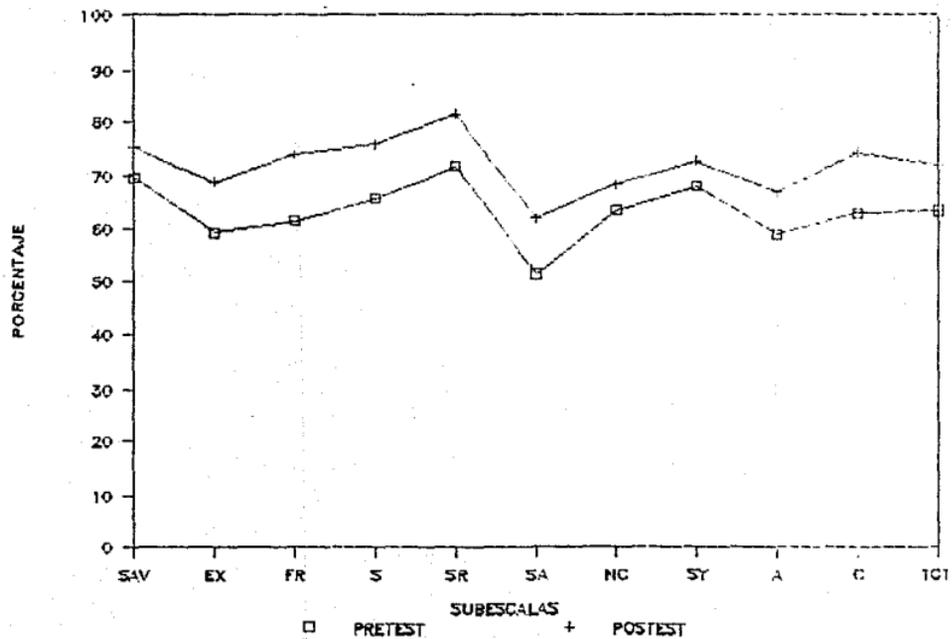
### ESCALA DE SOPORTE INTERNO



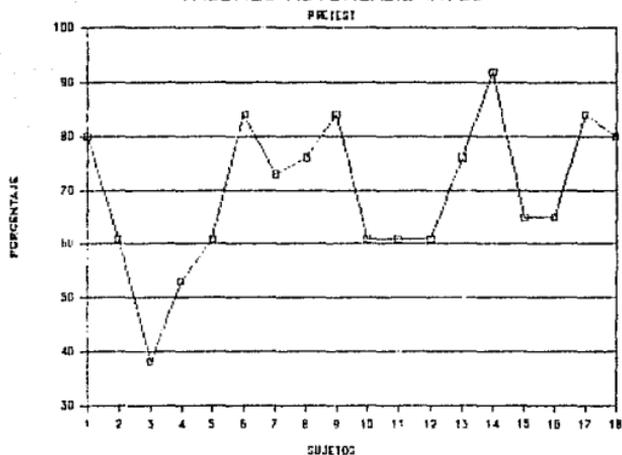
RESULTADOS GENERALES POR SUJETO



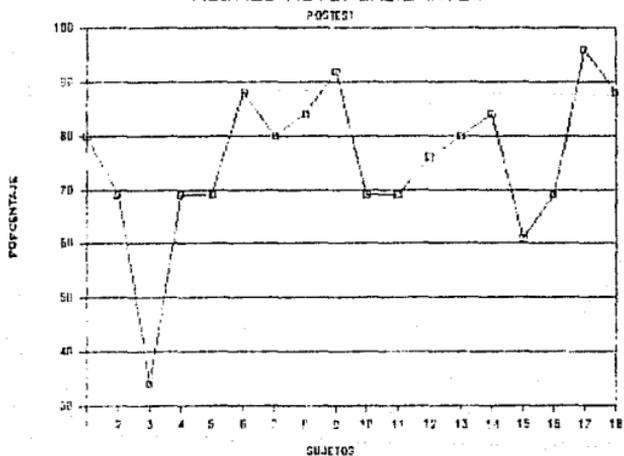
## RESULTADOS GENERALES POR SUBESCALA



### VALORES AUTOREALIZANTES



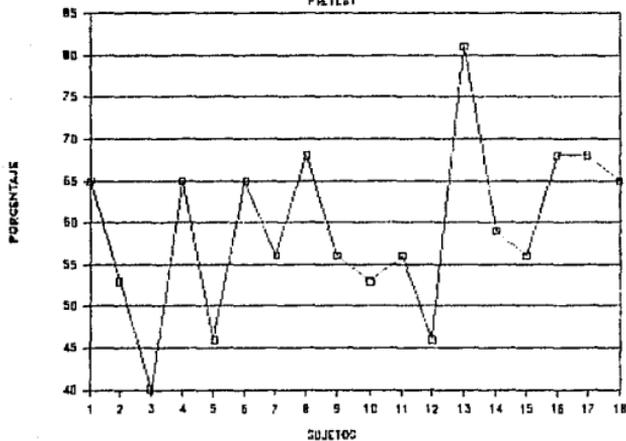
### VALORES AUTOREALIZANTES



**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**

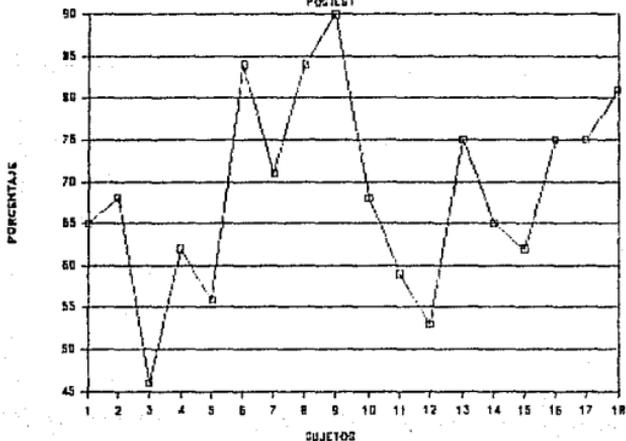
### EXISTENCIALIDAD

PRETEST



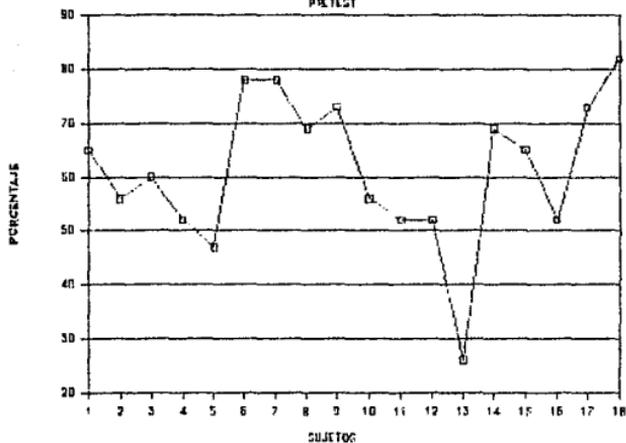
### EXISTENCIALIDAD

POSTEST



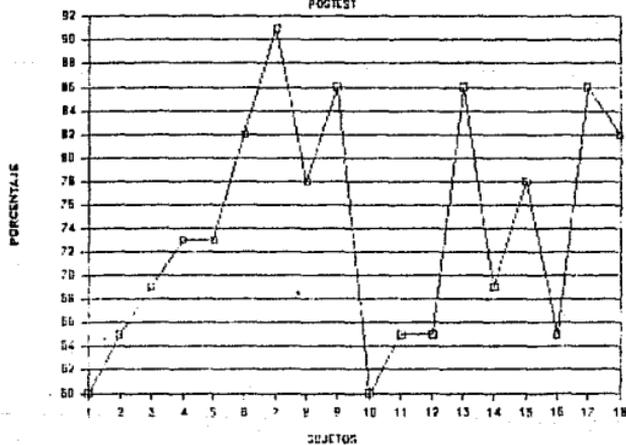
### REACTIVIDAD DE SENTIMIENTOS

PRETEST

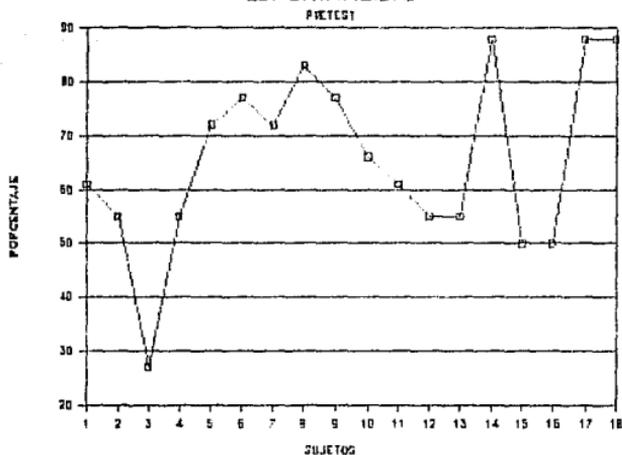


### REACTIVIDAD DE SENTIMIENTOS

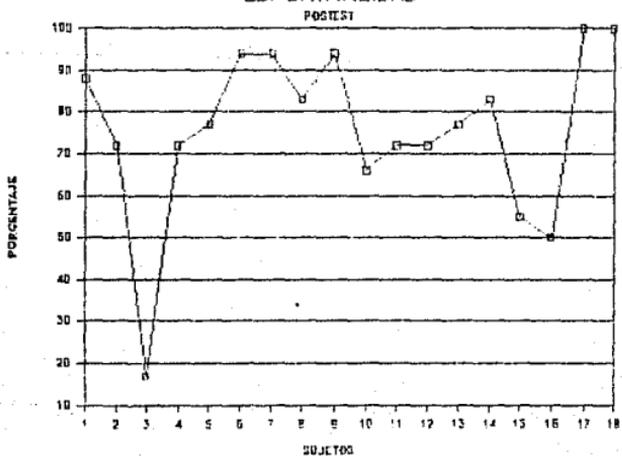
POSTEST



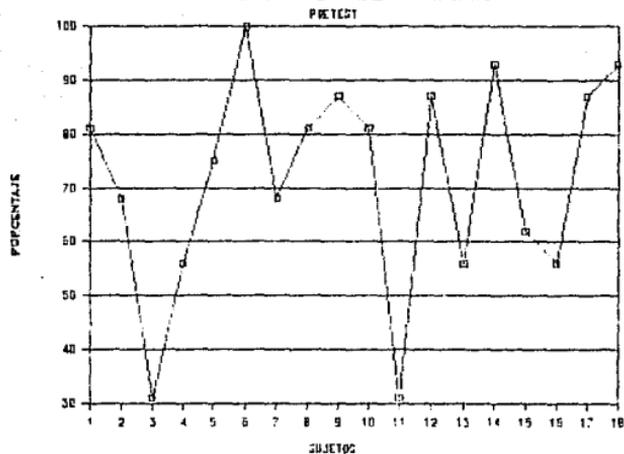
### ESPONTANEIDAD



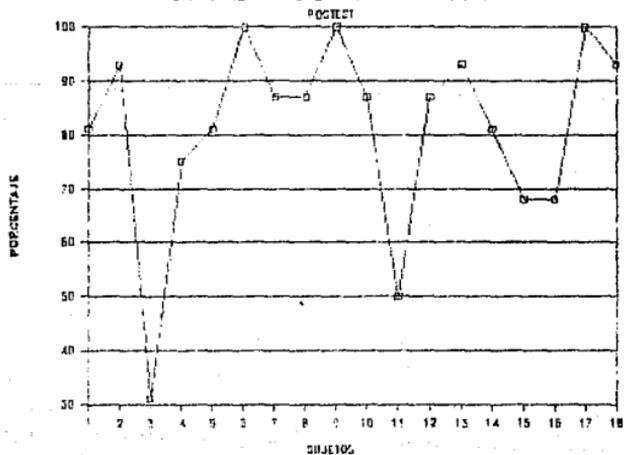
### ESPONTANEIDAD



### CONSIDERACION DE SI MISMO

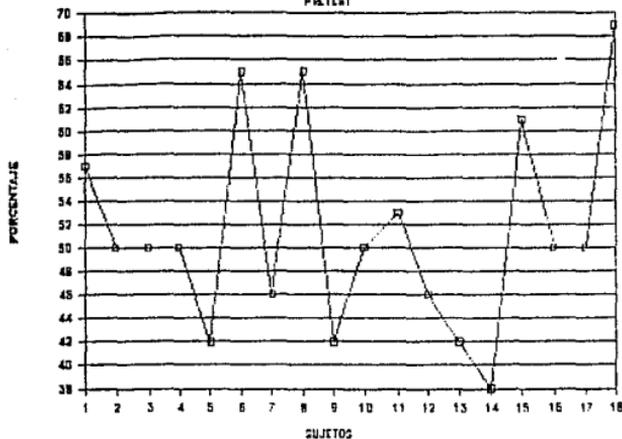


### CONSIDERACION DE SI MISMO



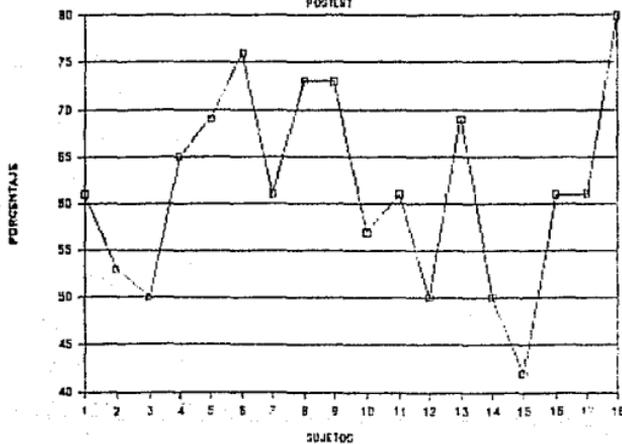
### AUTOACEPTACION

PRETEST

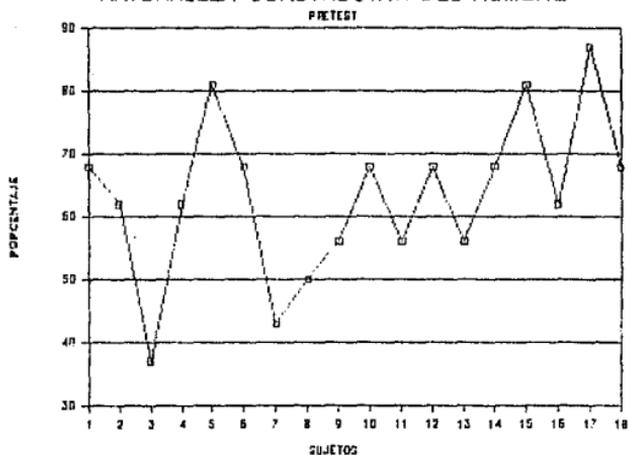


### AUTOACEPTACION

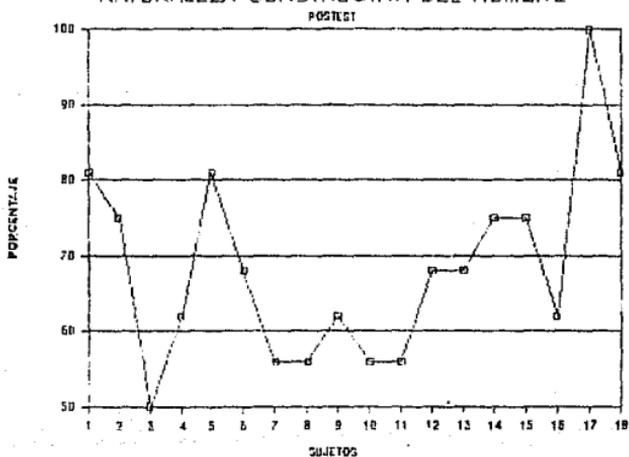
POSTEST



### NATURALEZA CONSTRUCTIVA DEL HOMBRE

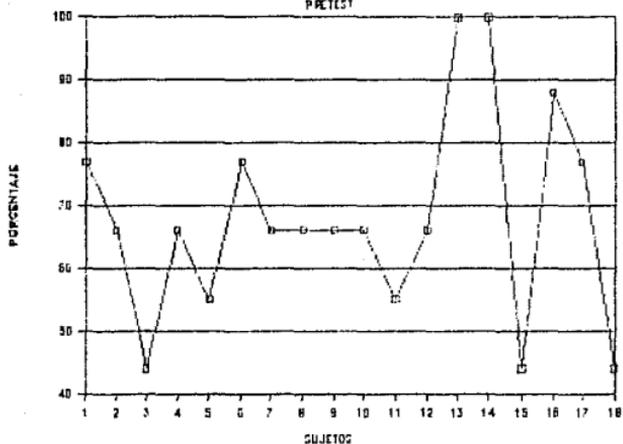


### NATURALEZA CONSTRUCTIVA DEL HOMBRE



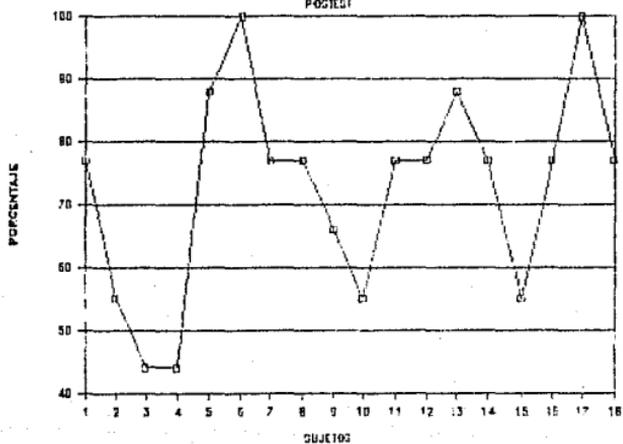
### SINERGIA

PRETEST

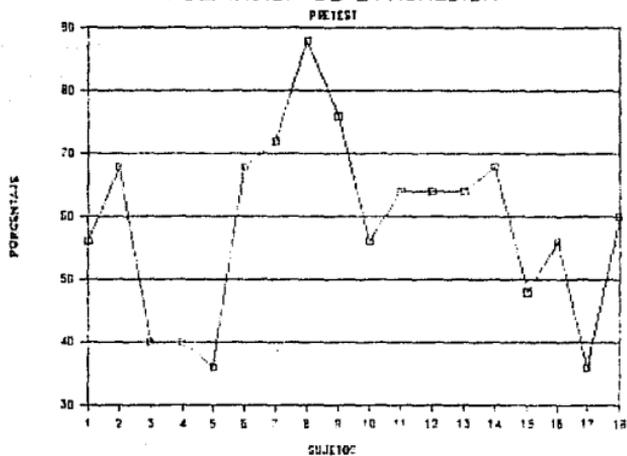


### SINERGIA

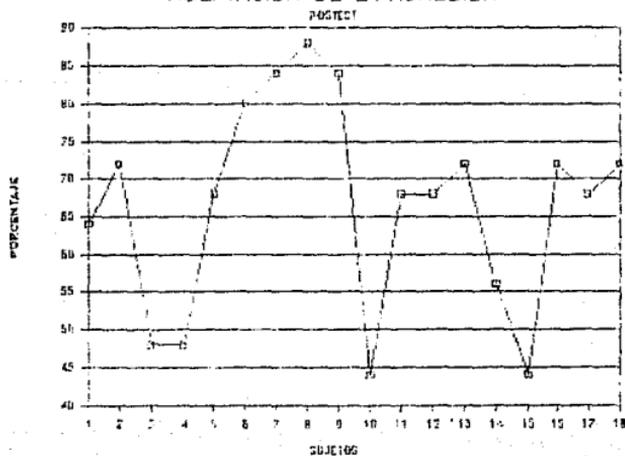
POSTEST



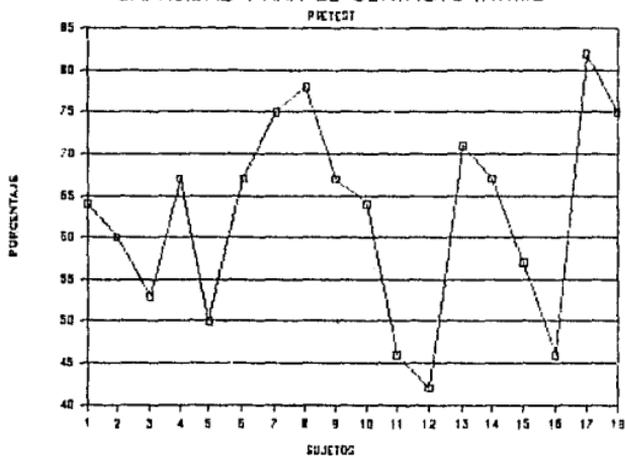
### ACEPTACION DE LA AGRESION



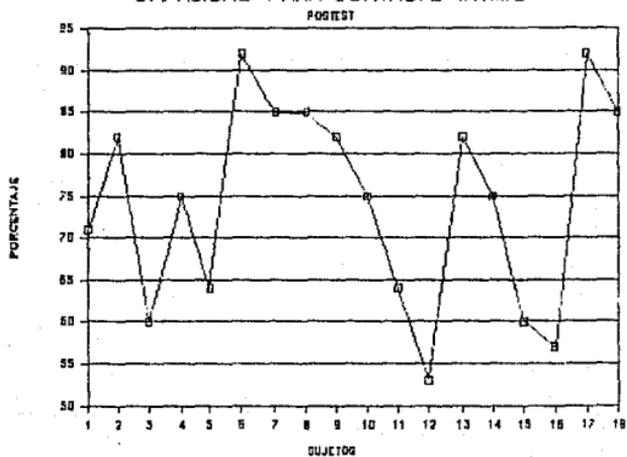
### ACEPTACION DE LA AGRESION



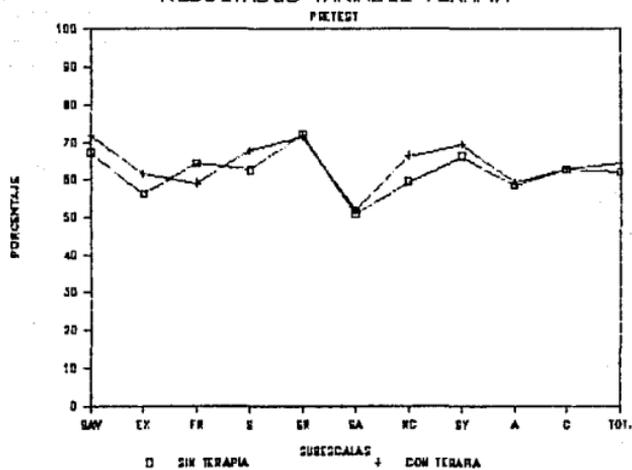
### CAPACIDAD PARA EL CONTACTO INTIMO



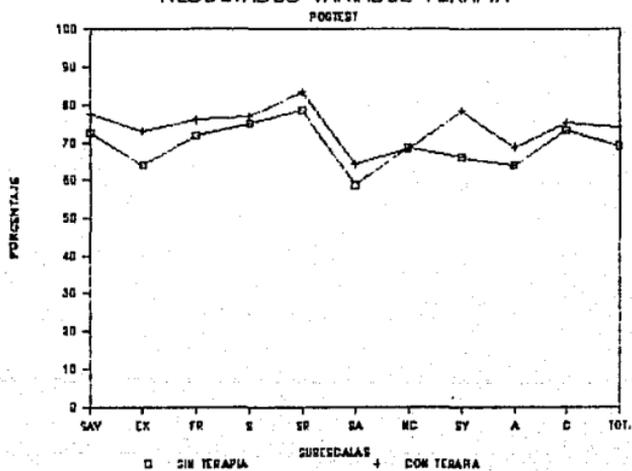
### CAPACIDAD PARA CONTACTO INTIMO



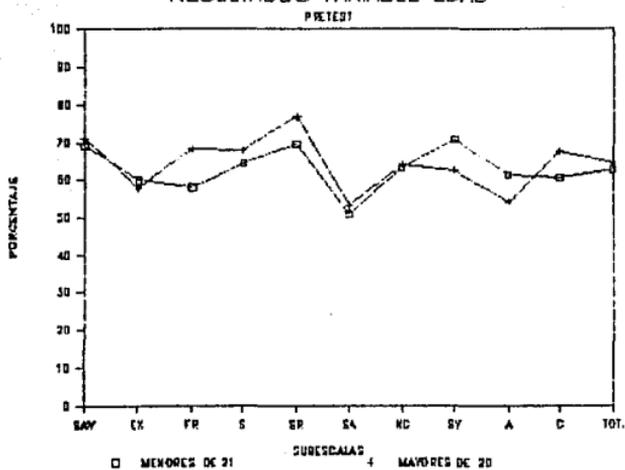
### RESULTADOS VARIABLE TERAPIA



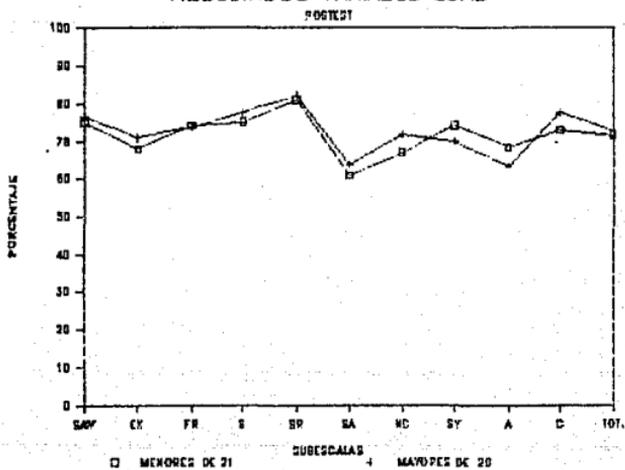
### RESULTADOS VARIABLE TERAPIA



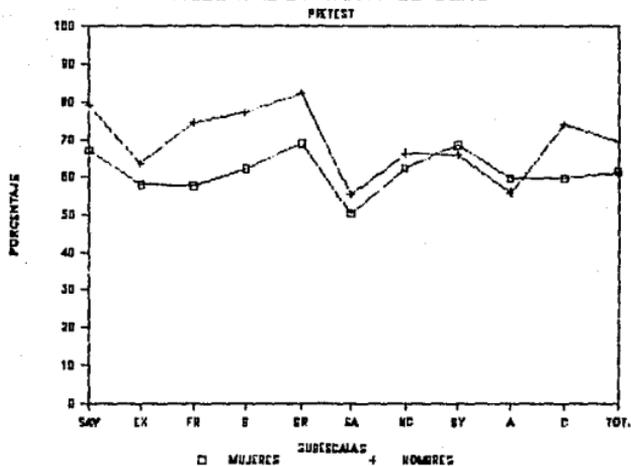
### RESULTADOS VARIABLE EDAD



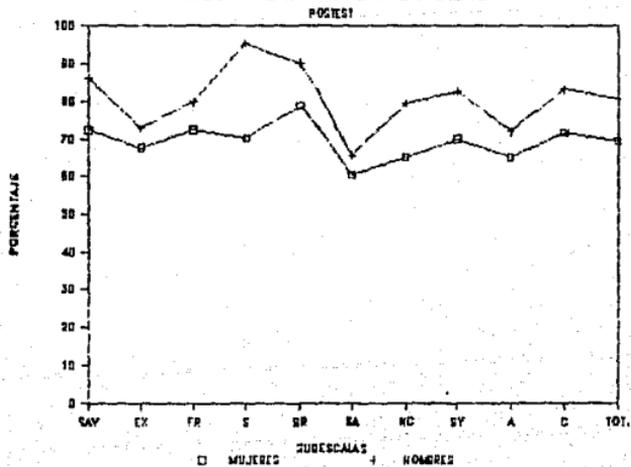
### RESULTADOS VARIABLE EDAD



### RESULTADOS VARIABLE SEXO

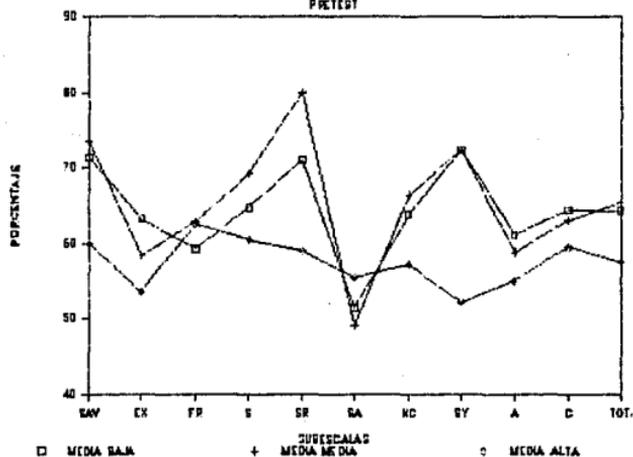


### RESULTADOS VARIABLE SEXO



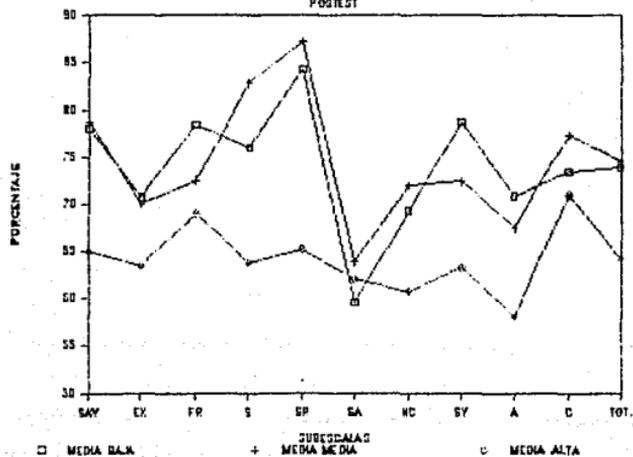
### RESULTADOS VARIABLE NIVEL SOCIOECO.

PRETEST



### RESULTADOS VARIABLE NIVEL SOCIOECO.

POSTEST



## T E S T

# POI

INVENTARIO DE ORIENTACION PERSONAL

Everett L. Shostrom, Ph.D.

## INSTRUCCIONES

Este cuestionario consiste en pares de afirmaciones numeradas. Lea usted cada afirmación y decida cuál de las dos afirmaciones de cada par le es más consistentemente aplicable a usted.

Usted debe marcar sus respuestas en la hoja de respuestas que tiene. Estudie el ejemplo de la hoja de respuestas que se ve a la derecha. Si la primera afirmación del par es CORRECTA o MAYORMENTE CORRECTA en cuanto a usted, llene el espacio entre las líneas de la columna "a". (Véase el Núm. 1 del ejemplo a la derecha.) Si la segunda afirmación del par es CORRECTA o MAYORMENTE CORRECTA en cuanto a usted, llene el espacio entre las líneas de la columna "b". (Véase el Núm. 2 del ejemplo a la derecha.) Si ninguna de las dos afirmaciones le es aplicable a usted, o si se refieren a algo de que usted no sabe, no haga ninguna respuesta en la hoja de respuestas. Asegúrese de dar SU PROPIA opinión acerca de usted mismo, y a menos que no lo pueda evitar, no deje ningún espacio en blanco.

Sección de la Columna de Respuesta Correctamente Marcada		
	a	b
1.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Al marcar sus respuestas en la hoja de respuestas, asegúrese de que el número de la afirmación concuerde con el número que está en la hoja de respuestas. Haga las marcas gruesas y negras. Borre por completo cualquier respuesta que usted desee cambiar. No haga ninguna marca en el folleto.

Recuerde, trate de dar alguna respuesta para cada afirmación.

Antes de comenzar el cuestionario, asegúrese de poner su nombre, su sexo, su edad, y la otra información que se pide en el espacio que le es provisto en la hoja de respuestas.

AHORA, ABRA EL FOLLETO Y COMIENCE CON LA PREGUNTA NUMERO 1.



Copyright © 1963, 1977 by EITS/Educational and Industrial Testing Service

Derechos registrados 1977 por Educational and Industrial Testing Service.  
Reservados todos los derechos.

1. a. Yo me siento obligado(a) por el principio de justicia.  
b. Yo no me siento obligado(a) por el principio de justicia.
2. a. Cuando un amigo me hace un favor, yo siento que tengo que devolvérselo.  
b. Cuando un amigo me hace un favor, yo no siento que tengo que devolvérselo.
3. a. Yo siento que siempre tengo que decir la verdad.  
b. Yo no siento que siempre tenga que decir la verdad.
4. a. No importa lo mucho que trate de evitarlo, a menudo me hieren en mis sentimientos.  
b. Si yo manejo la situación correctamente, puedo evitar ser herido(a).
5. a. Yo siento que debo esforzarme para que todo lo que emprenda salga perfecto.  
b. Yo no siento que debo esforzarme para que todo lo que emprenda salga perfecto.
6. a. A menudo tomo mis decisiones espontáneamente.  
b. Raras veces tomo mis decisiones espontáneamente.
7. a. Tengo miedo a ser yo mismo(a).  
b. No tengo miedo a ser yo mismo(a).
8. a. Me siento obligado(a) cuando un extraño me hace un favor.  
b. No me siento obligado(a) cuando un extraño me hace un favor.
9. a. Yo siento que tengo derecho a esperar que los demás hagan lo que yo quiero.  
b. Yo no siento que tengo derecho a esperar que los demás hagan lo que yo quiera.
10. a. Yo me guío por valores que son comunes a los demás.  
b. Yo me guío por valores que están basados en mis propios sentimientos.
11. a. Yo tengo el compromiso de superarme a mí mismo(a) en todo momento.  
b. Yo no tengo el compromiso de superarme a mí mismo(a) en todo momento.
12. a. Yo me siento culpable cuando soy egoísta.  
b. Yo no me siento culpable cuando soy egoísta.
13. a. Yo no tengo objeción a enojarme.  
b. Yo trato de evitar enojarme.
14. a. Si yo creo en mí mismo(a) cualquier cosa es posible.  
b. Aunque crea en mí mismo(a), tengo muchas limitaciones naturales.
15. a. Yo antepongo los intereses de los demás a los míos.  
b. Yo no antepongo los intereses de los demás a los míos.
16. a. A veces me siento incómodo(a) con los cumplidos.  
b. Yo no me siento incómodo(a) con los cumplidos.
17. a. Yo creo que es importante aceptar a los demás tal como son.  
b. Yo creo que es importante entender por qué los demás son como son.
18. a. Yo puedo dejar para mañana lo que debiera hacer hoy.  
b. Yo no dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.
19. a. Yo puedo dar sin esperar que la otra persona lo aprecie.  
b. Tengo derecho de esperar que la otra persona aprecie lo que yo doy.
20. a. Mis valores morales están dictados por la sociedad.  
b. Mis valores morales están determinados por mí mismo(a).
21. a. Yo hago lo que los demás esperan de mí.  
b. Yo me siento libre de no hacer lo que los demás esperan de mí.
22. a. Yo acepto mis debilidades.  
b. Yo no acepto mis debilidades.
23. a. Para crecer emocionalmente es necesario que yo sepa por qué actúo en la forma en que actúo.  
b. Para crecer emocionalmente no es necesario que yo sepa por qué actúo en la forma en que actúo.
24. a. A veces estoy malhumorado(a) cuando no me estoy sintiendo bien.  
b. Yo rara vez estoy malhumorado(a).

25. a. Es necesario que los demás aprueben lo que yo hago.  
b. No es siempre necesario que los demás aprueben lo que yo hago.
26. a. Yo temo cometer errores.  
b. Yo no temo cometer errores.
27. a. Yo confío en las decisiones que tomo espontáneamente.  
b. Yo no confío en las decisiones que tomo espontáneamente.
28. a. Mis sentimientos de cuánto yo valgo dependen de cuánto yo puedo lograr.  
b. Mis sentimientos de cuánto yo valgo no dependen de cuánto yo puedo lograr.
29. a. Le temo al fracaso.  
b. No le temo al fracaso.
30. a. La mayoría de mis valores morales están determinados por los pensamientos, sentimientos y decisiones de los demás.  
b. La mayoría de mis valores morales no están determinados por los pensamientos, sentimientos y decisiones de los demás.
31. a. Es posible vivir la vida en términos de lo que yo quiero hacer.  
b. No es posible vivir la vida en términos de lo que yo quiera hacer.
32. a. Yo puedo salir adelante con los altibajos de la vida.  
b. Yo no puedo salir adelante con los altibajos de la vida.
33. a. Yo creo en decir lo que siento al tratar con los demás.  
b. Yo no creo en decir lo que siento al tratar con los demás.
34. a. Los niños deberían darse cuenta de que ellos no tienen los mismos derechos y privilegios que los adultos.  
b. No es importante que los derechos y privilegios se conviertan en un tema de discusión.
35. a. Yo puedo "dar la cara" en mis relaciones con los demás.  
b. Yo evito "dar la cara" en mis relaciones con los demás.
36. a. Yo creo que la búsqueda del interés personal se opone a los intereses de los demás.  
b. Yo creo que la búsqueda del interés personal no se opone a los intereses de los demás.
37. a. Yo encuentro que he rechazado muchos de los valores morales que me fueron enseñados.  
b. Yo no he rechazado ninguno de los valores morales que me fueron enseñados.
38. a. Yo vivo de acuerdo a mis deseos, gustos, antipatías y valores.  
b. Yo no vivo de acuerdo a mis deseos, gustos, antipatías y valores.
39. a. Yo confío en mi habilidad de poder juzgar o comprender una situación.  
b. Yo no confío en mi habilidad de poder juzgar o comprender una situación.
40. a. Yo creo que tengo una capacidad innata para salir adelante en la vida.  
b. No creo que tenga una capacidad innata para salir adelante en la vida.
41. a. Yo debo justificar mis acciones cuando busco mi interés personal.  
b. No necesito justificar mis acciones cuando busco mi interés personal.
42. a. Sufro del temor de ser inadecuado(a).  
b. No sufro del temor de ser inadecuado(a).
43. a. Yo creo que el hombre es esencialmente bueno y se puede confiar en él.  
b. Creo que el hombre es esencialmente malo y no se puede confiar en él.
44. a. Yo me guío por las reglas y standards de la sociedad.  
b. Yo no necesito guiarme siempre por las reglas y standards de la sociedad.
45. a. Me siento obligado(a) por mis deberes y obligaciones hacia los demás.  
b. No me siento obligado(a) por mis deberes y obligaciones hacia los demás.
46. a. Se necesitan razones para justificar mis sentimientos.  
b. No se necesitan razones para justificar mis sentimientos.
47. a. Hay ocasiones en que la mejor forma de expresar mis sentimientos es callándome.  
b. Se me hace difícil expresar mis sentimientos quedándome callado(a).

48. a. A menudo yo siento que es necesario defender mis acciones pasadas.  
b. No siento que sea necesario defender mis acciones pasadas.
49. a. Me simpatizan todos los que conozco.  
b. No me simpatizan todos los que conozco.
50. a. La crítica amenaza mi amor propio.  
b. La crítica no amenaza mi amor propio.
51. a. Yo creo que el saber lo que está bien hace que la gente actúe bien.  
b. Yo no creo que el saber lo que está bien haga que la gente actúe bien.
52. a. Me da miedo enojarme con aquellos que quiero.  
b. Yo me siento en la libertad de enojarme con aquellos que quiero.
53. a. Mi responsabilidad básica es darme cuenta de mis necesidades.  
b. Mi responsabilidad básica es darme cuenta de las necesidades de los demás.
54. a. Es sumamente importante impresionar a los demás.  
b. Es sumamente importante expresarme yo mismo(a).
55. a. Para sentirme bien yo necesito siempre complacer a los demás.  
b. Yo puedo sentirme bien sin tener siempre que complacer a los demás.
56. a. Yo diría o haría lo que creo que está bien, aunque para ello tenga que arriesgar una amistad.  
b. Yo no arriesgaría una amistad sólo para poder decir o hacer lo que yo creo que está bien.
57. a. Me siento en la obligación de cumplir las promesas que hago.  
b. No siempre me siento en la obligación de cumplir las promesas que hago.
58. a. Yo tengo que evitar la tristeza a toda costa.  
b. No me es necesario evitar la tristeza.
59. a. Yo siempre procuro predecir lo que pasará en el futuro.  
b. Yo no siempre siento la necesidad de predecir el futuro.
60. a. Es importante que los demás acepten mi punto de vista.  
b. No es necesario que los demás acepten mi punto de vista.
61. a. Yo me siento en la libertad de expresar sólo mis sentimientos afectuosos a mis amigos.  
b. Yo me siento en la libertad de expresar tanto sentimientos afectuosos como hostiles a mis amigos.
62. a. Hay muchas veces en que es más importante expresar sentimientos que evaluar cuidadosamente la situación.  
b. Hay muy pocas veces en que es más importante expresar sentimientos que evaluar cuidadosamente la situación.
63. a. Yo acepto la crítica como una oportunidad para superarme.  
b. Yo no acepto la crítica como una oportunidad para superarme.
64. a. Las apariencias son muy importantes.  
b. Las apariencias no son muy importantes.
65. a. Yo rara vez critico.  
b. A veces yo critico un poco.
66. a. Yo me siento libre para revelar mis debilidades entre amigos.  
b. Yo no me siento libre para revelar mis debilidades.
67. a. Yo siempre debería asumir responsabilidad por los sentimientos de los demás.  
b. Yo no siempre necesito asumir responsabilidad por los sentimientos de los demás.
68. a. Me siento libre para ser yo mismo(a) y atenerme a las consecuencias.  
b. No me siento libre para ser yo mismo(a) y atenerme a las consecuencias.
69. a. Yo ya sé todo lo que necesito saber acerca de mis sentimientos.  
b. Yo continúo aprendiendo más acerca de mis sentimientos.
70. a. Yo titubeo en mostrar mis debilidades ante extraños.  
b. Yo no titubeo en mostrar mis debilidades ante extraños.
71. a. Continuaré superándome sólo si fijo mis metas en niveles altos y aprobados por la sociedad.  
b. La mejor forma de seguirme superando es siendo yo mismo(a).
72. a. Acepto inconsistencias dentro de mí mismo(a).  
b. Yo no puedo aceptar inconsistencias dentro de mí mismo(a).

73. a. El hombre es cooperativo por naturaleza.  
b. El hombre es por naturaleza antagónico.
74. a. No me importa reirme de un chiste sucio.  
b. Casi nunca me río de un chiste sucio.
75. a. La felicidad es un sub-producto en las relaciones humanas.  
b. La felicidad es un fin en las relaciones humanas.
76. a. Yo me siento libre para mostrar solamente sentimientos amistosos a desconocidos.  
b. Yo me siento en la libertad de mostrar tanto sentimientos amistosos como hostiles a los desconocidos.
77. a. Yo trato de ser sincero(a) pero a veces no lo logro.  
b. Yo trato de ser sincero(a) y soy sincero(a).
78. a. El interés en uno mismo es natural.  
b. El interés en uno mismo no es natural.
79. a. Una tercera persona puede valorar una relación feliz mediante la observación.  
b. Una tercera persona no puede valorar una relación feliz solamente observándola.
80. a. Para mí, el trabajo y el juego son lo mismo.  
b. Para mí, el trabajo y el juego son opuestos.
81. a. Dos personas se pueden llevar mejor si cada cual se concentra en complacer al otro.  
b. Dos personas se pueden llevar mejor si cada cual se siente libre para expresarse.
82. a. Yo siento resentimiento por cosas que han pasado.  
b. Yo no siento resentimiento por cosas que han pasado.
83. a. A mí me gustan sólo los hombres masculinos y las mujeres femeninas.  
b. A mí me gustan los hombres y las mujeres que muestren tanto masculinidad como feminidad.
84. a. Yo trato activamente de evitar sentir vergüenza siempre que puedo.  
b. Yo no trato activamente de evitar sentir vergüenza.
85. a. Yo culpo a mis padres por muchos de mis problemas.  
b. Yo no culpo a mis padres por mis problemas.
86. a. Yo creo que una persona debe hacer tonterías sólo en ciertos momentos y lugares apropiados.  
b. Yo puedo hacer tonterías cuando se me antoja.
87. a. La gente siempre debe arrepentirse de sus errores.  
b. La gente no necesita arrepentirse siempre de sus errores.
88. a. El futuro me preocupa.  
b. No me preocupa el futuro.
89. a. La amabilidad y la crueldad deben ser opuestas.  
b. La amabilidad y la crueldad no tienen que ser opuestas.
90. a. Yo prefiero guardar las cosas buenas para el uso futuro.  
b. Yo prefiero usar las cosas buenas ahora.
91. a. La gente siempre debería controlar su enojo.  
b. Cuando una persona está sinceramente enojada, debería expresarlo.
92. a. El hombre que es verdaderamente espiritual es a veces sensual.  
b. El hombre que es verdaderamente espiritual nunca es sensual.
93. a. Yo soy capaz de expresar mis sentimientos aún cuando a veces traigan consecuencias desagradables.  
b. Yo no soy capaz de expresar mis sentimientos si existe la posibilidad de que traigan consecuencias desagradables.
94. a. A menudo me avergüenzo de algunas emociones que siento surgir en mí.  
b. Yo no me siento avergonzado(a) de mis emociones.
95. a. Yo he tenido experiencias misteriosas o de éxtasis.  
b. Yo nunca he tenido experiencias misteriosas o de éxtasis.
96. a. Yo soy religioso(a) en forma estricta.  
b. Yo no soy religioso(a) en forma estricta.
97. a. Yo estoy completamente libre de culpa.  
b. Yo no estoy completamente libre de culpa.
98. a. Para mí es un problema unir el sexo y el amor.  
b. Para mí no es problema unir el sexo y el amor.
99. a. Yo disfruto del aislamiento y la privacidad.  
b. Yo no disfruto del aislamiento y la privacidad.
100. a. Yo me siento dedicado a mi trabajo.  
b. Yo no me siento dedicado a mi trabajo.

101. a. Yo puedo expresar afecto sin que me importe ser correspondido(a) o no.  
b. Yo no puedo expresar afecto a menos que esté seguro(a) que voy a ser correspondido(a).
102. a. Vivir para el futuro es tan importante como vivir el momento.  
b. Sólo es importante vivir el momento.
103. a. Es mejor ser uno mismo.  
b. Es mejor tener popularidad.
104. a. Desear e imaginar pueden ser malos.  
b. Desear e imaginar siempre son buenos.
105. a. Yo me tomo más tiempo en prepararme para vivir.  
b. Yo me tomo más tiempo viviendo.
106. a. Yo soy amado(a) porque doy amor.  
b. Yo soy amado(a) porque inspiro el amor.
107. a. Cuando yo me ame de verdad, todo el mundo me amará.  
b. Aunque yo me ame de verdad, siempre habrá quien no me ame.
108. a. Puedo dejar que los demás me controlen.  
b. Puedo dejar que los demás me controlen si estoy seguro(a) de que no van a continuar controlándome.
109. a. A veces me molesta la forma de ser de los demás.  
b. No me molesta la forma de ser de los demás.
110. a. El vivir para el futuro da a mi vida su sentido primordial.  
b. Tiene sentido mi vida sólo cuando el vivir para el futuro se relaciona con el vivir para el presente.
111. a. Yo sigo resueltamente el lema "No pierdas el tiempo."  
b. Yo no me siento obligado(a) por el lema "No pierdas el tiempo."
112. a. Lo que yo he sido en el pasado dicta la clase de persona que seré en el futuro.  
b. Lo que yo he sido en el pasado no necesariamente dicta la clase de persona que seré en el futuro.
113. a. Es importante para mí mi modo de vivir en el presente momento.  
b. Es de poca importancia para mí mi modo de vivir en el presente momento.
114. a. Yo he vivido una experiencia donde la vida parecía ser perfecta.  
b. Yo nunca he vivido una experiencia donde la vida pareciera perfecta.
115. a. El mal resulta de la frustración cuando se trata de ser bueno.  
b. El mal es parte intrínseca de la naturaleza humana que combate el bien.
116. a. Una persona puede cambiar completamente su naturaleza esencial.  
b. Una persona nunca puede cambiar completamente su naturaleza esencial.
117. a. Temo ser cariñoso(a).  
b. No temo ser cariñoso(a).
118. a. Yo me afirmo y demuestro que me valgo por mí mismo(a).  
b. Yo ni me afirmo ni demuestro que me valgo por mí mismo(a).
119. a. Las mujeres deberían ser confiadas y complacientes.  
b. Las mujeres no deberían ser confiadas y complacientes.
120. a. Yo me veo a mí mismo(a) igual que me ven los demás.  
b. Yo no me veo a mí mismo(a) igual que me ven los demás.
121. a. Es una buena idea que uno piense en su mayor potencial.  
b. La persona que piensa en su mayor potencial se vuelve presumida.
122. a. Los hombres deberían afirmarse y demostrar que valen por sí mismos.  
b. Los hombres no deberían afirmarse ni demostrar que valen por sí mismos.
123. a. Yo soy capaz de arriesgarme a ser yo mismo(a).  
b. Yo no soy capaz de arriesgarme a ser yo mismo(a).
124. a. Siento la necesidad de siempre estar haciendo algo importante.  
b. No siento la necesidad de estar haciendo algo importante siempre.
125. a. Yo sufro al recordar.  
b. Yo no sufro al recordar.

126. a. Hombres y mujeres deben tanto ser complacientes como hacerse valer.  
b. Hombres y mujeres no deben ni ser complacientes ni hacerse valer.
127. a. A mí me gusta participar activamente en discusiones intensas.  
b. A mí no me gusta participar activamente en discusiones intensas.
128. a. Yo soy autosuficiente.  
b. Yo no soy autosuficiente.
129. a. A mí me gusta apartarme de los demás por extensos períodos de tiempo.  
b. No me gusta apartarme de los demás por extensos períodos de tiempo.
130. a. Yo siempre juego limpio  
b. A veces hago un poco de trampa.
131. a. A veces siento tanto coraje que quisiera destruir o lastimar a otros.  
b. Nunca siento tanto coraje que quiera destruir o lastimar a otros.
132. a. Yo me siento seguro(a) y firme en mis relaciones con los demás.  
b. No me siento seguro(a) y firme en mis relaciones con los demás.
133. a. A mí me gusta apartarme temporalmente de los demás.  
b. A mí no me gusta apartarme temporalmente de los demás.
134. a. Yo puedo aceptar mis errores.  
b. Yo no puedo aceptar mis errores.
135. a. Yo encuentro que algunas personas son estúpidas y poco interesantes.  
b. Yo nunca encuentro a las personas estúpidas o poco interesantes.
136. a. Yo lamento mi pasado.  
b. Yo no lamento mi pasado.
137. a. El ser yo mismo(a) ayuda a los demás.  
b. Sólo el ser yo mismo(a) no ayuda a los demás.
138. a. Yo he vivido momentos de felicidad intensa en que me he sentido como si experimentara algo así como éxtasis o gloria.  
b. Yo nunca he tenido momentos de felicidad intensa en que haya sentido nada parecido al éxtasis o la gloria.
139. a. La gente tiene un instinto para el mal.  
b. La gente no tiene instinto para el mal.
140. a. Usualmente el futuro me parece prometedor.  
b. Usualmente el futuro me parece sin esperanza.
141. a. La gente es tanto buena como mala.  
b. La gente no es tanto buena como mala.
142. a. Mi pasado es un escalón para el futuro.  
b. Mi pasado es un obstáculo para el futuro.
143. a. "Matar el tiempo" es un problema para mí.  
b. "Matar el tiempo" no es problema para mí.
144. a. Para mí, pasado, presente y futuro se continúan en forma coherente.  
b. El presente está aislado y no tiene relación ni con el pasado ni con el futuro.
145. a. Mi esperanza para el futuro depende de tener amigos.  
b. Mi esperanza para el futuro no depende de tener amigos.
146. a. Yo puedo querer a otros sin que tengan que ser aprobados por mí.  
b. Yo no puedo querer a otros a menos que los apruebe.
147. a. La gente es básicamente buena.  
b. La gente no es básicamente buena.
148. a. La honestidad es siempre la mejor política.  
b. Hay veces que la honestidad no es la mejor política.
149. a. Me puedo sentir conforme con una actuación que no sea perfecta.  
b. Me siento inconforme con cualquier actuación que no sea perfecta.
150. a. Siempre y cuando yo crea en mí, puedo vencer cualquier obstáculo.  
b. Aún creyendo en mí mismo(a) no puedo vencer todos los obstáculos.

# PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

By  
**EVERETT L. SHOSTROM**

PUBLISHED BY



EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL TESTING SERVICE

## SCORES

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 0. NA _____  | 7. Fr _____  |
| 1. Tj _____  | 8. S _____   |
| 2. Tc _____  | 9. Sr _____  |
| 3. O _____   | 10. Sa _____ |
| 4. I _____   | 11. Nc _____ |
| 5. SAV _____ | 12. Sy _____ |
| 6. Ex _____  | 13. A _____  |
|              | 14. C _____  |

125

Name \_\_\_\_\_

Last                      First                      Middle

Age \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Sex  M  F

Married  Single  Divorced  Widowed

Number of years of school completed \_\_\_\_\_

Religious preference \_\_\_\_\_

Occupation \_\_\_\_\_

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50
100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75
125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100
150	149	148	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125

FD-120 Copyright © 1953 BY EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL TESTING SERVICE

## G L O S A R I O

## G L O S A R I O

**AUTORREGULACION ORGANISMICA.**- Es el proceso que se lleva a cabo en el individuo para lograr el equilibrio homeostático.

**ACCION.**- Es la movilización del cuerpo que es necesaria para satisfacer una necesidad.

**AQUI Y AHORA.**- Es el momento de atención presente que se está sintiendo en el momento actual. Ahora es igual a la experiencia, a la conciencia y a la realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado.

**ASUNTO INCONCLUSO.**- Consiste en una experiencia trunca en lo que se dijo, lo que se quiso decir o no se hizo, lo que se quiso hacer y que queda rondando y molestando al sujeto hasta que llega a completarse.

**CICLO DE LA EXPERIENCIA.**- Es el proceso que nos lleva al contacto que implica la vivencia y resolución total de algún asunto inconcluso.

**CONFLUENCIA.**- Es el mecanismo en el cual el individuo no siente ningún límite entre él mismo y el ambiente que lo rodea.

**CONTACTO.**- Es el estar unido sensorialmente a objetos, personas, ambiente o a uno mismo.

**DARSE CUENTA O AWARENESS.**- Se caracteriza por el contacto, el sentir, la excitación y la formación de una guesalt. Es

el sentir espontáneo que aflora en la persona, en lo que está haciendo o planeando.

**DEFLEXION.**- Es el mecanismo mediante el cual el individuo tiende a soslayar el contacto directo con otra persona. Un medio de enfriar el contacto real.

**DESENSIBILIZACION.**- Es el bloquear la sensibilidad a las sensaciones tanto internas como externas.

**FANTASIA CATASTROFICA.**- Es una fantasía negativa por un miedo o temor imaginado al anticiparse al futuro, que en ocasiones tiende a ser una realidad. También se le conoce como fantasía autocumplidora.

**FIGURA.**- Es el foco de la atención. Hablando de percepción visual se encuentra rodeada por un contorno y tiene el carácter de objeto.

**FONDO.**- Consiste en el resto del campo visual y carece de detalles, se ve más lejano que la figura y puede ser ajeno a la atención y no aparece como objeto.

**GUESTALT.**- Es una configuración total o integrada.

**HOLISMO.**- Es la totalidad del Ser.

**IMPASSE o IMPLOSION.**- Consiste en una parálisis del sujeto en sus fuerzas opuestas. Al experimentar esto el sujeto se contrae o se comprime a sí mismo, hace implosión para llegar al sí mismo auténtico.

**INTROYECCION.**- Es el mecanismo neurótico mediante el cual el

sujeto incorpora dentro de sí mismo patrones, actitudes y modos de actuar que no son propios.

**MOVILIZACION DE ENERGIA.**- Es el reunir la fuerza para llevar a cabo lo que una necesidad demanda.

**PERRO DE ABAJO.**- Dice a todo que sí "claro que sí". Es excelente frustrador. Alaba el uso de la autotortura. Controla pasivamente mediante la pasividad.

**PERRO DE ARRIBA.**- Es el superego, la conciencia, el normativo, a veces no tiene la razón, pero actúa como si la tuviera. Siempre dice "tú deberías" y amenaza si no se le obedece.

**REPOSO.**- Es cuando el individuo ha resuelto una gúestalt y se encuentra sin ninguna necesidad apremiante.

**RETROFLEXION.**- Es el mecanismo mediante el cual el sujeto lo que querría hacerle a otro se lo hace a sí mismo.

**SENSACION.**- Es el sentir físicamente algo que no se logra definir.

**SILLA VACIA.**- Tiene por misión el tomar roles que uno ha desposeído y también otras personas.

**TERAPIA GUESTALT.**- Es un proceso en el que se facilita al sujeto el integrar su existencia, el liberar su capacidad de experiencia y de satisfacción de necesidades y el permitirse vivenciar y contactar en el momento presente.

**VACIO.**- Es el bloqueo que el paciente opone al darse cuenta.

Literalmente la persona siente un hueco o espacio dentro de su ser físico, se siente afligido y carente de algo.

**VIVENCIAS GUESTALTICAS.-** Consiste en una serie de ejercicios o experimentos que son adecuados para tomar contacto con las emociones y desarrollar el proceso creativo.

**ZONA EXTERNA.-** Es el contacto sensorial actual con eventos del mundo exterior que van de la piel hacia afuera. Lo que se toca, palpa, escucha, degusta o huele.

**ZONA DE FANTASIA.-** Es toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente, es explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro.

**ZONA INTERNA.-** Es el contacto sensorial actual con eventos internos, lo que va desde la piel hacia adentro y se define como zona visceral.

## C U E S T I O N A R I O

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

RELIGION: \_\_\_\_\_ ¿LA PRACTICAS? \_\_\_\_\_

¿TRABAJAS ACTUALMENTE? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

INGRESOS: \_\_\_\_\_

¿TIENES AUTOMOVIL PROPIO? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿QUE MARCA Y MODELO? \_\_\_\_\_

¿CON QUIEN VIVES? \_\_\_\_\_

¿ALGUNO DE TUS PADRES HA FALLECIDO? PADRE \_\_\_\_\_ MADRE \_\_\_\_\_

¿TIENES PADRES DIVORCIADOS? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

INCLUYENDOTE A TI ¿CUANTOS HERMANOS SON? \_\_\_\_\_

DE ARRIBA A ABAJO ¿QUE NUMERO DE HERMANO ERES? \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL PADRE: \_\_\_\_\_

OCUPACION: \_\_\_\_\_

EMPRESA EN QUE TRABAJA: \_\_\_\_\_

PUESTO QUE OCUPA: NIVEL GERENCIAL \_\_\_\_\_ EMPLEADO \_\_\_\_\_ OBRERO \_\_\_\_\_

INGRESOS: 4 MILLONES o MENOS \_\_\_\_\_ DE 4 A 8 \_\_\_\_\_ MAS DE 8 \_\_\_\_\_

INGRESOS EXTRAS: 2 o MENOS \_\_\_\_\_ DE 2 A 4 \_\_\_\_\_ MAS DE 4 \_\_\_\_\_

¿TIENE AUTOMOVIL PROPIO? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿QUE MARCA Y MODELO? \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LA MADRE: \_\_\_\_\_

OCUPACION: \_\_\_\_\_

EMPRESA EN QUE TRABAJA: \_\_\_\_\_

PUESTO QUE OCUPA: NIVEL GERENCIAL \_\_\_\_\_ EMPLEADO \_\_\_\_\_ OBRERO \_\_\_\_\_

INGRESOS: 4 MILLONES o MENOS \_\_\_\_\_ DE 4 A 8 \_\_\_\_\_ MAS DE 8 \_\_\_\_\_

INGRESOS EXTRAS: 2 o MENOS \_\_\_\_\_ DE 2 A 4 \_\_\_\_\_ MAS DE 4 \_\_\_\_\_

¿TIENE AUTOMOVIL PROPIO? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿QUE MARCA Y MODELO? \_\_\_\_\_

ADEMAS DE LOS AUTOS MENCIONADOS ¿QUE OTROS AUTOS POSEE?

\_\_\_\_\_

¿VIVES EN CASA PROPIA? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿CUAL ES SU VALOR APROXIMADO? 150 MILLONES O MENOS \_\_\_\_\_

DE 150 A 300 \_\_\_\_\_ 300 o MAS \_\_\_\_\_

EN CASO DE QUE NO SEA PROPIA ¿CUANTO PAGAS DE RENTA?

1 MILLON o MENOS \_\_\_\_\_ DE 1 A 3 MILLONES \_\_\_\_\_

3 o MAS \_\_\_\_\_

¿CUANTAS VECES TOMAS VACACIONES AL AÑO? \_\_\_\_\_

¿A DONDE VAS Y POR CUANTO TIEMPO? \_\_\_\_\_

¿DONDE TE HOSPEDAS? \_\_\_\_\_

DE LOS APARATOS ELECTRICOS MENCIONADOS A CONTINUACION,

SEÑALA AQUELLOS QUE POSEAS:

ANTENA PARABOLICA \_\_\_\_\_

TELEFONO CELULAR \_\_\_\_\_

CABLEVISION \_\_\_\_\_

VIDEOCAMARA \_\_\_\_\_

MULTIVISION \_\_\_\_\_

VIDEOCASSETTERA \_\_\_\_\_

APARATO DE SONIDO \_\_\_\_\_

COMPUTADORA \_\_\_\_\_

COMPACT DISC \_\_\_\_\_ TELEVISION A COLOR \_\_\_\_\_

OTROS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿HAS PARTICIPADO EN ALGUN TIPO DE

TERAPIA? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

¿DE QUE TIPO? \_\_\_\_\_

¿POR CUANTO TIEMPO? \_\_\_\_\_

## B I B L I O G R A F I A

- ATIENZA Martha. *Estrategias de Psicoterapia Guestáltica*. Ed. Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina, 1987.
- BAUMGARDER Patricia. *Terapia Guestalt*. Editorial Concepto, México, 1978.
- BERGMAN N. *El Reencantamiento del Mundo*. Autos Ed. Santiago de Chile, 1987.
- CASTANEDO C.C. *Terapia Guestalt: El Enfoque del Aquí y el Ahora*. Ed. Texto, Costa Rica, 1983.
- CASTANEDO C.C. *Grupos de Encuentro de la Terapia Guestalt de la "Silla Vacía" al "Círculo Guestáltico"*. Ed. Herder, Barcelona, España, 1990.
- COFER N.C. y APPLEY M.H. *Psicología de la Motivación*. Ed. Trillas, México, 1971.
- DI CARPIO N.S. *La Teoría de la Personalidad*. Ed. Interamericana, México, 1976.
- FAGAN J. y SHEPARD Irma Comp. *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Guestáltica*. Ed. Amorrortu, Buenos Aires, Argentina, 1973.
- FONTAN P. *Los Existencialismos. Claves para su Comprensión*. Ed. Cincel, Barcelona, España, 1985.
- FOX L.J. *La Psicología como Filosofía, Ciencia y Arte*. Ed. Trillas, México, 1977.

- GRINDER J. y BANDLER R. De Sapos a Principes. Programación Neurolingüística. Ed. Cuatro Vientos Santiago de Chile, 1982.
- HERING R. The Psychotherapy Handbook. New American Library N.Y. 1980.
- KERLINGER F. Investigación del Comportamiento. Técnicas y Metodología. Ed. Interamericana, México, 1975.
- LAFARGA C.J. y GOMEZ DEL CAMPO J. El Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. Vol. 3, Ed. Trillas, México, 1986.
- MASLOW A.H. El Hombre Autorrealizado. Ed. Kairós, Barcelona, España, 1988.
- MASLOW A.H. La Amplitud Potencial de la Naturaleza Humana Ed. Trillas, México, 1982.
- MASLOW A.H. Motivación y Personalidad. Ed. Díaz de Santos Madrid, España, 1991.
- O'DONNELL P. Teoría y Técnica de la Psicoterapia Grupal. Ed. Amorrortu, Buenos Aires, Argentina, 1974.
- OROZ J., PEÑA J. y NADELSTICHER A. Teoría e Investigación en Psicología Social. U.A.M., Cuadernos Universitarios, México, 1976.
- POLSTER E. y POLSTER Miriam. Terapia Gestáltica. Editorial Amorrortu, Buenos Aires, Argentina, 1974.

- PERLS F. Sueños y Existencia. Terapia Gueſtáltica. Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1975.
- PERLS F. Dentro y Fuera del Tarro de la Basura. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1975.
- PERLS F. El Enfoque Gueſtáltico y Testimonios de Terapia. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1986.
- PORTUONDO J. y TAMEMES F. Psicoterapia Existencial, Gueſtáltica y Psicoanalítica. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, España, 1979.
- RCHYNE J. The Gueſtalt Art Experience. Books Cole Publishing, Monterrey California, U.S.A., 1973.
- ROGERS C. El Proceso de Convertirse en Persona. Editorial Paidós, México, 1980.
- ROGERS C. El Poder de la Persona. Ed. Manual Moderno, México, 1991.
- SALAMA P.H. y VILLARREAL Rosario. El Enfoque Gueſtalt. Una Psicoterapia Humanista. Ed. Manual Moderno, México, 1980.
- SALAMA P.H. y CASTANEDO C.C. Manual de Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión para Psicoterapeutas. Ed. Manual Moderno, México, 1991.
- SCHUTZ W. Joy. Expanding Human Awareness. Ed. Grove Press New York, 1967.

- SHEPARD M. y LEE M. Maratón 16. Ed. Gornica, Santiago de Chile, 1970.
- SHOSTROM E. Manual of Personal Orientation Inventory POI. Ed. EdITS, San Diego, California, 1966.
- STEVENS J.G. El Darse Cuenta. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1976.
- STEVENS J. Comp. Esto es Guestart. Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1978.
- VAN de RIET V. y KORB Margaret. Gestalt Therapy an Introduction. Pergamont Titles of Related Interest Press N.Y., 1980.
- VILLANUEVA R.M. Hacia un Modelo Integral de la Personalidad. ¿Quién es el Ser Humano? Ed. Manual Moderno, México, 1985.
- WALLEN R. Teoría y Técnica de Psicoterapia Guestartica. Ed. Amorrortu, Argentina, 1973.
- XIRAU J. Introducción a la Historia de la Filosofía. UNAM México, 1977.
- YALOM J.D. Psicoterapia Existencial. Ed. Herder, Barcelona, España, 1984.
- YOUNG R. y VELDMAN D. Introducción a la Estadística Aplicada a las Ciencias de la Conducta. Ed. Trillas, México, 1962.

ZINKER J. El Proceso Creativo de la Terapia Gestáltica.  
Ed. Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1979.

#### R E V I S T A S

CASTELLANOS B. y GONZALEZ A. La Esfera Motivacional de la  
Personalidad y la Sexualidad. Boletín de Psicología  
República de Cuba, Hospital Psiquiátrico de la  
Habana N.2, Vol. 10, Mayo-Agosto, 1987.

DE MENA y otros autores. El Estudio de la Teoría de  
William Schutz y Adaptación de dos Escalas del Test  
TORIF a una Población Universitaria. Revista Costar-  
ricence de Psicología. 6-7 Caracas, Venezuela, Ju-  
lio, 1985.

FREW J. The Functions and Patterns of Occurrence of Indi-  
vidual Contact Styles During the Developmental  
Phases of the Gestalt Groups. The Gestalt Journal,  
Vol. II, N.2, 1983.

HARMAN R. Gestalt Therapy Research. The Gestalt Journal.  
Vol. II, N.2, 1983.

HARMAN R. Recent Developments in Gestalt Group Therapy.  
Int. Journal Group Psychother 34(3), July, 1984.

SEROK, RAVIN y SPITZ. Intensive Gestalt Groups Therapy  
with Schizophrenics. Int. Journal Psychother 34(3),  
July, 1984.