

UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

28

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
ZARAGOZA**

**“LA INFLUENCIA DE LA PSICOTERAPIA Y LA  
SENSIBILIZACIÓN GESTALT EN EL DESARROLLO  
EMOCIONAL DEL NIÑO”**

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

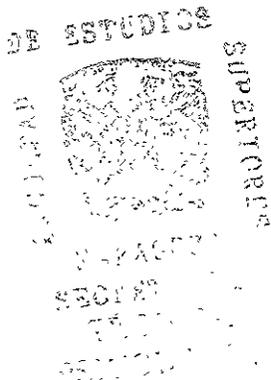
PRESENTA

**SANDRA LUZ | ORDAZ CORNEJO**

ASESOR DE TESIS:

**LIC. JORGE HUMBERTO ARZATE AGUILAR**

NOVIEMBRE 2000





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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 esta 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.

## **DEDICATORIAS.**

*A mis hijas Ely, Any y Angie, porque su llegada a mi vida ha sido fuente de inspiración y búsqueda para la realización de mi trabajo.*

*A mi esposo Alberto por su amor y apoyo.*

*A mi papá porque en mi búsqueda trasciende la pregunta de su vida.*

*A mi mamá por su entrega, amor y confianza.*

*A nuestro niño interior..*

*A los niños.*

## **AGRADECIMIENTOS.**

*A Jorge, mi asesor de tesis por su apoyo incondicional.*

*A Gerardo mi maestro, por compartir conmigo su sabiduría y su amistad, por darme su confianza y ser guía en mi vida.*

*A los niños y sus familias que han confiado en mí y en mi trabajo.*

*A mis compañeros y maestros que me han acompañado en este camino de desarrollo profesional y crecimiento personal.*

# INDICE

TEMA	PÁGINA
<i>RESUMEN</i>	<i>1</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>2</i>
<i>FUNDAMENTACIÓN</i>	
<i>1.- PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA</i>	
<i>1.1 Antecedentes</i>	<i>4</i>
<i>1.2 Definición</i>	<i>5</i>
<i>1.3 Principios</i>	<i>6</i>
<i>1.4 Postura teórico – científica</i>	<i>7</i>
<i>1.5 Bases filosóficas</i>	<i>8</i>
<i>1.6 Concepción humanística del hombre</i>	<i>10</i>
<i>2.- GESTALT</i>	
<i>2.1 Antecedentes</i>	<i>13</i>
<i>2.2 Marco de referencia de la psicoterapia Gestalt</i>	<i>18</i>
<i>2.3 Elementos teóricos de la psicoterapia Gestalt</i>	<i>19</i>
<i>2.4 Técnicas de la psicoterapia Gestalt</i>	<i>27</i>
<i>2.5 La Sensibilización Gestalt</i>	<i>33</i>
<i>2.6 La Sensibilización Gestalt y su aplicación al trabajo con niños.</i>	<i>38</i>
<i>2.7 La Psicoterapia Gestalt y su aplicación al trabajo con niños.</i>	<i>39</i>
<i>2.8 Técnicas Gestalt en la Psicoterapia Infantil</i>	<i>40</i>
<i>PROBLEMÁTICA</i>	<i>47</i>
<i>METODOLOGÍA</i>	<i>50</i>
<i>ANÁLISIS Y CONCLUSIONES</i>	<i>56</i>
<i>ANEXOS</i>	
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	

*El ser humano es un ser integral que comprende diferentes facetas dentro de una unidad que tiende al equilibrio y la armonía y que es indivisible excepto para efectos de estudio, pero no en su manifestación y expresión. Por lo tanto, cuando se habla de desarrollo humano, es importante atender todos estos aspectos, que son físicos, emocionales, intelectuales afectivos, sociales, éticos y espirituales.*

*El ambiente sociocultural y educativo de nuestra sociedad, enfatiza los aspectos físicos e intelectuales, descuidando los demás, lo cual genera un desequilibrio interno en las personas, manifestándose esto en la interacción consigo mismo y con su entorno.*

*El presente trabajo basado en la filosofía humanista y en el enfoque gestalt, pretende ser una propuesta novedosa que consiste en la aplicación de un Programa de Desarrollo Humano que consta de cuatro módulos con los temas de Autoestima, Manejo de Sentimientos, Comunicación e Integración. El objetivo principal de este programa favorecer el desarrollo emocional del niño de manera que incremente la conciencia de sí mismo y la sensibilidad hacia su entorno con la finalidad de que pueda reconocerse como un ser único y valioso, y que esto le permita expresarse más auténtica y libremente, teniendo una mayor posibilidad de convertirse en una persona íntegra y proactiva en su mundo.*

*Programa se asienta en la filosofía humanista, la cual concibe al ser humano como un ser tendiente al crecimiento y la autorealización por sobre todas las cosas, por lo cual solo necesita el ambiente y los medios adecuados para lograrlo. Así mismo, se apoya en el enfoque gestáltico, mismo que promueve la relación yo-tu, así como el aprendizaje a través de la vivencia siguiendo el proceso personal del niño, todo esto con el objeto de crear una mayor conciencia de él sobre sí mismo y su mundo.*

*Los tropiezos en el desarrollo emocional del niño, debido a la deficiente estimulación afectiva del medio, lo llevan a distorsionar la percepción de sí mismo y del mundo con ideas erróneas e inadecuadas sobre su persona y sobre su entorno. Esto genera conflictos internos, problemas en la forma de relacionarse con su medio, y principalmente limitaciones en el desarrollo de su potencial como persona, ya sea en el área afectiva, mental e inclusive física, ya que existe una estrecha relación entre todos los aspectos del ser humano.*

*Por lo anterior, el presente trabajo, propone una forma de intervención, principalmente preventiva que le proporcione al niño un espacio y estimulación adecuadas para permitirle rescatar y construir esa imagen adecuada de sí mismo y que por lo tanto se estimule su desarrollo como ser humano integral.*

*En esta época de industrialización, de cambios de valores, en donde la vida y el crecimiento en muchas ocasiones pasan a ocupar un segundo lugar, en donde se privilegia lo material, el individualismo, y el valor del hombre a través de lo que posee, es necesario que se dé un espacio especial al rescate de la parte humana del hombre, cuya mejor expresión es la emocional. Que mejor momento para esto que la niñez, ya que como es sabido, en ésta etapa es en donde se sitúan las bases más importantes que determinan el desarrollo posterior del individuo.*

*La esperanza de una humanidad más sana y equilibrada, con una mayor armonía está en las generaciones que están creciendo, y en las oportunidades que les proporcionemos de valorarse, de respetarse a sí mismos y a lo que les rodea.*

*Uno de los enfoques teóricos que sustentan este trabajo es la Filosofía Humanista la cual considera al ser humano como un individuo poseedor de una fuerza que tiende continuamente a buscar su plena autorealización.*

*Esta fuerza es un impulso hacia la madurez, la independencia, la autodirección, lo cual necesita de un ambiente de seguridad psicológica que favorezca el crecimiento.*

*Por otro lado, se fundamenta también en el enfoque Gestáltico. En éste se privilegia el aquí y el ahora, la experiencia a través de la vivencia y la concepción del ser humano como un ser integral.*

*Este programa ha sido aplicado en el Centro Promotor de Integración Humana en la Ciudad de Querétaro, Qro., y en San Juan del Río, Qro. Se concreta en la aplicación de cuatro talleres de desarrollo humano para niños, sobre los temas de Autoestima. Manejo de sentimientos, Comunicación e Integración; cada uno de ellos con objetivos diferentes, que parten desde el conocimiento personal del niño, el reconocimiento, expresión y manejo de sus sentimientos, el desarrollo de su habilidad de comunicación, y por último, la extensión de este desarrollo hacia la valoración, influencia y participación en su entorno.*

*Considero que un trabajo de este tipo es muy valioso y novedoso, ya que da oportunidad al niño de vivir experiencias a partir de las cuales puede revalorar su propia imagen y la de su mundo.*

# 1. PSICOLOGÍA HUMANÍSTICA.

## 1.1 ANTECEDENTES

*La psicología humanística apareció en los Estados Unidos en las décadas de los cincuenta y sesenta como "tercera fuerza" frente al psicoanálisis (primera fuerza) y al conductismo (segunda fuerza).*

*Quitman (1989) en su libro Psicología Humanística, hace mención de los siguientes hechos como antecedentes importantes en el desarrollo de la psicología humanística.*

*Psicólogos y psiquiatras como Erick Fromm, Fritz Perls, Kurt Goldstein, Charlotte Buhler, y otros apoyados con las ideas de la psicología existencialista que se iniciaba en Europa, llegaron a Estados Unidos el cual, habiendo pasado la crisis económica de finales de los años veinte, misma que había producido una "gran depresión", vivía una reforma gigantesca introducida por el Presidente Roosevelt, llamada "New Deal ", la cual se extendió más allá del plano económico al plano social y psicológico también.. Esta actitud política, que concordaba y apoyaba los postulados humanistas, valorando al individuo al mismo tiempo que a una nación, fue un terreno fértil, propicio y adecuado para el desarrollo de ideas existencialistas.*

*La inmigración de europeos en el tiempo del dominio nazi, estimuló la renovación cultural y humanística que empezaba en Estados Unidos. Las actividades artísticas se orientaban hacia el rescate de los valores y el sentido de vida. La gente reflexionaba sobre la necesidad de equilibrar el rápido desarrollo tecnológico con la valoración y respeto por el hombre. La aparición de la bomba atómica sacudió al mundo al ser reducida a nada la importancia hacia la vida humana, lo cual intensificó el desarrollo de estas ideas junto con la preocupación por cuestiones filosóficas existencialistas.*

*Con respecto al campo de la psiquiatría, la influencia del existencialismo se refleja en la búsqueda de una nueva actitud terapéutica, cuyo sentido se orientaba hacia abrir la posibilidad al ser humano de redescubrir su propia personalidad y autenticidad personal. Esto representaba un polo opuesto a las corrientes psicológicas establecidas hasta ese momento, es decir, el psicoanálisis y el conductismo, surgiendo esta postura humanista como "tercera fuerza".*

*La nueva corriente psicológica de oposición proponía una confrontación con toda la amplitud de experiencias humanas desde la desesperación y el*

*desánimo, hasta el amor y el éxtasis. Esto implicaba una apertura a la parte amenazadora y dolorosa de la vida (postura opuesta al tradicional optimismo estadounidense), así como una mayor conciencia de la influencia social sobre los desórdenes psicológicos del hombre.*

*Hacia la década de los cuarenta, esta corriente psicológica toma mayor auge, con la publicación de varios libros de autores como Carl Rogers, Fritz Perls, Abraham Maslow, Erich Fromm, Kurt Goldstein, etc.*

*Algunos de estos ejemplos son:*

*Rogers, C. 1939, The Clinical Treatment of the problem Child.*

*Goldstein, K. The organism.*

*Goldstein, K. 1940 Human Natures in the Light of Psychopathology*

*Fromm, E. 1941 Escape from freedom*

*Maslow, A. 1943 Dynamics of personality Organization.*

*Perls, F. 1943 Ego, Hunger and Aggression.*

*Sin embargo se puede considerar como nacimiento de la psicología humanística los años 1961 y 1962 con varios eventos como la fundación de La American Association of Humanistic Psychology (AAHP) eligiendo como presidente a Abraham Maslow, de una revista propia y de la apertura del Instituto Esalen situado en Big Sur, California.*

*En 1968, Abraham Maslow también es elegido como presidente de la American Psychological Association (APA), y posteriormente se crea una sección de psicología humanística en el seno de esta asociación en el año de 1971, lo cual significó el reconocimiento de esta tendencia psicológica a nivel corporativo, formal y oficial. Citado en Quitman (1989).*

## **1.2 DEFINICIÓN**

*La AAHP define a la psicología humanística en los artículos de la asociación de la siguiente manera:*

*"La psicología humanística puede definirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las otras dos ya existentes son la psicoanalítica y la conductista), y como tal, trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis; por ejemplo, creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, espontaneidad, juego, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos". Citado en Quitman (1989).*

## **1.3 PRINCIPIOS**

*En 1964, bajo el título de **Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology**, BURGENTAL formula por vez primera cinco principios de la psicología humanística. Estos principios son:*

**1. "El hombre como hombre, supera la suma de sus partes".**

*En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes. es decir, a pesar de la importancia que tiene el saber constituido por el conocimiento de las funciones parciales del ser humano, BURGENTAL subraya la peculiaridad y el ser persona del hombre.*

**2. "El hombre tiene su esencia en el contexto humano".** *La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, es decir, la peculiaridad del ser humano se expresa, por ejemplo, a través del hecho de que su existencia está siempre ligada a relaciones interhumanas.*

**3. " El hombre consciente".** *El hombre vive de forma consciente, es decir, independientemente de cuánta conciencia sea asequible al hombre, aquella de la que dispone representa una característica esencial del ser humano y es la base para la comprensión de la experiencia humana.*

**4. "El hombre tiene capacidad de elección".** *El ser humano está en situación de elegir y decidir, es decir, éste postulado sigue de algún modo al anterior, puesto que cuando un ser humano vive conscientemente no tiene por qué permanecer en el papel pasivo de espectador, sino que mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital.*

**5. "El hombre es intencional".** *El ser humano vive orientado hacia una meta, es decir, la persona vive orientada hacia un objetivo o unos valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivientes. Éste estar orientado tiene un doble carácter, esto es, el ser humano tiende en igual medida, por ejemplo, a la tranquilidad y a la excitación. Citado en Quitman (1989).*

## **1.4 POSTURA TEÓRICO CIENTÍFICA.**

Así mismo bajo el título de *Orientation of Humanistic Psychology*, se formuló una postura teórica científica:

1. ***"La psicología humanística se preocupa por el ser humano"***. El ser humano está en el centro de la psicología humanística, es decir, la psicología humanística se vuelve contra la exigencia científica de objetividad. La psicología humanística insiste en que el ser humano que investiga tiene que ser siempre parte de la investigación sobre el ser humano.
2. ***"La psicología humanística valora más el sentido que el procedimiento"***. La psicología humanística confiere más importancia al sentido y significación de las cuestiones que al procedimiento metódico, es decir, la psicología humanística iría contra sus principios si, por muy necesarios que sean el desarrollo y la validación de los métodos científicos, descuidase ocuparse de las relaciones de significado de la existencia humana para favorecer la metodología.
3. ***"La psicología humanística busca más bien las validaciones humanas que las no humanas"*** Para la validación de afirmaciones la psicología humanística se basa en criterios humanos. es decir, no va en contra del empleo de métodos estadísticos y tests, sino que exige que éstos estén subordinados al criterio de la experiencia humana.
4. ***"La psicología humanística acepta el relativismo de todo conocimiento"*** La psicología humanística proclama la importancia relativa de todo conocimiento, es decir, parte de que todo saber tiene una importancia relativa, por lo que invita a aprovechar las infinitas posibilidades de nuestra representación mental y creatividad para ampliar nuestro conocimiento.
5. ***"La psicología humanística confía mucho en la orientación fenomenológica, y no desprecia las contribuciones de otros puntos de vista, pero intenta complementarias y ajustarlas dentro de una concepción más amplia de la experiencia humana"***. La psicología humanística confía ampliamente en la orientación fenomenológica, sin que por ello desprecie los logros de otras orientaciones; así intenta completarla y agregarla a la relación total de una concepción de la experiencia humana, es decir, como se desprende de los puntos anteriores, la psicología humanística hace hincapié en la posición central de la orientación fenomenológica para la investigación de la existencia humana en su integridad. Citado en Quitman (1989).

## 1.5 BASES FILOSÓFICAS

*Durante mucho tiempo el método en psicología ha sido calcado de la física y su principal atención se ha concentrado en las funciones del hombre, más que en el hombre mismo. La psicología humanística se concentra en el hombre como objeto de estudio con todo el respeto a su naturaleza, es decir, el ser humano como persona. Otras orientaciones están más centradas en las técnicas metodológicas ya que consideran que es la única vía para lograr algo confiable.*

*En el libro "Psicología Humanística: Fundamentación Epistemológica, Estructura y Método", su autor Miguel Martínez manifiesta que es comprensible que el privilegio que se da al método científico como forma única aceptable de investigación, tenga que ver con el resultado que éste ha aportado a las ciencias naturales. Sin embargo estos beneficios no pueden atribuirse al método en sí, sino a su alto nivel de adecuación al objeto de estudio de las ciencias naturales que es más bien pasivo y estático. Reconoce que la esencia de la investigación, es no aceptar nada como definitivo y que por lo tanto la psicología humanística necesita un nuevo paradigma para afrontar los retos de la investigación de acuerdo a las creencias, presupuestos y postulados que la sustentan Martínez (1982).*

*El existencialismo nació como una poderosa reacción frente a la tendencia de ver al ser humano como un ser pasivo, inerte, carente de esencia propia. La postura existencialista protagonizó una protesta contra la rutina del hombre, su desindividualismo y despersonalización creciente y contra el desconocimiento de sus características individuales de autonomía y responsabilidad personal*

*La psicología humanística se apoya en las ideas del existencialismo, y es una reacción contra la psicología que dominó durante la primera mitad de este siglo y que se caracterizó por ser mecanicista, elementalista y reduccionista. La psicología Humanista surgió en Europa y enfatiza el hecho de que el ser humano es más que un ser pensante (animal racional), ya que también siente, desea, y por sobre todo puede elegir y, actuar, lo cual lo hace un ser responsable.*

*Existencialismo significa "tomar como centro a la persona existente que se manifiesta". Existere = estar afuera, surgir.*

*El énfasis existencialista en psicología sostiene que no puede comprenderse al ser humano si solo se toma en cuenta condicionamientos, impulsos,*

*Por otro lado el existencialismo en terapia, no se trata de un sistema o un conjunto de técnicas, sino de una actitud de aproximación al ser humano para comprender su estructura y su experiencia.*

*El existencialismo no niega que hay determinismo, ni inconsciente, sin embargo propone que al revelar y explorar estas fuerzas deterministas en la vida (hacerlas conscientes), el paciente se orienta a sí mismo y se compromete en alguna elección, es decir, experimenta cierta libertad.*

*El existencialismo representa el esfuerzo más grande del hombre contemporáneo por recuperar los valores singulares de las personas, frente al degradante proceso de despersonalización que se había iniciado desde comienzos del siglo XIX.*

*Otra base de la psicología humanística es la fenomenología la cual es un método de estudio en donde se intenta aprender de los fenómenos tal y como se presentan. En psicoterapia esto se traduce en una actitud de estar abiertos y listos para escuchar lo que el paciente nos comunica a distintos niveles: palabras, gestos, tono de voz y experiencias, tal y como el paciente lo presenta, con un esfuerzo disciplinado por parte del terapeuta de analizar y esclarecer continuamente sus propios presupuestos para evitar tratar de que el paciente enbone en cierta hipótesis, teoría o corriente. Sin embargo es imposible que el terapeuta no cuente con algunos presupuestos o construcciones al escuchar a su cliente, pero estas deben ser lo suficientemente flexibles para seguir las construcciones del cliente y escuchar su lenguaje.*

## **1.6 CONCEPCIÓN HUMANÍSTICA DEL HOMBRE.**

*La psicología humanística concibe al hombre con las siguientes características Martínez, (1982):*

1. **EL HOMBRE VIVE SUBJETIVAMENTE.** *Consciente o inconscientemente los sentimientos, emociones y percepciones de toda persona están llenas de matices y elementos que los hacen muy personales. Así el hombre comienza su labor cognoscitiva haciendo consciente el mundo interno experiencial de sus vivencias. Así percibe el mundo externo de acuerdo a su realidad personal y subjetiva.*

2. **LA PERSONA ESTA CONSTITUIDA POR UN NUCLEO CENTRAL ESTRUCTURADO.** *Este núcleo central (puede ser el concepto de persona, el yo o el sí mismo) parece ser el origen, portador, y regulador de los estados y procesos de la persona.*

3. **EL HOMBRE ESTÁ IMPULSADO POR UNA TENDENCIA HACIA LA AUTOREALIZACIÓN.** *El hombre tiene una tendencia innata hacia su pleno desarrollo físico. La psicología humanística considera que esto es aplicable también al desarrollo psíquico, de manera que el hombre muestra capacidad y deseo de desarrollar sus potencialidades lo cual le permitirá alcanzar una plena autorealización.*

4. **EL HOMBRE ES MÁS SABIO QUE SU INTELLECTO.** *Cuando el hombre atiende a su inteligencia, su razón y su lógica, se le considera "racional", o "irracional" cuando actúa en contra de esto. Sin embargo existe un tercer procedimiento que no es ni racional ni irracional sino simplemente "irracional" y constituye otra dimensión de la vida humana. Este se puede observar en el compromiso total con una fe, religión, filosofía, vocación, etc. o en juicios de valor. Actúa cuando un individuo está libre de mecanismos defensivos, es espontáneo y toma en cuenta todas las reacciones de su organismo y genera conclusiones que se le presentan a manera de intuición. La psicología humanística afirma que este camino puede ser más sabio que la vía racional.*

5. *EL HOMBRE POSEE CAPACIDAD DE CONCIENCIA Y SIMBOLIZACIÓN.* El hombre al tener un núcleo central, también posee la capacidad de autorepresentarse. Esta posibilidad de contemplarse a sí mismo desde afuera, de autoproyectarse y tomar plena conciencia de sí mismo, es una característica distintiva del hombre y es la fuente de sus cualidades más elevadas; así como la distorsión de sí mismo trae graves consecuencias como la neurosis y la psicosis.

6. *CAPACIDAD Y LIBERTAD DE ELECCIÓN.* La conciencia del hombre que le permite el conocimiento y el reconocimiento de sus necesidades constituye a la vez un verdadero proceso de liberación. Esta es una postura contraria al determinismo en donde el hombre es víctima de los eventos. El humanismo considera que la libertad es un atributo de la esencia humana aunque éste tenga grados, mismos que aumentan a medida que la persona se abre y acepta sus vivencias, su existencia y a sí mismo.

7. *EL HOMBRE ES CAPAZ DE UNA RELACIÓN PROFUNDA.* El hombre eminentemente es un ser social, y es a través de sus relaciones como él trasciende hacia los demás y hacia sí mismo. El ser humano está sediento de relaciones auténticas y profundas donde pueda ser él mismo siendo aceptado plenamente. Es en este marco en donde una relación puede ser constructiva y nutriente para quienes interviene en ella, de ahí que la relación terapéutica debe contar con estas características. Martin Buber describe una relación profunda de persona a persona como una relación Yo - Tu.

8. *EL HOMBRE ES, CAPAZ DE CREAR.* El pensamiento y la conciencia se hallan en condiciones normales en todo ser humano, en cambio la creatividad aparece en aquellas que destacan en un área especial ya que son capaces de generar productos o resultados nuevos o desconocidos para ellos mismos y para los demás.

9. *EL HOMBRE BUSCA UN SISTEMA DE VALORES Y CREENCIAS.* En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual a su vez se convierte en un núcleo integrador de la personalidad y forma una filosofía de vida. Este sistema de valores va creciendo con el nivel de madurez de la persona y su búsqueda implica un esfuerzo continuo por encontrar significados profundos que validan su

*identidad, y establezcan y apoyan los compromisos y responsabilidades que toma.*

*10. CADA PERSONA ES UN SISTEMA DE UNICIDAD CONFIGURADA. Cada hombre posee las características de unicidad, al ser una creación única de la naturaleza diferente a todos los demás tal y como sucede con sus huellas digitales. La psicología debe afrontar la verdadera naturaleza de la estructura personal con toda su complejidad interna, sabiéndola única y diferente a los demás.*

## 2. GESTALT

### 2.1 ANTECEDENTES

*Como una reacción al estructuralismo (1) de Wilhem Wundt y al funcionalismo (2) representado por William James, James Catell y E. L. Thorndike, surgen paralelamente el behaviorismo y la psicología de la gestalt.*

*Los principales creadores de la psicología de la Gestalt fueron Marx Wertheimer (1880 - 1943), junto con su discípulo Wolfgang Kohler (1886 - 1941), poco antes de la primera guerra mundial.*

*Los gestaltistas descubrieron que el ser humano percibe totalidades organizadas como configuraciones y patrones naturales y que estos aparecen en la experiencia directa del individuo. Sus estudios iniciales se centraron en la percepción visual y de estos descubrimientos se derivaron principios en los que se basa el desarrollo de esta teoría.*

*Kohler dirigió una investigación antropológica en Tenerife de 1913 a 1920. En ella pasó del estudio clásico de la percepción al estudio del aprendizaje considerando a éste como un subcomponente de la primera. Descubrió que el proceso de aprendizaje se daba dentro de un determinado contexto cuando el sujeto percibía la relación apropiada entre los elementos de dicho contexto, surgiendo una gestalt. Por lo tanto concluyó que el proceso de aprendizaje es secundario a la percepción, y que la llave para aprender es el descubrimiento de la respuesta adecuada, la que depende de la estructuración del campo y del surgimiento de la gestalt. "Cuando nace una gestalt o figura por medio de un insight, surge el darse cuenta de dicho momento el cual puede aparecer como si fuera un "flash ". El verdadero insight se caracteriza por la producción de una nueva conducta, la que podrá repetirse o aplicarse a una situación semejante a la original donde surgió el aprendizaje " Salama (1992).*

1. El estructuralismo representado por Wilhem Wundt (1832 - 1920) proponía el análisis de los elementos básicos de la mente. Wundt propuso que lo fundamental en psicología es la experiencia o conocimiento que la persona tiene de su propia conciencia. Sostuvo que al estudiar un problema era necesario dividirlo en sus componentes más pequeños.

2. El Funcionalismo fue representado por William James (1842 - 1920), James Cattell (1868 - 1944), y E. L. Thorndike (1844 - 1949). Los funcionalistas se preocupaban por estudiar cómo y porqué trabaja la mente. Influidos por Darwin argumentaban que la mente es la función orgánica más importante para que el ser humano se adapte a su ambiente. Enfatizaron su uso más que el contenido, así como la importancia del aprendizaje para la adaptación.

*Las gestalt abiertas se presentan cuando hay necesidades no satisfechas, por lo tanto cuando surge la necesidad o figura dentro del organismo, éste tenderá a satisfacerla desapareciendo así dicha necesidad, se dice entonces que la gestalt se cerró.*

*Frederick S. Perls (1893 - 1970), entra en contacto con la psicología de la Gestalt a partir de su estancia en Frankfurt en 1926. En esta ciudad y en este momento se encontraban los gestaltistas más importantes de la época. El concepto de gestalt es tomado por Perls con el mismo significado que tenía entonces para los psicólogos de la gestalt que decían:*

*"La forma más concisa de caracterizar a la psicología de la gestalt es diciendo que se ocupa de los TODOS y que sus datos son los llamados FENOMENOS " Los psicólogos de la gestalt creían que la palabra gestalt llevaba implícitos estos dos significados Boring (1978).*

*Perls aplicó el concepto gestalt no solo a los estímulos sensibles externos, sino también a la percepción interna, a la personalidad en su conjunto, a la conducta, y a las relaciones interpersonales. Perls tomó el principio de Figura - Fondo de acuerdo a las investigaciones que Edgar Rubin (1912), fenomenólogo danés, realizó en el campo de la percepción visual. Él descubrió que el campo perceptual se divide en dos elementos de diferentes características; la Figura, la cual suele ser el foco de la atención; y el Fondo el cual es el resto del campo. Éste se percibe más lejano que la figura y con menos atención. Perls adapta este principio a los fenómenos psicológicos diciendo que algo tiene significado solo cuando existe una clara relación entre la figura y el fondo. Es por ello que una figura no puede ser sustraída de su fondo sin que cambie su significado Salama (1992).*

*Los psicólogos gestaltistas experimentaron también el concepto de "Dinámica de la Gestalt inacabada". proponiendo que "una forma (gestalt) cerrada es una forma fuerte y buena, mientras que una abierta tiende a cerrarse completándose a sí misma, ganando estabilidad" y Perls aplica esta regla de la percepción visual a la totalidad de la experiencia interna, particularmente a la comprensión de las situaciones inconclusas mismas que son una de las causas más importantes de las neurosis.*

*El trabajo gestáltico para cerrar la gestalt incompleta o situación inconclusa, se realiza a través de incorporar algún elemento del Fondo a la Figura a través del proceso de estructuración del darse cuenta.*

*Utilizando el modelo físico de Faraday y Einstein, los gestaltistas incorporan la Teoría de campo según la cual, cada objeto es definido de una forma concreta por el contexto total en el que dicho objeto está*

*incluido. Kurt Lewin trasladó esta teoría a la explicación de la conducta humana, de modo que esta puede concebirse en términos de una estructura que el individuo establece con su ambiente en determinado momento como un campo dinámico. Es decir, como un sistema de fuerzas en equilibrio, que al romperse, genera tensión. Según Lewin, la conducta aparece entonces como una función de campo en el momento concreto en que tal conducta se da, y para su análisis, por tanto, hay que partir de la situación total (el campo) para diferenciar en él posteriormente las partes de que se compone Wolman (1975).*

*Perls acepta la teoría de campo y traslada este modelo al individuo, a su experiencia interna y la estructuración global de la personalidad.*

*Por último, Perls reconoce que existen dos tendencias básicas en todas las criaturas vivas: Sobrevivir y Crecer. La primera relacionada con el principio de homeostasis de Lewin (1), y la segunda con el concepto de autorealización de Goldstein (2). "Cada individuo, cada planta, cada animal tiene solo una meta implícita, un solo objetivo innato, el actualizarse tal como es" Perls(1974).*

*Fritz Perls inicialmente fue discípulo de Sigmund Freud, pero con el paso del tiempo y el desarrollo de su teoría, fue disintiendo de él. Son muchas las influencias del psicoanálisis sobre la terapia gestáltica, ya sea a manera de desarrollos propios a partir de postulados psicoanalíticos, o como crítica a sus posturas. Algunas de estas son las siguientes Salama, (1992):*

- *Perls tiene una concepción organísmica del hombre y rechaza de Freud que trate los eventos psicológicos como algo aislado del organismo en su totalidad. La intelectualización y la teorización psicoanalítica son vistas por Perls como aspectos que contribuyen a deformar la realidad.*

]- Para Lewin el ser humano tiende a una homeostasis satisfaciendo las necesidades que van surgiendo, y recuperando el estado de relación que se rompe con la tensión que acompaña al surgimiento de las necesidades. Así el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud en medio de condiciones que varían.

2.- Para Goldstein, el motivo principal de la vida humana es la "autorealización", ya que un ser humano está permanente y contantemente orientado al desarrollo de las posibilidades que residen en su interior.

- *Freud entiende que los **síntomas neuróticos** tienen que ver con un retorno de los reprimidos. Perls se aleja de esta concepción y considera a la neurosis como una insuficiencia de la conciencia para captar aquello que no puede ser aceptado por ella, por tanto el concepto de neurosis se relaciona en gestalt con un déficit de conciencia, un no darse cuenta, un déficit de contacto más que como una represión de contenidos.*
- *Los **mecanismos de defensa** se ven en psicoanálisis como barreras que el yo crea para rechazar ciertos impulsos o solucionar conflictos originados por la oposición de las exigencias de cada una de las instancias psíquicas. En gestalt se considera la existencia de mecanismos neuróticos (proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia) que actúan como barreras que bloquean la conciencia de la conducta actual, o bien, como antiguos residuos de tendencias anteriores para evitar la toma de conciencia.*
- *Freud ve en la **pulsión sexual** una polaridad siempre presente en el conflicto psíquico, siendo el principal objeto de la represión en el inconsciente. Perls pone en duda el predominio de la pulsión sexual subrayando la importancia de la oralidad en el ser humano. En su libro "Ego, Hambre y Agresión" (1942), desarrolla la noción de la oralidad que preside el crecimiento del ser durante toda su vida y que no se limita tan solo a un periodo de la infancia. En esta noción, relaciona el proceso de desestructuración y asimilación del alimento en la alimentación del ser humano, con el de los procesos psicológicos.*
- *La **transferencia** se entiende en psicoanálisis como una repetición ante el analista de actitudes emocionales inconscientes amistosas u hostiles que el paciente estableció en su infancia al contacto con sus padres predominantemente. Aunque este concepto fue aceptado inicialmente por Perls en su teoría gestáltica, con el tiempo se fue modificando de manera que ahora representa la manera como el paciente reproduce en el presente (ya sea ante el terapeuta o ante el grupo), situaciones pasadas, sentimientos vividos con el terapeuta u otros miembros del grupo y que en otro tiempo, tuvieron relación con sus padres. Por relación actual, en el presente, se entiende además de los sentimientos experimentados en relación con el terapeuta y el grupo, aquellos que, provenientes del pasado y correspondientes a la realidad subjetiva del paciente, resurjan ahora en la relación terapéutica.*
- *El concepto de **inconsciente** no existe para Perls, los autores gestálticos posteriores a éste, suavizan su postura y lo explican de la*

siguiente manera. Mientras para el psicoanálisis, el inconsciente son todos aquellos contenidos no presentes en el campo actual de la conciencia, debido a la represión, por lo tanto consciente e inconsciente son dos "mundos " distintos; en el paso de uno a otro es mediatizado por el psicoanalista, quien traduce este proceso. En gestalt el inconsciente forma parte de un mismo mundo conformando una totalidad. El mismo paciente puede pasar de inconsciente a consciente y el terapeuta tan solo acelera el proceso y no depende de él, ya que el paciente tiene el poder sobre su propio proceso.

- En gestalt no se niega el **pasado**, sino que se considera que el presente se asienta en gran medida sobre el pasado y además se añade que el presente existe reconociéndose en él, de algún modo, por lo tanto todo el pasado es significativo. Por lo tanto la gestalt es un sistema terapéutico que tiene sus bases aquí y ahora, pero que también tiene en cuenta el pasado. La terapia psicoanalítico por lo contrario, es una constante búsqueda en el pasado, en él se hallan las causas de los conflictos actuales.
- El **insight** se entiende en psicoanálisis como un paso en el proceso terapéutico, y se define como "la percepción significativa del paciente de aquellos denominadores comunes de su conducta tal como le son señalados por el terapeuta ". Se distinguen dos parte de este proceso: El insight intelectual donde el paciente puede percibir la relación de sus distintas pautas, englobando recuerdos aislados a través de un proceso de reestructuración. Y el insight emocional donde el paciente reproduce el afecto que corresponde al insight intelectual (ansiedad, culpa, alivio, etc.). En gestalt existe el concepto de **awareness** (darse cuenta o tomar conciencia) que constituye el núcleo teórico y terapéutico de esta terapia. Es la capacidad de darse cuenta, un continuum de conciencia, es un proceso gradual. Forma parte de la relación individuo-ambiente incluye pensamiento y sentimiento pero se basa siempre en la percepción de la situación actual. Insight en terapia gestalt tendría un carácter más puntual, sería como un "contacto" entre consciente e inconsciente, un darse cuenta de algo concreto. En tanto awareness es un proceso gradual, un darse cuenta poco a poco, insight es un proceso puntual de si o no. El awareness se va conformando de sucesivos insights. Sin embargo, los terapeutas gestaltistas consideran un cierto paralelismo entre awareness y el insight emocional del psicoanálisis ya que en ambos se da una expansión de la conciencia de la relación actual entre organismo y ambiente, con el concomitante afecto positivo y la sensación de descubrimiento. El denominado insight intelectual del psicoanálisis correspondería al concepto gestáltico de conciencia.

## **2.2 MARCO DE REFERENCIA DE LA PSICOTERAPIA GESTALT**

*Hector Salama en su libro El enfoque Gestalt (1992), menciona que de las tres corrientes psicológicas más importantes dentro de las cuales se insertan los más de 250 enfoques de psicoterapia de acuerdo al libro "The Psychotherapy Handbook" (1980), de Richie Hering, la psicoterapia Gestalt pertenece a la corriente humanística, básicamente porque rechaza, por un lado, modificar conductas negativas mediante el condicionamiento, y por otro, tratar a las psicopatologías por medio de psicoterapias psicoanalíticamente orientadas. El enfoque gestáltico es parte de la revolución humanista, ya que considera a la psicoterapia un medio para hacer crecer el potencial humano; enfatiza la observación de la conducta aquí y ahora, se centra sobre la importancia del proceso del darse cuenta o toma de conciencia del momento inmediato y en el estudio de la fenomenología humana.*

*Así mismo la psicoterapia Gestalt recibe influencia del existencialismo y de la fenomenología que a su vez son pilares importantes de la psicología humanística, así como del Holismo de Jan Smuts (1), el cual constituye un sistema filosófico donde la evolución se apoya en la realización de la totalidad del ser (Holos = completo, total, entero).*

*Otra influencia importante para la psicoterapia Gestalt, es el budismo Zen, y Perls comparte con el pensamiento oriental la preocupación por no sobrestimar la importancia del pensamiento. El budismo Zen dice que "debemos vaciarnos para poder ser llenados ", a Perls le gustaba decir que "había que perder la cabeza para encontrar la cordura ". Por otro lado Perls enfatiza la experiencia y proclama que no basta conocer algo, sino que hay que vivenciarlo, por lo que la psicoterapia Gestalt es básicamente vivencial y no explicativa.*

*Para la Gestalt, la respuesta a muchos conflictos está en la integración, ya que el problema frecuentemente tiene como origen la división del campo.*

*Nuestra educación generalmente privilegia el conocimiento analítico o discriminativo, más que el conocimiento experiencias y con esto dividimos la realidad en piezas. La manera gestáltica de entender la realidad, es verla tal como es, sin analizarla o cortarla en pedazos, captándola en su unidad y en nuestra totalidad con ella, en la condición de ser tal como es Salama (1992).*

*1.- Durante su estancia en Africa del Sur, Perls intimó con Jan Smuts, que era entonces primer ministro y filósofo. Smuts había tomado de los griegos el término "holismo" (holo= completo, total, entero), para construir un sistema filosófico en donde la evolución se apoya en la realización de la totalidad del ser.*

## **2.3 ELEMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT**

### **CONTACTO**

*La terapia gestáltica plantea que el "contacto" es el medio a través del cual se establece la interrelación entre el organismo y su ambiente; así al estudiar al hombre y su ambiente, plantea que el contacto es la forma de interacción externa e interna del organismo.*

*El contacto puede definirse como una relación dinámica que sólo ocurre en la frontera de dos figuras de interés poderosamente atractivas, si bien claramente diferenciadas. El contacto es un encuentro, es la función que sintetiza la necesidad de unión y separación, por lo tanto, nos permite encontrarnos nutriciamente con el mundo exterior. Durante toda nuestra vida se da un continuo conectarnos y desconectarnos para mantener un equilibrio entre libertad, separatividad y acceso a la unión. Es decir, a través del contacto el organismo se acerca o se aleja, se une o se separa de los elementos de su medio ambiente externo y de sí mismo, y solo así puede determinar su identidad, sus límites.*

*Al tratar de satisfacer sus necesidades el individuo necesita contactar a su ambiente. Por el contrario, cuando algo amenaza su vida o parte de ella, o cuando está en juego su integridad personal, el individuo se retrae. El contacto y el retraimiento, tienen su tiempo y su lugar según el individuo y su contexto. Frederick Perls menciona: "Este 'contactarse con' y 'retraerse de' esta aceptación y rechazo, son las funciones más importantes de la personalidad integral y son ambas, aspectos diferentes de la misma cosa: la capacidad de discriminar ". Continúa, "si el contacto es demasiado prolongado, se torna inefectivo y doloroso, si el retiro es demasiado prolongado, llega a intervenir en el proceso de vida. El contacto y el retiro, en su forma rítmica, son nuestros medios de satisfacer nuestras necesidades de continuar los procesos siempre cambiantes que constituyen la vida misma" Perls (1983).*

*Salama (1992) menciona que para poder hablar de contacto, existe una característica que es inherente al proceso y esta es la novedad de lo que se contacta, es decir solo se contactará aquello que sea nuevo para el organismo, ya que esta novedad es lo que el organismo necesita asimilar para continuar creciendo. "El contacto es básicamente un darse cuenta de una conducta hacia lo nuevo y asimilable. Lo que permanece siempre igual es indiferente para el organismo. Por ejemplo, solo estamos en contacto*

*con nuestros órganos internos a no ser que exista una situación novedosa como el dolor y entonces se contacta. Así se puede concluir que todo el contacto es creativo y dinámico Perls (1951).*

*Un aspecto especial del contacto deriva de la posibilidad de tenerlo con uno mismo. El contacto interno puede ocurrir debido a la capacidad del hombre de desdoblarse en un observador y un observado. Esto lo puede emplear a favor del crecimiento y es inherente a la autoreflexión.*

### **FRONTERAS DE CONTACTO**

*Los límites que determinan los contactos de un organismo se les llama Fronteras de contacto. Es la zona en la que se da el encuentro y el punto en que uno experimenta el yo en relación con lo que no es el yo, por lo tanto en la frontera de contacto elegimos con qué hacerlo y con qué no. Éstas fronteras delimitan en cada persona la capacidad de contacto que considera admisible y a su vez, están determinadas por experiencias de vida, así como por la habilidad para asimilar experiencias nuevas.*

*Existen diferentes tipos de fronteras de contacto, las cuales se definen a continuación:*

*FRONTERAS DEL YO. Está determinada por toda la gama de experiencias de vida, y por las aptitudes que el individuo haya adquirido para asimilar experiencias nuevas o intensificarlas. Esta frontera delimita en cada persona la capacidad de contacto que considera admisible. Comprende toda la gama de fronteras de contacto y define los actos, las ideas, la gente, los valores, las imágenes, los escenarios y recuerdos y todo aquello que una persona quiere elegir en un compromiso total con el mundo exterior, así como los riesgos que está dispuesto a afrontar.*

*FRONTERAS DEL CUERPO. En esta frontera se establece contacto con el cuerpo, lo cual determina la conciencia del mismo, así como se permite el acercamiento o alejamiento de lo que se va a contactar externamente. En esta frontera se restringe o bloquea la percepción de determinadas partes o funciones, substrayéndolas al sentido que la persona tiene de sí misma.*

*FRONTERAS DE VALORES. Comprende el sistema de valores que el individuo ha desarrollado en su vida y que van a determinar las acciones y elecciones en su vida. Una rígida adhesión a este sistema, impide efectuar las discriminaciones necesarias para obtener lo que la persona necesita, por lo que la flexibilización de este sistema será necesaria para ampliar sus fronteras.*

*FRONTERAS DE FAMILIARIDAD. Para deslindar nuestro yo de lo desconocido, nos valemos de la frontera de familiaridad. La fuerza de la costumbre y lo que nos es familiar, nos evita romper el molde de lo habitual. En ello intervienen el temor al cambio y los límites de espacio y tiempo, mismos que restringen el contacto con lo nuevo y lo desconocido.*

*FRONTERAS DE EXPRESIVIDAD. En estas se delimita la capacidad de expresión de las personas, misma que fue desarrollada en base a las experiencias de vida que la facilitaron o la limitaron. Los tabúes contra la expresión comienzan a temprana edad, y estas restricciones continúan conforme crece el individuo, así, el adulto aplica a situaciones nuevas las prohibiciones que el mismo experimentó durante su infancia y adolescencia.*

*FRONTERAS DE EXPOSICIÓN. En estas se delimita la capacidad de contacto con situaciones u objetos relacionales ante los que el individuo se sienta expuesto, y por lo cual se muestra renuente a ser observado o reconocido. Por lo tanto la autoaceptación, disminuye la preocupación por exponerse ante los demás. En el proceso de expandir la frontera de exposición, la persona pasa del bloqueo a la inhibición, luego a la exhibición y por último a la espontaneidad.*

### **FUNCIONES DE CONTACTO.**

*Así mismo existen también funciones de contacto, que son básicamente las acciones concretas con las cuales establecemos el contacto con el exterior y que se basan en nuestro sistema sensorial. Estas funciones son: Mirar, Escuchar, Tocar, Moverse, Oler y Gustar; Conversar incluyéndose dentro de ésta, la voz y la palabra. La capacidad de contacto está íntimamente relacionado con nuestro sistema perceptual para captar lo que viene del exterior, como con nuestra capacidad de expresarnos a través de la conversación (voz y palabra), y el movimiento. De todo esto dependerá la calidad del contacto.*

*Todas las funciones de contacto están expuestas a embotarse, amenazadas desde adentro por la indiferencia y el temor al cambio y, por fuera, por los adelantos tecnológicos como la industrialización y la modificación en las formas naturales de vida afectadas por el ritmo y las necesidades creadas.*

## CICLO DE CONTACTO

*La experiencia humana se lleva a cabo a través de un ciclo psicofisiológico, el cual está relacionado con la satisfacción de sus necesidades, y que se le puede llamar ciclo de contacto, ciclo de la experiencia o de la autorregulación orgánica. Este es como un mapa que sigue el organismo para satisfacer necesidades y autoregularse. Es una representación del proceso que sigue el individuo desde que se encuentra en estado de reposo hasta que la satisfacción de la nueva necesidad ha llegado. A continuación se mencionan las etapas del ciclo de la experiencia:*

- 1. REPOSO O RETRAIMIENTO. En esta etapa el individuo ya ha resuelto una necesidad anterior y se encuentra sin ninguna necesidad apremiante. Es el punto de inicio de una nueva experiencia.*
- 2. SENSACIÓN. La persona es distraída de su estado de reposo anterior, al sentir una sensación física, que todavía no logra definir o diferenciar. Es decir, el surgimiento de una nueva necesidad provoca una tensión aun no definida.*
- 3. FORMACION DE LA FIGURA. En esta fase el individuo no comprende a qué se debe la sensación que tiene y en ese momento la puede identificar. Es decir, se establece la figura clara de la necesidad y se concientiza la sensación.*
- 4. MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA O ENERGETIZACION La persona reúne la fuerza o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda.*
- 5. ACCIÓN. Cuando la energía se ha movilizado y fluye, se llega a la acción. Esta fase se caracteriza por el movimiento, ya que la persona es capaz de generar acciones dirigidas a la satisfacción de la necesidad o figura.*
- 6. PRECONTACTO. Se identifica el objeto relacionar con el que se va a entrar en contacto, es decir, el organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige a ella.*
- 7. CONTACTO. Se establece contacto pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo, así el organismo obtiene placer ante la necesidad que se está satisfaciendo.*
- 8. POSTCONTACTO. Se inicia la desenergetización, y el organismo busca el reposo junto con los procesos de asimilación y alienación de la experiencia.*

*Posteriormente al finalizar esta etapa, se vuelve a obtener el estado de equilibrio llamado también "indiferenciación creativa", punto del cual se desprende el nacimiento de una nueva gestalt o experiencia.*

## INTERRUPCIONES AL CICLO DE CONTACTO.

*Cuando el ciclo de contacto se interrumpe en alguna de sus etapas, la persona no llega a cubrir sus necesidades, se siente insatisfecha y su impulso hacia la autorealización, se encuentra bloqueado, y por consiguiente su potencial disminuido. Estas interrupciones al ciclo de contacto son también llamadas bloqueos al ciclo de la experiencia, y evitan el contacto con el satisfactor y el cierre de la experiencia.*

*La clasificación de los bloqueos de acuerdo a las fases del ciclo de la experiencia son los siguientes:*

- 1 RETENCIÓN. Se halla localizado dentro de la fase de reposo e impide la continuidad natural de cada momento, evitando el proceso de asimilación/alienación de la experiencia e impidiendo el reposo.*
- 2 DESENSIBILIZACIÓN. Localizado en la fase de sensación niega el contacto sensorial entre el organismo y la necesidad emergente.*
- 3 PROYECCIÓN. En la fase de formación de la figura, y consiste en atribuir a algo externo al individuo lo que le pertenece a sí mismo, pero no lo acepta.*
- 4 INTROYECCIÓN. Dentro de la fase de movilización de la energía, e implica la incorporación de actitudes, ideas y creencias que no han sido asimiladas y que en ocasiones sin opuestas o nocivas para el crecimiento del individuo.*
- 5 RETROFLEXIÓN. Dentro de la fase de la acción, y consiste en que la persona se hace a sí mismo lo que le gustaría hacerle a los demás, quienes por lo general son personas significativas para ella.*
- 6 DEFLEXIÓN. Dentro de la fase de precontacto. El organismo evita enfrentar al objeto relacionar, dirigiendo su energía a objetos alternativos o no significativos, o disminuyendo la intensidad de su respuesta hacia él.*
- 7 CONFLUENCIA. Ubicado dentro de la fase de contacto. El individuo no distingue límite alguno entre sí mismo y el medio, confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que le rodea*
- 8 FIJACIÓN. Dentro de la fase de postcontacto, y consiste en la necesidad de no retirarse del contacto, lo que lo lleva a rigidizar sus patrones de conducta*

## DARSE CUENTA Y CONTACTO.

*La gestalt busca que una persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus pensamientos, necesidades, sentimientos, reacciones físicas y así aumente la conciencia de sí mismo.*

*El darse cuenta o "awareness", no es una conciencia racional, sino la percepción o percatación con todo el organismo de lo que le está sucediendo aquí y ahora. Este percatarse provoca que la experiencia sea asimilada de manera integral, no solo de manera racional.*

*El contacto en la vida de una persona es un hecho, ya que no puede evitar encontrarse con el mundo, lo que si puede variar es la conciencia, el darse cuenta de ese encuentro. En muchas ocasiones el contacto se da sin que el individuo se dé cuenta, como por ejemplo cuando se ve o se oye algo sin que se tenga plena conciencia de esto.*

*El darse cuenta puede presentarse en alguna de las siguientes zonas:*

- 1. INTERNA. Abarca el contacto sensorial con eventos internos en el presente. Comprende las sensaciones, tensiones y movimientos, así como las manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, es decir, todo lo que sucede de la piel hacia adentro.*
- 2. EXTERNA. Es el darse cuenta del mundo exterior. Es decir, el contacto sensorial actual con los cinco sentidos, con objetos y eventos en el presente.*
- 3. ZONA INTERMEDIA O FANTASÍA. El darse cuenta de la fantasía incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente. Procesos como explicar, recordar, planear, imaginar, anticipar, pensar, etc.*

*Es importante también promover el darse cuenta en alguna de las siguientes áreas con el fin de incrementar la conciencia de las mismas en una persona. Estas son: sentimientos, valores, necesidades, deseos, sensaciones y acciones.*

*El ser humano puede atender de diferentes maneras las cuales no pueden ser simultáneas. En base a esto, se puede clasificar al darse cuenta en los siguientes tipos:*

- 1. CURIOSIDAD. En ésta la atención hacia el objeto que atendemos no es muy fuerte y el foco cambia, varía y es difuso, por lo tanto, es amplio e indefinido.*

2. **CONCENTRACIÓN.** *En esta se fija la atención en un sentido único, sobre un objeto único de interés. En este caso, el darse cuenta implica un esfuerzo deliberado, un modo activo, y el foco de atención es pequeño y definido.*
3. **FASCINACIÓN.** *En este tipo, hay un magnetismo entre la persona y el ambiente que hace que todo lo demás se pierda. El individuo es capturado y no hay nada más que lo que lo atrae. El objeto surge del interés de la persona y emerge como "un llamado", por lo tanto la persona no es activa (yo voy), sino pasiva (me llama). En este tipo el foco es amplio pero definido.*

### **SELF**

*Por otro lado, la gestalt concibe al hombre siempre como parte de un contexto, y ambos están en constante interacción dentro del marco de un campo también en continuo cambio. Al complejo sistema de contactos necesarios para la adaptación del organismo se le llama **Self**. El Self no es una entidad estática, sino dinámica. Cuando el Self es inhibido resulta una incapacidad para concebir las situaciones como cambiantes y por lo tanto una neurosis.*

### **NEUROSIS**

*Respecto al nacimiento de la neurosis, Perls escribió:*

*"Lo que concierne a nosotros como psicólogos y psicoterapeutas en este campo en perpetuo cambio, son las constelaciones siempre cambiantes de un individuo también siempre cambiante. Porque si ha de sobrevivir, tiene que cambiar constantemente. Cuando el individuo se hace incapaz de alterar sus técnicas de manipulación y de interacción, surge la neurosis "*  
*Perls (1976).*

*La gestalt concibe a la vivencia neurótica como autoreguladora, es según Perls "una maniobra defensiva para protegerse a sí mismo de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador" Perls (1976).*

*Por lo tanto las conductas neuróticas son ajustes creativos a un campo en el que existen represiones.*

*La gestalt define dos capas o estratos de la neurosis abarcando dos aspectos de la personalidad. Salama (1992).*

1 *LA MANERA DE SER O DE COMPORTARNOS ANTE LOS DEMAS.* Esta se manifiesta a través del intercambio de formalidades, de palabras sin contenido afectivo a fin de no establecer un contacto real, o de la representación de un rol o un "como si " Esto es conducirse "como si" con el fin de no asumir lo que verdaderamente se siente.

2. *ACERCA DEL PROCESO QUE ATRAVESAMOS EN NUESTRA EXISTENCIA.* Se da a través de tres manifestaciones:

- *Callejón sin salida o estrato fóbico:* Existencia obstruida, sentimientos en torbellino, pánico, estar perdido. En este estrato se encuentran los roles de opresor (top dog, perro de arriba)', y oprimido (under dog o perro de abajo). También se encuentra la resistencia a ser como se es.

- *Implosión o estrato de impasse.* Sentimientos contraídos, temor a la nada y a la muerte. Este estrato implosivo se atraviesa a cada momento en la terapia a fin de llegar al sí mismo auténtico.

- *Explosión.* Resolución de fuerzas opuestas de la misma magnitud o descarga por medio de un sentimiento espontáneo. Existen cuatro tipos esenciales de explosión; los estallidos de ira, alegría, aflicción y orgasmo.

- *Vida.* Sentimientos de confianza, afirmación de la creatividad, se es auténtico.

Por último, en gestalt el concepto de normalidad, se enmarca en lo que Perls menciona: "El hombre que puede vivir en un contacto significativo con su sociedad, sin ser tragado completamente por ella y sin retirarse completamente de ella, es el hombre bien integrado. El se autoabastece porque entiende la relación existente entre él mismo y su sociedad, tal como las partes del cuerpo entienden instintivamente su relación al cuerpo como un todo. Él es el hombre que reconoce el límite de contacto entre sí y su sociedad, que le da al Cesar lo que es del Cesar y se deja para sí lo que es propio. El fin de la psicoterapia es crear precisamente este tipo de hombres" Perls (1976).

## **2.4 TÉCNICAS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT.**

*Las técnicas en psicoterapia gestalt son muchas y cubren diversas formas de conductas ya sea verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, simbólicas y no simbólicas; dirigidas por el paciente y a veces por el terapeuta.*

*Estas técnicas no pertenecen únicamente a la psicoterapia gestalt, pueden inclusive aplicarse o provenir de otro tipo de terapias, sin embargo lo característico de la terapia gestáltica es que la técnica en un mero apoyo para promover el darse cuenta en el proceso del paciente y por lo tanto, el terapeuta se mueve manteniendo su atención sobre el tema del paciente más que sobre la técnica misma.*

*Existen algunos puntos importantes sobre el darse cuenta que merecen tomarse en consideración:*

- 1. El darse cuenta es diferente de la introspección; darse cuenta es el proceso de notar y observar lo que se hace, los sentimientos, pensamientos y las sensaciones del cuerpo.*
- 2. El darse cuenta plantea que no es posible atender a dos cosas simultáneamente con el mismo grado de atención.*
- 3. El ser humano tiene el poder de enfocar su darse cuenta.*
- 4. La ausencia de darse cuenta se relaciona con evitación.*

*Según Frederick Perls la meta final del uso de cualquier técnica en terapia gestalt es que el paciente descubra los mecanismos que utiliza para alienar una parte de su propio proceso y por lo tanto evitar el darse cuenta de sí mismo y de su medio.*

*Por otro lado, las técnicas en terapia gestalt también promueven la toma de responsabilidad, el reconocimiento del poder activo de las personas sobre su propia vida, así como la posibilidad de vivenciarse y sentirse a sí mismos; por lo tanto el enfoque gestáltico lleva a buscar el experimentar no a través de la estimulación, sino de la sensibilización.*

*Uno de los medios más comúnmente utilizados en un proceso de terapia gestáltica es el experimento. Este es una experiencia que plantea el terapeuta, y que siendo aceptada y realizada por el paciente, permite la exploración a mayor profundidad de la vivencia de este último. Los*

*experimentos vuelven los datos sensoriales primarios a la experiencia y el terapeuta se centra en el qué y en el cómo. En los experimentos se le pide al paciente que exprese conductualmente y no cognoscitivamente. El experimento depende de la situación específica de ese momento con el paciente y la creatividad del terapeuta para proponer algo acorde a la necesidad del paciente Salama (1992).*

*La finalidad del experimento es promover el darse cuenta del paciente y con esto aumentar la conciencia de sí mismo. Facilita el vencimiento de las resistencias que inconscientemente y sabiamente el paciente presenta para evitar contactar las cosas que puedan ser dolorosas y amenazantes de enfrentar. Estas resistencias que limitan el darse cuenta de lo difícil de enfrentar, son la manera en como la persona ha aprendido a manejar su realidad haciéndolo sentir funcional y homeostático. Es por esto que en el proceso terapéutico debe haber gran respeto y no forzar a la persona más allá de los límites que pueda tolerar, por lo tanto el experimento debe tener una dosis adecuada de riesgo que el paciente sea capaz de afrontar para que poco a poco pueda ampliar sus fronteras de contacto incrementando su conciencia así como y el manejo de sí mismo y de su ambiente.*

*A continuación se presentan algunas opciones de trabajo terapéutico para ampliar el darse cuenta:*

- *Focalizar la atención en sensaciones y sentimientos.*
- *Atender básicamente la comunicación no verbal y reflejarla al paciente si es necesario, haciendo una relación entre el contenido de lo que habla y su expresión corporal.*
- *Pedirle al paciente que exagere, acentúa o repita una conducta motora para incrementar su sensación y por lo tanto el contacto.*
- *Hacer preguntas adecuadas, de acuerdo al contenido que esté presentando.*
- *Pedir que repita varias veces una frase que el terapeuta haya detectado como significativa a la vez que se concentra en sus sensaciones y sentimientos, para que se dé cuenta de lo que dijo y del contenido emocional de lo que dijo.*
- *Promover la concretización en el contenido que presenta el paciente, evitando filosofar o generalizar.*
- *Integrar contenidos contradictorios para que el paciente se dé cuenta de sus discrepancias e incongruencias.*
- *Ayudar que el paciente se apropie de sus sensaciones y sentimientos, responsabilizándose de ellos.*

- Preguntar “para qué” en vez de “por qué”, ya que esto último lleva a la racionalización y a la justificación.
- Hacer reflejos empáticos de contenido y sentimiento.
- Facilitar que el paciente hable primordialmente de sí mismo, evitando caer en el “sobreismo”.
- Facilitar que el paciente contacte las tres zonas del darse cuenta, es decir, su mundo interno, su mundo externo y su fantasía.
- Ayudarle a contactar sus cinco sentidos que se dé cuenta de qué sentimientos y sensaciones le produce y con esto ver qué descubre.
- Reflejarle conductas de evasión que le impiden establecer contactos adecuados, y que descubra cómo lo hace; así como también las formas que le ayudan a establecerlos.
- Pedirle que hable principalmente en primera persona.
- Enseñar al paciente a usar su darse cuenta en lo cotidiano, y con esto promover su autoapoyo

A continuación se mencionarán los tres tipos de técnicas que se manejan en terapia gestáltica Salama (1992):

## **TÉCNICAS SUPRESIVAS**

Son aquellas en donde se suprimen conductas que tienden a evitar el contacto para permitir vivenciar lo que realmente está. La experiencia de no hacer otra cosa que no sea vivenciar, puede llevar al paciente a un contacto personal intenso e inclusive un sentimiento de incomodidad.

Cuando el paciente se queda con lo obvio y principalmente refiriéndose a sentimientos negativos, la actitud del mismo hacia sí y hacia su experiencia, se torna aparente y entonces puede sentirse raro, avergonzado, con la necesidad de explicarse o de hacer las cosas chistosas. Todas estas actitudes no son reales, sino que avisan del advenimiento de algún sentimiento o actitud real, generalmente difícil de manejar por el paciente por lo que se protege tratando de evitarlo.

Las técnicas supresivas tienen la finalidad de evitar la desviación y situar al paciente en su situación real.

Algunas de ellas son:

- **LO NADA O VACIO.** Etapa a la que se llega mediante la supresión o evitación, llegando a un lugar en donde los juegos superficiales de la personalidad se han hecho a un lado y el darse cuenta, todavía no tiene

*lugar. A esto Perls lo definirá como la transformación de un vacío estéril en un vacío fértil". Perls (1976).*

- **HABLAR "ACERCA DE".** *Por lo general las explicaciones o racionalizaciones son resistencias. La regla de no hablar acerca de, comprende el evitar la explicación, justificación, el diagnóstico personal o el coleccionar información para dar una interpretación, así como pláticas sobre algo o alguien más. Si el paciente se sitúa en su aquí y ahora tendrá más posibilidades de vivenciar su presente y descubrir sus necesidades. En vez de hablar "acerca de", se le enseña al paciente a hablar "desde la proyección", para que descubra el material que se esconde en ella.*
  
- **DEBEISMOS.** *El decirse a sí mismo o a otros lo que "debería de ser" es otra forma de no permitirse ser lo que es. Las personas que se evalúan, tratan de ajustarse a un patrón basado en experiencias pasadas o ideales futuros. Cuando el grado de ajuste a este patrón no es suficiente, por lo general pondrán énfasis en lo que falta, más que en lo que existe, perdiendo la oportunidad de vivenciar el presente. Es difícil dejar de evaluar, antes de lograr esto es necesario saber "como y para qué se evalúa". por lo tanto la terapia gestáltica más que eliminar el "debeismo", intentará que el paciente lo asimile y lo asuma para después modificarlo.*
  
- **MANIPULACIÓN.** *Este se refiere a la esfera de la acción. Son conductas que el paciente adopta para desviar el contacto. La mayor parte de nuestras acciones son una evitación de la experiencia. La manipulación que se hace a otras personas, es también la manipulación de uno mismo dirigido a otro. Algunos elementos relativos al tema de manipulación que son comunes a la terapia gestáltica son:*
  - **PREGUNTAS.** *Estas preguntas implican una mayor evasión del asunto del que pregunta, por lo tanto el terapeuta debe centrar el tema.*
  - **RESPUESTAS.** *Es importante cuidar que las respuestas no caigan o sigan el juego de la manipulación, sino realmente centrar el tema.*
  - **PEDIR PERMISO.** *Al pedir aprobación el que le pide manipula la situación para que otros tomen responsabilidad por su acción y así evitar la dificultad de tomar y asumir la decisión.*
  - **DEMANDAS.** *El que demanda no acepta que otros sean, al igual que no se permite reaccionar ante los otros tal como él es.*

# **TÉCNICAS EXPRESIVAS**

*En las técnicas expresivas el terapeuta invita al paciente a expresarse estimulando en él lo que sí es, a fin de obtener un mayor autoconocimiento. Es una invitación abierta a la acción a tener una experiencia en la que el paciente aprende a ser él mismo, tomando riesgos a pesar de sus temores y con esto rompe creencias catastróficas y aprenda que su expresión es reconfortante y la única base para el contacto real con otros. Las técnicas expresivas en la terapia gestáltica se resumen en tres principios.*

**1. EXPRESAR LO NO EXPRESADO O INICIACIÓN DE LA ACCION.** De esta se deriva lo siguiente.

- **MAXIMIZAR LA EXPRESIÓN** Puede darse a través de minimizar la conducta no expresiva como clichés o verborreas, o de provocar situaciones no estructuradas (Ejercicios) o previstos por el paciente a manera que el paciente exprese y el terapeuta facilite el darse cuenta.
- **TERMINAR O COMPLETAR LA EXPRESIÓN.** Invita al paciente a actuar sus fantasías en el aquí y ahora, con la finalidad de cerrar gestalts o situaciones inconclusas.

**2. BUSCAR LA DIRECCION Y HACER LA EXPRESION DIRECTA.**

- **REPETICIÓN.** El propósito de esta técnica es intensificar el darse cuenta o una acción o frase a través de su repetición.
- **EXAGERACIÓN Y DESARROLLO.** Consiste en dar un paso más allá de la simple repetición, exagerando el gesto, postura, voz, incrementando el tono emocional inicial.
- **TRADUCIR.** Consiste en dar palabras a alguna conducta no verbal, para que el paciente haga explícito lo que era implícito y lo integre a su conciencia.

**3. ACTUACIÓN O IDENTIFICACIÓN.** Es la siguiente fase de la traducción al dar expresión motriz a una idea, sentimiento o imagen por medio de la actuación.

## **TÉCNICAS INTEGRATIVAS**

*Aunque las técnicas de expresión y supresión integran partes disociadas del paciente a través del darse cuenta, las técnicas integrativas tienen como objetivo principal el integrar estas partes alienadas del paciente. Éstas son:*

- *EL ENCUENTRO INTRAPERSONAL. Consiste en poner en contacto las distintas partes internas del paciente al pedirle que establezca un diálogo entre ellos a fin de integrarlas al cesar la necesidad de control entre ellas.*
- *ASIMILACIÓN DE PROYECCIONES. Consiste en ayudar al paciente a incorporar lo que ha disociado de sí mismo a través de proyectarlo en algo externo y así reconocer esto como parte de su experiencia.*

*En el trabajo psicoterapéutico con técnicas gestalt, se recurre a una u otra técnica de las anteriormente mencionadas dependiendo de la figura que va surgiendo y de las necesidades del paciente que se reflejan como situaciones inconclusas o gestalt inacabadas. De la creatividad de elegir y combinar estas herramientas en función de las necesidades del proceso, dependerá el grado de avance en el mismo, el cual se verá reflejado en el incremento de la conciencia del paciente*

## 2.5 LA SENSIBILIZACIÓN GESTALT

*La sensibilización gestalt es aquella técnica semiestructurada que trata de promover el darse cuenta y la responsabilización para que la persona se ponga más vívidamente en contacto consigo misma y con el mundo, para que esté alerta a su propia experiencia, se dé cuenta de ella y con esto se descubra a sí misma y a otros, se desbloquee y logre una mayor fluidez en su relación intra e interpersonal Muñoz (1993).*

*El principal objetivo de la sensibilización gestalt es buscar el desarrollo de las potencialidades de la persona y para lograrlo es necesario generar un ambiente de respeto y seguridad emocional, en donde prevalezca una concepción humanista de las personas y que la metodología y actitudes que lo sustenten, sean congruentes con esta filosofía.*

*La sensibilización gestalt es una técnica semiestructurada porque solo se dirige en términos generales, es decir, solo hay una estructura mínima (instrucciones, materiales, ambiente, etc.), que sirve de marco y dentro de ella ocurre lo espontáneo, lo particular de cada persona.*

*A través de la sensibilización gestalt, se persiguen los siguientes propósitos:*

- 1. Incrementar en la persona el darse cuenta (awareness), lo cual implica una conciencia integral, no exclusivamente racional.*
- 2. Que la persona se responsabilice de sí misma, de sus pensamientos, sentimientos, acciones, sensaciones.*

*A diferencia de la psicoterapia gestáltica, en la sensibilización gestalt, el facilitador no tiene que trabajar con las pautas crónicas de detención del crecimiento de la persona, sino únicamente promover el darse cuenta de que esa problemática está ahí. Se entiende por pauta crónica de detención del crecimiento a aquellas conductas repetitivas con que la persona evita el contacto consigo misma y con su ambiente (modos de relación, bloqueos del contacto, interrupciones de contacto, etc.)*

## MARCO TEÓRICO.

*Para realizar un trabajo con sensibilización gestalt, es necesario estar consciente del constructo más importante de la psicoterapia humanística, que es la "tendencia actualizante", el cual concibe a todo ser humano como un organismo animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad que le permita conservarse y desarrollarse, y para esto lo único que necesita es terreno fértil (ambiente empático, congruente y aceptante) para lograrlo. Al respecto Carl Rogers menciona:*

*" Cuando puedo comprender empáticamente los sentimientos que expresan y soy capaz de aceptarlos como personas que ejercen su derecho a ser diferentes, descubro que tienden a moverse en ciertas direcciones. ¿Cuáles son estas direcciones?. Las palabras que, a mi juicio las describen de manera más adecuada son: positivo, constructivo, movimiento hacia la autorealización, maduración, desarrollo de su socialización. He llegado a sentir que cuanto más comprendido y aceptado se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración" Rogers (1980).*

*En sensibilización gestalt se trabaja a través de la vivencia, ya que en psicología humanística se concibe que de donde se puede realmente aprender (aprender significativamente), es de la propia experiencia, para lo cual es necesario vivenciarla sin juicio a priori y aceptándola tal y como se presenta, tomando de ella lo que es benéfico para la persona. A través de la sensibilización gestalt se busca que el centro de valoración sea la persona misma, y no fuentes externas a ella Muñoz (1993).*

*En sensibilización gestalt, el darse cuenta es una piedra angular. Esta implica una percepción con todo el organismo de lo que le está sucediendo aquí y ahora, es decir, la experiencia es asimilada de manera integral y no de manera racional. La gestalt pretende que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus sentimientos, pensamientos, reacciones físicas y así aumente la conciencia de sí misma.*

*La sensibilización gestalt también se basa en el principio de homeostasis, según el cual, el organismo mantiene su equilibrio y su salud en medio de condiciones que varían y por lo tanto a través de este proceso de autorregulación, el organismo interactúa con su ambiente para satisfacer la necesidad que en ese momento es más apremiante.*

## CREACIÓN DE LA RELACIÓN PROMOTORA DEL CRECIMIENTO.

*Carl Rogers en su práctica profesional descubrió que un ambiente de calidez emocional era necesario para propiciar una relación que promoviera el crecimiento. Este ambiente se conforma de las siguientes actitudes por parte del terapeuta: Congruencia, consideración positiva incondicional y empatía. Citado en Lafarga (1992).*

*La sensibilización gestalt incorpora estas actitudes a su práctica, por lo que se explican a continuación junto con otros elementos necesarios en un ambiente de sensibilización Muñoz (1993):*

### **CONGRUENCIA.**

*Es la más importante de las actitudes y consiste en la apertura del facilitador al contacto consigo mismo y poder expresarle al otro cuando esto sea importante y significativo.*

*Esta actitud modelará al cliente aceptar cada vez más su experiencia, por lo que el facilitador o terapeuta deben tener un trabajo personal fuerte que le ayude a reapropiarse de experiencias que tiende a negar y que pueden ponerlo defensivo en la relación de facilitación.*

*La congruencia está unida a la autenticidad, la cual implica comunicar lo que somos y creemos abierta y directamente.*

### **CONSIDERACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL.**

*Es la actitud del facilitador que implica una consideración positiva hacia el cliente, sin imponer ninguna condición (juicio, valoración) simplemente porque es persona, por lo que el cliente se siente aceptado tal como es, y con facilidad de mostrarse a si mismo. Esto no implica que el terapeuta apruebe al otro, pues esto implicaría un juicio de valoración.*

### **EMPATÍA.**

*Para Carl Rogers, la empatía es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve. Esto implica entender al otro como si fuéramos el otro, sin perder la cualidad de "como si", porque si esta se perdiera, entonces sería "simpatía", y en este contexto nos ponemos en resonancia con el otro, perdiendo límites.*

*La empatía provoca en el otro la sensación de ser profundamente comprendido ya que con ella se abarcan tanto aspectos cognoscitivos como emocionales.*

*Estas tres actitudes tienen un doble objetivo:*

- 1. Generar un ambiente promotor del crecimiento.*
- 2. Enseñarle al otro a ser así consigo mismo.*

*Por otro lado en la sensibilización gestalt, el facilitador no es el experto sobre el otro, es solamente un conocedor de formas para lograr que el otro realice el encuentro consigo mismo, y para lograr esto, aparte de las actitudes antes mencionadas, es necesario que estén presentes las siguientes características dentro de la relación Muñoz (1993):*

- CALIDEZ La calidez emocional le da al cliente la seguridad de ser apreciado y valioso, permitiéndole ser una persona distinta, con sentimientos e ideas propias. Más esto no debe convertirse en un fin por sí mismo, sino en un medio para la completa expresión de la persona tal como es. Por lo tanto se debe buscar un punto "óptimo" en el que sin ser excesivo, permita lo anterior*
- RESPONSABILIDAD. Este aspecto se refiere a la respuesta por ambas partes de la relación. La respuesta es la que dará movilidad y vitalidad a la relación manteniéndola activa e interactuante.*
- AUSENCIA DE IMPOSICIÓN Y COERCIÓN Una relación de desarrollo se logra cuando se suspenden los juicios valorativos sobre el otro y se cree que él es el único que sabe que es lo mejor para sí mismo. Aunque la presencia del facilitador transmite valores, éste no debe imponerlos omitiendo hacer juicios evaluatorios.*
- RESPETO. El respeto implica valorar al otro, simplemente por el hecho de ser humano, y abarca todas las áreas de expresión. El cliente es merecedor de éste, sin que tenga que hacer nada a cambio. El respeto previene el control, la manipulación y la pasividad por parte del terapeuta o facilitador.*
- PERMISIVIDAD DE EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS. Esta característica está sustentada bajo la creencia de que es mejor expresar que no hacerlo, porque lo que no se comunica se actúa. Los sentimientos son energía que al no expresarse se queda contenida y de todos modos se hace algo con ella hacia adentro o hacia fuera, por lo tanto es mejor*

*expresarla abiertamente. La única limitación sería la violencia física, pero fuera de esto lo trivial o lo profundo es importante.*

- *SEGURIDAD PSICOLÓGICA. Esto se refiere a la confidencialidad que es necesario tener en cuenta a lo que las personas expresan y manifiestan en la relación. Ellas deben tener respeto hacia su intimidad, ya que esta relación debe estar fundamentada en la honestidad y en la ética profesional del facilitador.*
- *LÍMITES. Toda relación tiene límites, ya que debe estar encuadrada en un contexto mutuamente generado y establecido. Estos límites dan seguridad y deben ir de acuerdo a las limitaciones de cada una de las personas.*

*La esencia de estas condiciones básicas es el amor, pero un amor no posesivo, sino basado en lo que el otro es, no en lo que hace. Aceptándolo y respetándolo, esperando y deseando que el otro decida optar por su vida, aunque tiene derecho de no optar por ella, ayudándolo cuando el quiera, no cuando el facilitador lo quiera y respetando sus decisiones sin posesividad.*

*Carl Rogers menciona que existen unas condiciones mínimamente necesarias para que se dé una relación de crecimiento. Estas son las siguientes. Citado por Lafarga (1992).*

1. *Que la persona desee su propio desarrollo.*
2. *Tiene que haber un mínimo de contacto verbal o de otro tipo de manera que las personas entren en relación.*
3. *Tiene que haber empatía, congruencia y consideración positiva por parte del facilitador, pero es necesario que sea capaz de comunicarlas y que sean percibidas por el otro.*

## **2.6 LA SENSIBILIZACIÓN GESTALT Y SU APLICACIÓN AL TRABAJO CON LOS NIÑOS.**

*Los elementos teóricos y filosóficos que sustentan la sensibilización gestalt, proporcionan un ambiente adecuado para el desarrollo emocional de los individuos. Concretamente en el caso de los niños permiten la abierta expresión de los sentimientos e ideas que el niño desee manifestar, ya que se siente totalmente aceptado, escuchado y comprendido.*

*La sensibilización gestalt, está basada en los postulados teóricos del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, y su equivalente en el trabajo con los niños se presenta en la Terapia de Juego propuesta por Virginia Axline (1988), quien menciona ocho principios básicos de la terapia de juego no directiva:*

- 1. El terapeuta debe desarrollar una relación interna y amigable con el niño, mediante el cual se establece una armonía lo antes posible.*
- 2. El terapeuta acepta al niño tal como es.*
- 3. El terapeuta crea un sentimiento de actitud permisiva en la relación, de tal forma que el niño se siente libre para expresar sus sentimientos por completo.*
- 4. El terapeuta está alerta a reconocer los sentimientos que el niño está expresando y los refleja de nuevo hacia él de tal forma que logra profundizar más en su comportamiento.*
- 5. El terapeuta observa un gran respeto por la habilidad del niño para solucionar sus problemas, si a éste se le ha brindado la oportunidad para hacerlo. Es responsabilidad del niño decidir y realizar cambios.*
- 6. El terapeuta no intenta dirigir las acciones o conversaciones del niño en forma alguna. El niño guía el camino; el terapeuta lo sigue.*
- 7. El terapeuta no intenta apresurar el curso de la terapia. Este es un proceso gradual, y como tal reconocido por el terapeuta.*
- 8. El terapeuta establece solo aquellas limitaciones que son necesarias para conservar la terapia en el mundo de la realidad y hacerle patente al niño de su responsabilidad en la relación.*

*En el trabajo de sensibilización gestalt con los niños, es necesario poner en práctica estos principios de relación, aceptación, permisividad y respeto, aunque también es posible, al ser una técnica semiestructurada, que el facilitador realice una intervención lo suficientemente dirigida como para perseguir los objetivos planteados en el diseño del programa, sin que esto limite la expresión espontánea y natural de lo que el niño desee manifestar.*

## **2.7 LA PSICOTERAPIA GESTALT Y SU APLICACIÓN AL TRABAJO CON LOS NIÑOS**

*Un buen contacto con el medio y con uno mismo, es un elemento imprescindible para el sano y adecuado desarrollo emocional de una persona. A través del contacto adecuado y fluido la persona puede manifestarse libremente e interrelacionarse con su entorno, detectar y satisfacer sus necesidades. El contacto implica conciencia de sí mismo y de su alrededor.*

*El contacto se da a partir de las funciones de contacto, que son las acciones a través de las cuales establecemos esta conciencia del mundo y de nosotros mismos. En el niño estas funciones son determinantes para su sano desarrollo. Violet Oaklander afirma que la mayoría de los niños que de alguna manera necesitan ayuda terapéutica, tienen algún deterioro en sus funciones de contacto, ya que son incapaces de hacer uso de una o más de estas funciones para relacionarse con el mundo. Considera que la forma en como utilizamos nuestras funciones de contacto, es evidencia relativa de la fortaleza o debilidad que sentimos, ya que están en estrecha relación con el sentido del yo del niño, Oaklander (1992).*

*Cuando esto se da, las fronteras de contacto en el niño se amplían permitiéndole ser libre y fluido en la vida, disminuyendo la posibilidad de limitar su potencial y expresión. Como menciona Violet Oaklander "El sano e ininterrumpido desarrollo de los sentidos, cuerpo, sensaciones e intelecto en un niño es la base subyacente de su sentido del yo. Un fuerte sentido del yo, contribuye a un buen contacto con el propio entorno y las personas que lo habitan", Oaklander (1992).*

*El trabajo terapéutico consiste pues en construir un fuerte sentido del yo en el niño, en reforzar sus funciones de contacto, así como renovar su propio contacto con sus sentidos, cuerpo, sentimientos y uso del intelecto para dirigir su conciencia hacia una percepción sana de sí mismo, de sus capacidades y potencial y por lo tanto se dirija hacia conductas más satisfactorias. Ésta toma de conciencia facilita el cambio, y entonces el niño es capaz de explorar nuevas alternativas de enfrentamiento a lo que vive experimentando nuevas formas de ser y sentir, nuevas elecciones para mejorar su vida.*

*Cuando al niño se le da la oportunidad de recuperarse a sí mismo, a través de sus funciones de contacto y de ampliar sus fronteras, las interrupciones que él haga del ciclo de la experiencia serán menores y al mismo tiempo los modos de relación que desarrolle para enfrentarse a su mundo, no serán*

*tan limitantes de sí mismo como cuando se desarrollan a manera de defenderse de evitar e interrumpir los contactos que la persona necesita cumplir, quedando ciclos abiertos, es decir, asuntos inconclusos que generalmente van acompañando al niño hasta la vida adulta, presionándolo constantemente hasta cerrarlos.*

## **2.8 TÉCNICAS GESTALT EN LA PSICOTERAPIA INFANTIL**

### **LA RELACIÓN.**

*Lo más importante en el proceso psicoterapéutico con un niño siempre será la relación que el terapeuta construya con él, ya que ésta será el factor que va a determinar que el niño pueda expresar abierta y libremente los asuntos que estén influyendo en su vida y que necesita sanar.*

*Como se mencionó anteriormente, las características básicas de esta relación serán la escucha empática, la aceptación incondicional, el respeto y la congruencia que se tengan con el niño; así como la permisividad para la expresión emocional así como el reconocimiento y reflejo de los sentimientos que el niño vaya manifestando. Si estas condiciones no se dan, será muy difícil establecer el ambiente de calidez y respeto que el niño necesita para expresarse, y por lo tanto el proceso terapéutico se verá muy afectado*

### **EL JUEGO.**

*En el proceso psicoterapéutico, el juego es la forma esencial de comunicación. “El juego es una experiencia siempre creadora, y es una experiencia en el continuo espacio-tiempo, una forma básica de vida”. Winnicott (1987).*

*Para la terapia gestalt, lo importante es que el paciente vivencie sus problemas, y el niño lo hace a través del juego. Pero para que el juego sea totalmente terapéutico, es necesario que intervenga otra persona, en este caso, el terapeuta, ayudando al niño a descifrar, comprender y asimilar el significado del juego, pero también “es a través del juego que el paciente y el terapeuta establecen contacto y ambos crecen” Amezcua (1997).*

*El juego espontáneo del niño expone el material que el terapeuta debe observar para determinar la figura que el niño esté manifestando y entonces poder trabajarla, a través del reflejo emocional o de algún experimento que él proponga y que permita la expresión emocional del*

*contenido que el niño presenta. En este punto, el terapeuta gestalt toma la dirección del proceso para promover el darse cuenta del niño, así como la descarga emocional.*

*“Lo que hace terapéutico al juego es la posibilidad de que se utilice con el fin de que el niño (o el adulto) obtengan de él un aprendizaje, la capacidad de darse cuenta de que algo ocurre, de que hay una parte de ellos proyectada y que tienen la posibilidad de recuperarla, reintegrándola a sí mismos. He aquí donde el terapeuta interviene, solo como facilitador de este darse cuenta y posibilitando la recuperación de las potencialidades que la persona posee” Amezcua (1997).*

### **LUGAR Y MATERIALES.**

*Se considera necesario disponer de un lugar adecuadamente acondicionado para el trabajo con niños, y con los materiales necesarios para el mismo, tales como juguetes (muñecas, títeres, pelotas, canicas, casa de muñecas, etc.), y materiales propios para la proyección y expresión creativa, (colores, crayolas, pintura dactilar, palitos de madera, masa de sal, plastilina, barro, arena, etc.).*

### **LA PRIMERA SESIÓN.**

*La primera sesión es un punto muy importante del proceso terapéutico. Existen diversas posturas en cuanto a esto. Violet Oaklander por ejemplo, considera que el niño debe estar presente desde la primera entrevista y escuchar lo que los padres dicen para que desde el primer momento, no se le oculte nada Oaklander (1992). Si bien esto es benéfico en algunos casos, ya que el niño escucha muchas veces por primera vez hablar de su problema, así como lo que piensan y sienten sus padres, en la gran mayoría resulta ser un momento difícil para el niño porque los padres no saben como hablar del asunto y manejar sus emociones sin que esto implique una carga afectiva para el niño. Por lo anterior y debido a la necesidad de que el terapeuta conozca a fondo la problemática que rodea al niño, considero necesario que esta primera entrevista se realice solo con los padres de manera que puedan hablar de la situación que rodea al niño, así como descargar algunos sentimientos propios sobre lo mismo.*

*Una vez que el terapeuta ha determinado la problemática que rodea al niño, (para esto es necesario a veces varias entrevistas con los padres en donde se obtendrá la información necesaria), entonces se podrá citar al niño. En este caso es conveniente que se tenga la siguiente cita reuniendo al niño con sus padres para que él pueda escuchar de ellos la situación que les preocupa y por la cual lo llevan a terapia. El niño es invitado por el*

*terapeuta a participar activamente expresando su opinión si así lo desea. Considero que esta forma permite cubrir el objetivo que Violet Oaklander propone al incluir al niño en la sesión con sus padres, pero disminuyendo la posibilidad de que el niño se sienta más afectado por la forma de abordar el problema por ellos. Si estos han tenido la oportunidad de hablar del asunto previamente, entonces la manera de exponer el problema se realizará con mayor tranquilidad y manejo del mismo.*

*En esta sesión el terapeuta también tiene la oportunidad de observar patrones de relación y comunicación del niño con sus padres a través de lo que escucha y de lo que observa en el lenguaje no verbal. Para esto el terapeuta, después de haber escuchado a todos, puede proponer una actividad que ellos realicen como un juego o un dibujo.*

*En esta sesión también es necesario establecer las reglas generales tales como días de cita, horario, tiempo. Hablar con el niño en términos que él entienda de qué es y para qué sirve un proceso psicoterapéutico, así como de la confidencialidad de la información que ahí se maneje.*

*El trabajo con los padres de familia se irá determinando conforme las necesidades del caso. Considero conveniente que se tengan sesiones periódicas de retroalimentación y orientación a los padres, así como intercalar sesiones de trabajo del niño con sus padres con el fin de mejorar canales de comunicación, y formas de relación entre ellos. El trabajo que se realice con los padres siempre debe estar dirigido desde la necesidad del niño que se atiende. Cuando se perciba la necesidad de realizar un trabajo terapéutico más profundo con alguno o con ambos padres, es necesario valorar la conveniencia de derivar su atención a otra persona, o en caso necesario a una terapia familiar o de pareja.*

## **TÉCNICAS**

*La fantasía siempre está presente en el juego y en la acción. La fantasía en la terapia infantil tiene un doble uso: por un lado es un indicador de lo que pasa en el niño, de la forma como él ve su ambiente, su familia, sus conflictos; y por otro lado es un instrumento que el terapeuta usa para que el niño exprese Amezcuca (1997). El terapeuta puede recurrir a fantasías guiadas, en donde le pide al niño que se imagine algo que él va narrando pero que le da la oportunidad de que lo concluya, para después plasmarlo en un dibujo o en algún otro material, o incluso expresarlo corporalmente.*

*Violet Oaklander considera que el proceso de fantasía del niño generalmente es el mismo que su proceso de vida, y que a través de ésta podemos examinar los reinos interiores de la existencia del niño Oaklander (1992).*

*El dibujo es uno de los medios expresivos más usados en terapia. En gestalt el dibujo se trabaja junto con el niño en vez de interpretarlo. Esto se realiza pidiendo al niño que se identifique con los elementos del dibujo y pueda hablar “como si fuera ellos”, haciendo en ocasiones un diálogo entre las diferentes partes del mismo, para que con todo esto, el niño pueda expresar lo que está pasando internamente en él. Para realizar el dibujo se puede utilizar una gran variedad de materiales desde colores hasta gelatinas. Violet Oaklander aporta ideas originales sobre la forma de usar el dibujo Oaklander (1992). Algunas de ellas son:*

- *Pedirle al niño que dibuje su mundo en colores y formas.*
- *Dibujos de la familia (con animales, cosas, formas)*
- *El rosal. Haciendo una fantasía guiada, pedirle al niño que se imagine e identifique con un rosal para después dibujarlo y escribir su historia.*
- *Dibujos de enojo.*
- *Dibujo en grupo.*
- *Dibujo libre.*
- *Dactilopintura.*
- *Pintar con los pies.*

*Otra técnica gestáltica, consiste en “hacer cosas” dando la oportunidad al niño de elegir y ser creativo en esto, o realizándolas a iniciativa del terapeuta. La finalidad de este trabajo es favorecer la proyección del mundo interno del niño, y para ello es posible valerse de diversos materiales tales como barro, plastilina, masa de sal, agua, material de desecho, madera y herramientas, arena, recortes de revistas, tarjetas y en general cualquier material que favorezca la expresión creativa.*

*Los materiales y las experiencias que estimulen los sentidos, son de gran utilidad para desarrollar las funciones de contacto en el niño. Los estímulos visuales como el caleidoscopio, la música, instrumentos musicales, y materiales de diferentes texturas son ejemplos de esto.*

*La terapia también puede valerse de la narración, los cuentos, la escritura, libros, poesía y títeres para el logro de sus objetivos, ya que en ellos puede encontrar el niño la oportunidad de identificarse y expresar lo que le pasa, así como de encontrar alternativas ante los problemas que vive.*

*Por último la dramatización es un elemento que está siempre presente en la terapia, ya sea a través del juego con muñecos y pequeños juguetes en una escenificación, o de alguna actividad que específicamente la busque, tal como la pantomima, las caracterizaciones, el disfraz, o el trabajo concreto con sueños, silla vacía y polaridades.*

## **ETAPAS.**

*Guadalupe Amezcua (1997) en su libro La Magia de los Niños, menciona que de acuerdo al cambio de comportamiento que los niños van experimentando en la terapia, puede hablarse de tres etapas del proceso de la psicoterapia gestalt infantil.*

*Estas etapas tienen cambios a veces sutiles aunque en otras ocasiones son claramente marcados, sin embargo no son lineales ni absolutos, es decir, se pueden combinar y presentar simultáneamente aunque siempre está más presente uno de ellos, lo cual indicará la etapa por la que el niño está pasando y por lo tanto lo que el terapeuta debe ir realizando en el proceso. Estas etapas pueden presentarse varias en una sola sesión, o una de ellas en varias sesiones, hasta que el niño está listo para pasar a la siguiente. A continuación se define cada una de ellas Amezcua (1997):*

### **1. CONTACTO Y JUEGO REPETITIVO.**

*En esta primera fase se establece el contacto entre el niño y el terapeuta. Puede llevarse solo unos minutos de la primera sesión o extenderse varias sesiones, y esto depende de la habilidad del terapeuta para establecer contacto, como de la personalidad y problemática del niño.*

*En este primer momento le damos a conocer quiénes somos, qué hacemos, cómo lo hacemos, a fin de que él nos conozca, así como llegarlo a conocer nosotros a él. Lo importante es que se dé el contacto, el tiempo que tarde en darse no importa. Así como hay niños extrovertidos con quienes el contacto podrá establecerse casi de inmediato, también habrá niños retraídos con quienes será necesario mantener una actitud respetuosa ante su reserva y no tratar de forzarlos a salir de ella. En estos casos el silencio, la reserva y la empatía son los mejores aliados.*

*Una vez que se ha establecido el contacto, surge el juego repetitivo, en el cual el niño tiende a repetir una y otra vez el mismo juego, ya que es la forma de hablar de su síntoma. Se puede decir que es su figura, y en esta situación el terapeuta debe respetar esta necesidad del niño y facilitarle la posibilidad de expresar sus sentimientos sobre este respecto. Para ello puede valerse de técnicas como hacer cambio de roles, propiciar diálogos dándole voz a los personajes de manera que el niño vaya logrando darse cuenta de lo que está vivenciando en el juego y la relación de esto con su situación real. Si el niño no está preparado aun para esta última confrontación, bastará respetarlo y mantener el diálogo dentro del juego en tercera persona y ajeno a él.*

## 2. JUEGO CREATIVO Y EXPRESIÓN.

*En esta segunda etapa, el niño sale de su comportamiento estereotipado caracterizado por la expresión para pasar a un juego creativo y expresivo. Se vale de juguetes en formas nuevas, su diálogo y expresión son fluidas. La confianza que se ha establecido con el terapeuta es plena. El niño es natural y espontáneo*

*Esta etapa constituye un espacio para el niño para desarrollar su potencialidad como persona. En ella tiene la posibilidad de probar y ensayar nuevas formas de ser, de dar cabida a la expresión de su verdadero yo, antes cubierto por el síntoma.*

*Puesto que en esta etapa se pueden dar cambios que difieren de las expectativas de los padres, ya que encontrarán un niño más abierto, comunicativo y asertivo, es posible que les cause asombro y a veces molestia, por lo tanto es necesario abordar esto con ellos orientándolos y dándoles herramientas para que ellos también aprendan a relacionarse con el niño desde esta nueva actitud.*

## 3. AUTOEXPRESIÓN E INTEGRACIÓN.

*Cuando el niño ha logrado resolver su conflicto original y encontrarse a sí mismo a través del juego, entra en una última etapa de integración en donde el niño integra a sí mismo todas sus potencialidades, se redescubre y no tiene ningún límite para reconocerlo y celebrarlo.*

*La característica de esta etapa es que el niño realiza juegos en los que se demuestra a sí mismo como se siente, buscando su afirmación y aceptación interior. Le gusta realizar juegos en los que escenifica proezas y situaciones difíciles para las cuales pide aplauso.*

*El terapeuta en esta última fase facilita la expresión de apoyo y autoestima. El niño se reconoce en toda su importancia y grandeza como persona única. Aprende a quererse y aceptarse a sí mismo, y el terapeuta es solo su aliado en este proceso.*

## **CIERRE.**

*Es necesario reconocer le momento de terminar el proceso terapéutico y anunciarlo así a los padres y al niño.*

*Generalmente los procesos terapéuticos de los niños no son tan largos como los de los adultos. Seis meses como máximo es normalmente suficiente.*

*Violet Oaklander indica algunas claves para saber cuando es tiempo de parar el proceso Oaklander (1992):*

- *La conducta del niño ha cambiado según informes de la escuela y/o los padres.*
- *De pronto se involucra en actividades externas deportivas, sociales u otras.*
- *El niño empieza por perder el interés en venir a las sesiones.*
- *El material que aparece en las sesiones muestra el momento de partir.*
- *Los padres también están en un proceso terapéutico y de crecimiento.*
- *Los padres aprenden una nueva forma de relacionarse con su hijo.*
- *El niño ha ganado en madurez y sensatez.*

*Cuando el momento llega es necesario despedirse poco a poco. Inicialmente espaciar las sesiones a cada dos semanas es conveniente, para luego determinar la última sesión. En este tiempo es necesario preparar al niño para el término. La relación que se dio entre el terapeuta y el niño generó un lazo afectivo del cual es necesario despedirse, así como de lo que el espacio terapéutico representó para el niño. Cada niño tiene su manera de irse despidiendo. En este tiempo es posible recorrer el proceso a fin de que el niño reconozca sus logros y valore sus recursos. Puede recordarse a sí mismo sin rechazarse, y el terapeuta puede comentarle también como lo fue percibiendo a lo largo de la terapia. Loretta Cornejo en su libro *Manual de Terapia Infantil Gestáltica (1997)*, aporta la idea de realizar dibujos o escritos con los niños que completen frases como “lo que he aprendido en mi terapia...” o “lo que (nombre del terapeuta) quiere que me lleve es...”. Estas hojas se anexan a su carpeta de terapia, la cual se le entrega al niño al término de la terapia.*

*Así, la terapia gestáltica brinda la oportunidad a los niños de expresarse más libremente, de ser más creativos y de reanudar su crecimiento al recuperar su capacidad de autoregulación orgánica que había sido interrumpida Amezcua (1997).*

*El proceso terapéutico en el niño le ayuda a integrarse mejor a su ambiente, ya que sus cambios producen a la vez cambios en su entorno generalmente favorables al desarrollo del niño.*

*El aspecto social e individual del hombre forma una unidad inseparable influyéndose mutuamente, y solo pueden separarse con fines de análisis y estudio.*

*La humanidad ha entrado en la era de la postmodernidad y la globalización, y esto trasciende irremediabilmente a la vida cotidiana del ser humano, aunque esto sea en muchos aspectos, desafortunadamente de manera negativa. Las formas a través de las cuales la humanidad se va "globalizando" requiere de un tipo de dominación e influencia de la cual el ser humano es muy poco consciente, pero sin embargo se ve afectado en las partes más íntimas de su ser sin darse cuenta. Gerardo Moreno en su libro *El Júbilo del Colibrí* menciona: "La dominación es un hecho social porque los individuos la reproducen y esto es posible porque la dominación atraviesa las conciencias individuales y no solo como un hecho provocado desde afuera sino generado desde dentro, anudado en los cuerpos de creencias y lazos afectivos, en la idealización del yo, en el porvenir y en la domesticación del amor, la voluntad y la esperanza" Moreno (1998).*

*Los medios de comunicación masiva, la comunicación vía satélite e internet son algunos ejemplos de la capacidad y la velocidad de la transmisión de los mensajes que indiscriminadamente llegan a las personas sin ninguna regulación ni control por parte de quienes los reciben. Esto ha propiciado que las estructuras de valores en las personas se vean seriamente alteradas y con ello sus decisiones, sus conductas y sus sentidos de vida*

*La postmodernidad y con ella el consumismo, han privilegiado los valores materiales en la mayor parte de los ámbitos de desarrollo del ser humano, disminuyendo la atención hacia el desarrollo integral de las personas y el cuidado de la vida en general. El interés gira alrededor de la posibilidad de tener cosas materiales, así en las familias y las escuelas, la preocupación mayor es la de buscar oportunidades que ayuden a los niños a mejorar su nivel socioeconómico con la ilusión de que tengan "una vida mejor", con comodidades materiales que les permitan una vida placentera. Las escuelas por otro lado forman los futuros profesionistas, por lo cual su mayor preocupación es la preparación intelectual de los niños y los jóvenes para enfrentar los retos laborales que les depara el futuro*

*Con todo esto se puede deducir que la parte afectiva y emocional tan importante en el desarrollo de las personas se encuentra poco atendida, dejándosela completamente a la buena intención de las familias.*

*Por lo tanto vemos en la actualidad los crecientes problemas sociales, humanos, ecológicos y aun económicos que vivimos a consecuencia de este desequilibrio en la humanidad.*

*Por lo anterior es imperante ofrecer alternativas que propicien un desarrollo integral de las personas principalmente desde su niñez ya que cuando los niños en sus primeros años de vida no tienen un ambiente adecuado que estimule su sano desarrollo emocional, van construyendo una personalidad en la que la expresión de su potencial y sus recursos es limitada. Estos niños generalmente viven un ambiente en donde están presentes uno o más de los siguientes aspectos: Abandono físico o emocional, falta de comunicación, de respeto y de escucha; exigencia del medio, desamor, frustración excesiva, sobreprotección, desinterés, abuso, menosprecio, humillación, represión en la expresión emocional y de pensamientos, rechazo.*

*Estas actitudes generan en los niños diversas reacciones, desde enojo, tristeza, depresión, miedo, inseguridad, ira, agresividad, menosprecio de sí mismo, soberbia y aislamiento; hasta problemas de aprendizaje, dificultades de percepción y problemas de salud de leves a profundos.*

*Estos síntomas propician que el niño desarrolle una baja autoestima a raíz de que su autoimagen es muy pobre y deteriorada. Existe una devaluación de sí mismo, y el autorespeto generalmente es mínimo, así como hacia los demás. Presentan un deterioro en el manejo de sus emociones que va desde un pobre vocabulario, hasta un mal manejo de sus sentimientos, pasando por la dificultad para reconocerlos en sí mismos y en los otros, así como de expresarlos. La comunicación se presenta de manera inadecuada, puesto que al no ser escuchados, tampoco han aprendido a escuchar ni a comunicarse. Todas estas situaciones que se presentan con diferentes intensidades, y no todas juntas necesariamente, propician una desadaptación del niño a su medio, debido a su propia desintegración interna. De esta manera los efectos de lo social regresan a su fuente. El niño devuelve el resultado de lo que le fue introducido. Sin embargo este proceso puede ser reversible teniendo un efecto diferente en el momento en que el niño puede resolver su problemática, al recuperar de sí mismo su valor, potencial, su integridad. Como menciona Gerardo Moreno: "La relación de lo individual con lo social es de ida y vuelta" así; "La forma como los individuos con proceso personal inciden en lo social, puede marcar una diferencia cualitativa sobre el tipo de sociedad que elegimos construir" Moreno (1998).*

*La propuesta que se plantea en este trabajo es proporcionar un espacio de desarrollo emocional a través de la psicoterapia y la sensibilización gestalt,*

*en donde en un ambiente de escucha, respeto y calidez emocional, el niño se sienta seguro en expresar lo que siente, en mostrarse tal como es, en descubrirse a sí mismo sin temor a ser enjuiciado y de esta manera al sentirse aceptado y reconocido, pueda reconocer y liberar su potencial interno y desarrollarlo para poder brindarse a sí mismo ante su mundo como un ser constructivo, íntegro y en favor de la vida.*

*Con base en los elementos teóricos del fundamento anterior se desarrolló el diseño y la aplicación del presente programa, el cual tiene como objetivo general, proporcionar un espacio de desarrollo y expresión emocional a los niños, que les permita aumentar la conciencia de sí mismos a través de la integración de los diferentes elementos de su personalidad y que esto construya a su vez un sentido y congruencia de vida, mismo que se refleje también en la interacción del niño con su entorno.*

*Para lograr lo anterior se consideró necesario abordar cuatro aspectos importantes con base en los fundamentos de la terapia y la sensibilización gestalt, como temas para cada uno de los módulos. Estos temas son autoestima, manejo de sentimientos, comunicación e integración, y los objetivos de cada uno de estos módulos son los siguientes:*

***AUTOESTIMA.** Proporcionar experiencias que le permitan al niño incrementar la conciencia de sí mismo, lo cual le permita aceptarse, valorarse y respetarse, modificando positivamente su autoconcepto e incrementando su autoestima.*

***MANEJO DE SENTIMIENTOS.** Incrementar la conciencia interior del niño, a través de experiencias de juego, enfocando las sensaciones y pensamientos, que le permitan reconocer, expresar y manejar sus emociones.*

***COMUNICACIÓN.** Desarrollar habilidades de comunicación partiendo de una mayor conciencia del niño, tanto de sí mismo como de su entorno.*

***INTEGRACIÓN.** Incrementar la conciencia del niño de su pertenencia e influencia en los grupos (familia, amigos, etc.) y, ámbitos (casa, escuela, comunidad) que se desarrolla, lo cual le permita sentirse perteneciente a ellos y participe proactivamente en ellos también.*

*La planeación de los talleres se llevó a cabo de la siguiente manera:*

*Los temas de cada módulo fueron desarrollados con subtemas para cubrir los objetivos previstos en dichos módulos. Los temarios que se desarrollaron fueron las siguientes:*

## 1.- AUTOESTIMA

### 1.1 Autoconocimiento

### 1.2 Autoconcepto

### 1.3 Autoevaluación

### 1.4 Autoaceptación

### 1.5 Autorespeto

## 2.- MANEJO DE SENTIMIENTOS

### 2.1 Vocabulario de sentimientos

### 2.2 Reconocimientos de sentimientos (sí mismo y del otro).

### 2.3 Expresión de sentimientos (Verbal y no verbalmente).

### 2.4 Manejo de sentimientos (Expresión adecuada).

## 3.- COMUNICACION

### 3.1 Comunicación verbal.

#### 3.1.1 Comunicación empática.

#### 3.1.2 Mensajes Yo.

### 3.2 Comunicación no verbal

#### 3.2.1 Expresando con el cuerpo.

## 4.- INTEGRACION

### 4.1 El niño y su familia.

### 4.2 El niño y la escuela

### 4.3 El niño y la comunidad

### 4.4 El niño y su mundo

*Cada uno de estos temas a su vez, se aborda en una o varias sesiones y para cada sesión también se especificaba un objetivo particular de acuerdo al subtema trabajado. Así mismo se diseñaron las dinámicas que a través de su aplicación permitieran el logro del objetivo específico previamente definido y se determinaba el o los materiales necesarios para la realización del ejercicio.*

*Para realizar esta planeación era necesario especificar por cada sesión:*

- *El tema a trabajar.*
- *El objetivo específico a lograr.*
- *Determinar el desarrollo de la sesión con los ejercicios a realizar.*
- *Determinar los materiales necesarios.*

*La elección o diseño de los ejercicios, se realiza de acuerdo al objetivo del tema y a la edad de los niños a quienes va dirigido. De manera que para los niños más pequeños, las dinámicas deben ser más sencillas, con poca necesidad de abstracción, más bien dirigidas a la expresión emocional, con materiales concretos y que sean variadas, versátiles y con un tiempo de duración no muy largo de manera que el niño pueda mantener su atención. A edades más pequeñas, es más conveniente poner más ejercicios que requieren movimiento corporal para que el niño se exprese con su cuerpo. Conforme avanza la edad, hay mayor posibilidad de aplicar dinámicas más dirigidas a la reflexión y con un mayor contenido de abstracción y aunque niños de esta edad también disfrutan del movimiento corporal siendo también un excelente medio de expresión, estos grupos no requieren estrictamente esta estrategia para realizar un trabajo emocional.*

*Se pensó en realizar cada módulo con una duración de 10 sesiones semanales de una hora y media cada una. Esto con el objeto de cubrir los objetivos de acuerdo a las características de atención y concentración de los niños. De acuerdo a mi experiencia, hora y media de trabajo en grupo es suficiente y adecuado para hacer un trabajo emocional con el niño sin que implique para él una sobrecarga emocional de autoreflexión que más pueda alterarlo que ayudarlo. Aunque cada niño tiene un nivel diferente a los otros en cuanto a capacidad de reflexión, asimilación y autorevisión, considero que este tiempo es adecuado para que el promedio de los niños puedan asimilar al máximo los temas con un ritmo pausado que no los presione.*

*El programa ha llevado a cabo en el Centro Promotor de Integración Humana en la ciudad de Querétaro, en el Centro de Desarrollo Humano de la ciudad de San Juan del Río, Qro., y en el campamento de verano 1997 del Instituto de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), campus Querétaro. Fue dirigido a niños y niñas en edad escolar a partir de la educación preescolar, hasta la educación primaria, por lo que las edades de los niños fluctuaban entre 5 y 12 años de edad.(En el caso del Tecnológico de Monterrey, hasta los 15 años). Los niños que participaron en estos programas fueron niñas y niños de estrato socioeconómico medio y medio alto, cuyo común denominador era el interés de sus padres por brindarles un espacio de desarrollo emocional, a veces motivados por cosas particulares que les inquietaban como problemas de relación con sus compañeros o con adultos, problemas de rendimiento escolar o conductuales como inseguridad, timidez, miedos, hiperactividad, problemas*

*de atención o falta de interés, etc. Sin embargo a pesar de que el niño podía manifestar uno o varios de estos síntomas, nunca se presentaban en un grado severo que implicara una psicopatología, ya que en este caso, sería difícil integrarse a este tipo de grupos por la dinámica grupal que se manejaba y esto no era benéfico ni para el niño, ni para el resto del grupo. Cuando algún caso así se presentaba, se optó por canalizarlo a una atención psicoterapéutica individual. Por otro lado existían también niños que mostraban un grado de adaptación y adecuación a los diferentes ámbitos en los que se desenvolvían y en tales casos los padres aspiraban a proporcionarles a sus hijos un ambiente de expresión que les permitieran conocerse más y prepararlos para un adecuado manejo de las situaciones críticas que la vida les fuera presentando.*

*La conformación de los grupos se diseñó con niños y niñas de edades y grados escolares similares de manera que hubiera en los grupos afinidad de intereses, edades, conocimientos e inquietudes. Por ejemplo, se integraban niños de edad preescolar; primero y segundo de primaria; tercero y cuarto grado; quinto y sexto grados de primaria.*

*El lugar en donde se desarrolló el taller es un salón con suficiente luz ventilación, acondicionado con los materiales que se necesitaban para la realización de los ejercicios. El único mobiliario del que se disponía, eran unas sillas y una mesa grande para cuando eran requeridos, ya que la mayor parte del tiempo se realizaba el trabajo en el piso sobre unas colchonetas, lo cual permitía un ambiente de mayor libertad y poca formalidad, necesario para una expresión fluida y auténtica.*

*En el apartado de anexos, se presenta el ejemplo del diseño del taller de Manejo de Sentimientos a fin de ilustrar algunos ejercicios que se aplicaron, así como los materiales que se usan. Este taller está diseñado para niños de tercero a sexto años de primaria. También se presentan algunas fotos de los grupos de niños a quienes se impartió el curso, así como algunos trabajos que los niños realizaron en los talleres.*

*Las sesiones con los niños llevan la siguiente dinámica.*

*1.- CIRCULO DE COMUNICACIÓN. En donde los niños hablan sobre un tema propuesto por el facilitador o se presenta la introducción del tema a tratar, propiciando la expresión, escucha y reflexión entre los participantes.*

2- *APLICACIÓN DE LA DINÁMICA.* El facilitador da las instrucciones sobre el ejercicio que se va a aplicar, aclarando su objetivo y proporcionando los materiales necesarios. Durante su ejecución, el facilitador participa y acompaña a los niños ya sea en forma grupal o individual.

3.- *PROCESAMIENTO.* Se da un tiempo para que los niños compartan sus trabajos y se da la oportunidad de rescatar los aprendizajes nuevos que ayuden a los niños a incrementar su autoconocimiento, reflejando sus sentimientos, contenidos, resignificando los mensajes o buscando alternativas diferentes a lo que plantean. En este paso la participación activa del grupo es muy importante, ya que son muy enriquecedoras las aportaciones que hacen los niños sobre los temas tratados, lo cual favorece en gran medida el crecimiento individual.

4. - *JUEGO LIBRE Y REFRIGERIO.* Si el tiempo lo permite, se da un espacio para que los niños practiquen juegos que ellos mismos proponen y que es posible realizar, o que el facilitador propone y que generalmente se refieren a actividades distintas a las que los niños juegan normalmente, pero que propician la convivencia, la comunicación, el respeto, el empleo de la imaginación en actividades no agresivas que fomenten una sana competencia o cooperación, el movimiento corporal, así como en el caso del refrigerio, el respeto y la valoración por la comida a través del acto de compartir, dar y recibir, ya que generalmente los niños se turnan para llevar el refrigerio (mismo que muchas veces ellos mismos preparan) y compartirlo con sus compañeros.

*Existen ciertas pautas de relación con los niños que el facilitador mantiene de forma constante y que conforman el ambiente psicológico que es requerido mantener para el trabajo con la sensibilización gestalt, cuyas características son el fomentar la escucha, propiciar la comunicación, mantener el respeto ante los demás así como al lugar, y facilitar la expresión de ideas y sentimientos. Todo esto se realiza en un clima de aceptación incondicional, respeto, y escucha empática hacia el niño, así como de congruencia por parte del facilitador. En este ambiente el niño se siente rápidamente cómodo y seguro, lo cual le permite expresarse con libertad, y abrirse sin el temor a ser juzgado, criticado o regañado. Aunque la labor del facilitador es generar y mantener este ambiente, no se le impone al niño como obligación, sino que se va generando con su*

*participación, acuerdo y compromiso, puesto que en la primera sesión se reflexiona sobre la necesidad de este ambiente con los niños para que se conscienticen y así elijan sus propias reglas y consecuencias con ayuda del facilitador, y de esta manera sea posible cuidar y mantener el ambiente de respeto y escucha en el grupo.*

*Las sesiones con los padres comprenden una plática con ellos al inicio del taller, para hablarles sobre el contenido del mismo, sus alcances y limitaciones. Se les entrega un cuestionario en donde se les solicita información general sobre la actitud del niño en los ambientes en donde se desarrolla, y en el transcurso del taller o al final del mismo, se les cita a cada pareja de padres, para darles una plática de retroalimentación sobre lo que se observó en el niño durante el taller y algunas recomendaciones que pueden ayudarlos a relacionarse de una forma más armónica con su hijo(a). Durante la aplicación del taller se les proporcionaba información escrita sobre los temas que se iban trabajando, haciendo una breve explicación de los mismos, así como recomendaciones generales de utilidad para los padres, para que ellos pudieran realizar en casa con sus hijos a fin de poder apoyar los aspectos que los niños iban trabajando en la sesión. Así mismo se incluyen como propuesta algunos talleres intensivos para los padres, de acuerdo a los módulos que está cursando el niño, con la finalidad de que ellos también vivan experiencias similares a las que el niño vive, y así propiciar que el ambiente familiar se encuentre de acuerdo a las nuevas formas de responder del niño*

*Al finalizar el taller se les entregaba a los niños su álbum, el cual contenía los trabajos escritos o dibujos que habían realizado.*

*ANÁLISIS  
Y  
CONCLUSIONES*

*Dentro de la retroalimentación que se tienen con los padres de los niños, se explora cuales son los cambios que ellos han observado en sus hijos tanto en casa, así como en la escuela de acuerdo a los reportes de los maestros, o posiblemente en otros ámbitos en donde el niño se desenvuelva.*

*La gran mayoría de los comentarios reportan uno o varios de los siguientes cambios positivos en los niños. Estos eran referentes a su conducta, su interrelación con niños o adultos dentro del ámbito familiar o escolar, en comentarios sobre sí mismos que denotan una mayor valoración personal, menos agresión verbal y no verbal hacia sí mismos y los demás, una mayor autoconfianza, más conciencia personal lo que les permitía un mejor reconocimiento y expresión de sus necesidades y sentimientos, así como un mejor rendimiento escolar.*

*Por supuesto estos cambios varían de niño a niño tanto en tipo como en profundidad. En algunos de ellos son muy evidentes y en otros no tan perceptibles. Sin embargo, de una u otra manera, dentro del taller, podíamos observar cambios en el autoconcepto, valoración, y autoconfianza del niño, debido a que tenían la oportunidad de expresarla gracias a los procesamientos de los ejercicios.*

*Considero que la variabilidad de los resultados en cuanto a su profundidad y manifestación se deben a diversos factores que van desde el estado inicial en el que el niño llega al taller, al momento de vida y las circunstancias que en ese momento persistían en ella, la capacidad de asimilación y reflexión del niño sobre los materiales y ejercicios presentados en el curso, lo cual tenía estrecha relación con su capacidad de atención y concentración; el interés, seguimiento y apoyo que los padres proporcionaban, la capacidad de integración del niño al grupo. En algunos casos los movimientos que se observaban se reducían simplemente a la posibilidad de interrelación del niño con sus compañeros de grupo, a una mayor capacidad de expresión y comunicación de lo que les pasaba; en otras ocasiones el cambio se reflejó en un mayor respeto y consideración hacia los integrantes del grupo, en una mayor concentración y reflexión, o simplemente en una mayor posibilidad de expresión de sentimientos diferentes a los que normalmente expresaba.*

*Sin embargo, generalmente los padres nos reportaban cambios más notorios, en donde se observaba en el niño un aumento de su valoración*

*que se manifestaba verbalmente al hablar de sí mismo, o no verbalmente en conducta de mayor armonía consigo mismo y los demás. Todo esto me hace pensar que de una u otra manera, el niño consigue un aprendizaje interno que modifica en uno u otro nivel la percepción que tiene de sí mismo lo cual le permite interrelacionarse de una forma diferente con su entorno.*

*Por lo anterior, considero que la realización de estos talleres de Desarrollo Humano para niños, son de vital importancia para el desarrollo integral de los niños, y de esta manera favorecer la formación de seres humanos integrados, con una mayor conciencia de sí mismos, de sus necesidades y emociones, de su entorno social, familiar y físico, así como del papel que ellos juegan en él, para que así tengan una interacción más sana armoniosa con su medio, propiciándose así un desarrollo tanto individual como de su comunidad.*

**PROGRAMA DE DESARROLLO  
HUMANO PARA NIÑOS.**

***TALLER DE MANEJO DE  
SENTIMIENTOS.***

**ELABORÓ:** *Psic. Sandra Luz Ordaz Cornejo.*

**FECHA:**

**SESION No. : 1**

**TEMA: INTRODUCCIÓN.**

**OBJETIVO:**

*Propiciar la integración del grupo.*

*Presentación del curso.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

1. -**EJERCICIO:** *¿CUÁNTAS FORMAS DE SALUDAR SE TE OCURREN?.*

*Saludo entre los participantes en diferentes formas.*

2.- *Presentación del curso y encuadre del mismo por parte del facilitador.*

3.- **EJERCICIO:** *¿CUÁL ES EL SENTIMIENTO QUE MÁS FRECUENTEMENTE SIENTES?*

- *Elegir un símbolo que represente el sentimiento que sientes con mayor frecuencia o con el que más te identificas. Ej.: Me siento feliz como un sol, triste como la lluvia, enojado como un león, etc.*
- *Elaborarlo con ayuda de papel crepé, china, hojas y colores.*
- *Poner una cartulina grande en el centro del grupo y pedirle a los niños que peguen sus símbolos en el lugar que deseen de la cartulina.*
- *Pedirles que compartan sus comentarios, y resignificar los sentimientos, rescatando el valor positivo de ellos, así como las similitudes o diferencias en la forma de sentirlos por las personas.*

**MATERIALES:**

- *Papel lustre de diferentes colores.*
- *Papel de china de diferentes colores.*
- *Plumones y/o colores.*
- *Cartulinas.*

**COMENTARIOS:**

**FECHA:**

**SESION No.: 2**

**TEMA:** *VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS.*

**OBJETIVO:**

*Incrementar el vocabulario de sentimientos en el niño.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

*1.- EJERCICIO. LAS LETRAS DE TU NOMBRE Y LOS SENTIMIENTOS.*

- *Escribe tu nombre.*
- *Elige dos letras del mismo.*
- *Escribe el nombre de dos sentimientos que tengan estas letras.*
- *Pega el papelito en tu pecho y observa los papelitos de los demás. Date cuenta con quienes de ellos te identificas.*
- *Procesamiento. ¿Qué sentimientos nuevos aprendiste?, ¿Cuáles de estos sentimientos son parecidos?*

*2.- JUEGO LIBRE O DIBUJO*

*3.- LUCH*

**MATERIALES:**

- *Papelitos*
- *Lápices, plumones o colores.*
- *Adhesivo.*

**COMENTARIOS:**

**FECHA:**

**SESION No.: 3**

**TEMA: VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS.**

**OBJETIVO:**

*Incrementar el vocabulario de sentimientos en el niño.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

1.- *Hablar a los niños de los cinco sentimientos básicos: Miedo, alegría, tristeza, enojo y amor. (MATEA), con ayuda de las cartulinas con caritas.*

2.- ~~Mostrar~~ *Mostrar en tarjetas más pequeñas, sentimientos diversos.*

- *Acomodar estas tarjetas con las de los sentimientos básicos de acuerdo a su afinidad. EJ: ENOJO; Molestia, irritación, enfado, enojo, coraje, furia, ira, etc.*
- *Hablar sobre los diferentes grados e intensidades de sentimientos.*
- *Citar ejemplos en donde hayan visto estos sentimientos (casa, escuela, televisión, películas, etc.).*

3.- *Juego libre o dibujo.*

4.- *Lunch.*

**MATERIALES:**

- *Tarjetas con sentimientos básicos. (Media cartulina).*
- *Tarjetas chicas con diversos sentimientos.*
- *Adhesivo.*

**COMENTARIOS:**

**FECHA:**

**SESION No.: 4**

**TEMA: RECONOCIMIENTO**

**OBJETIVO:**

*El niño reconocerá los sentimientos que vive (MATEA), en función de su manifestación en conducta, sensaciones, postura corporal, etc.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

- 1. Hacer un perfil del cuerpo del niño, o una silueta previamente dibujada en una cartulina.*
- 2. Dar diferentes materiales y colores para que el niño represente los diferentes sentimientos (MATEA), en la silueta. Guiar con preguntas de ¿En donde lo sientes?, ¿Cómo lo sientes?, etc.*
- 3. Procesar y ver las diferentes representaciones de los niños, haciendo explícitas las diferencias individuales, al sentir los sentimientos.*
- 4. Juego libre y lunch.*

**MATERIALES:**

- Papel para la silueta, o cartulinas con la silueta dibujada previamente.*
- Colores y/o pinturas.*
- Materiales diversos como Hojitas, viruta, aserrín, serpentinas, palillos, maderitas, bolitas, corcholatas, etc.*
- Pegamento.*

**COMENTARIOS.**

**FECHA:**

**SESION No.: 5**

**TEMA: RECONOCIMIENTO.**

**OBJETIVO:**

*El niño reconocerá los sentimientos que expresan los demás en función de su expresión verbal y no verbal.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

1. *INTRODUCCION. ¿Cómo identificamos los sentimientos en las demás personas?, ¿Qué nos ayuda?.*

2. *MIMICA (Caras y gestos).*

- *Dividir el grupo en dos subgrupos.*
- *Por turnos, representar con mímica sentimientos que salgan en las tarjetas que escojan.*
- *El subgrupo adivina el sentimiento representado.*
- *PROCESAR. ¿Qué nos ayudó a identificar los sentimientos?.*
- *Si hay tiempo, dar oportunidad de hacer la representación permitiendo hablar a través de un diálogo, para representar sentimientos más complejos.*

3.- *Juego y lunch.*

**MATERIALES.**

- *Tarjetas con sentimientos sencillos para identificar.*
- *Tarjetas con sentimientos más sutiles o complejos para ser identificados solo con mímica.*

**COMENTARIOS:**

**FECHA:**

**SESION NO.: 6**

**TEMA:** *EXPRESIÓN.*

**OBJETIVO:**

*El niño podrá expresar los sentimientos que vive en función de ejercicios vivenciales.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

1. *Introducción a la sesión.*

2. *EJERCICIO. ¿Cómo me siento ahora?*

- *Del juego de tarjetas para cada niño, cada uno elige una para indicar como se siente en ese momento.*
- *Se sientan en círculo y expresan, yo me siento como.....por.....*
- *Las tarjetas se pueden cambiar, si el sentimiento cambia.*

3.- *EJERCICIO. Te cuento mi historia.*

- *Cada niño recibirá un grupo de 5 tarjetas con las caritas de MATEA.*
- *Cada niño elige una historia que contar y elige la tarjeta que identifica el sentimiento que siente con ella.*
- *Los niños del resto del grupo, eligen una de sus tarjetas para indicar que sienten al acompañar la historia del que la cuenta.*
- *Procesar.*

4.- *LUCH.*

**MATERIALES:**

- *Tarjetas con diferentes símbolos: flores, soles, paisajes, animalitos, etc.*
- *Tarjetas con caritas del MATEA.*

**COMENTARIOS:**

**FECHA:**

**SESION No.:** 7

**TEMA:** *EXPRESION.*

**OBJETIVO:**

*Idem.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

1. *EJERCICIO: Las cosas que me ponen.....(MATEA).*

- *Elegir una hoja de diferente color para cada sentimiento.*
- *Dibujar y/o pegar recortes para cada hoja, ubicando las cosas que me ponen triste, alegre, enojado, miedoso o amoroso.*
- *Compartir y procesar.*

2.- *Juego y lunch.*

**MATERIALES:**

- *Hojas de colores.*
- *Colores o plumines*
- *Recortes o revistas para recortar.*

**COMENTARIOS.**

**FECHA:**

**SESION No. : 8**

**TEMA: MANEJO**

**OBJETIVO:**

*El niño reflexionará sobre las diferentes formas de expresión de sentimientos, eligiendo aquellas que sean más adecuadas para su expresión.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

1. *INTRODUCCIÓN.*
2. *EJERCICIO. Dibuja una ocasión en que estuviste (MATEA), ¿cómo lo expresaste?, ¿Crees que hay otras formas de expresar ese sentimiento? Dibújalo.*
3. *Juego y lunch.*

**COMENTARIOS:**

**FECHA :**

**SESIÓN No. 9**

**TEMA: MANEJO**

**OBJETIVO:**

*El niño reflexionara sobre diferentes formas adecuadas de expresión de sentimientos ante conflictos que se presentan en los ambientes en donde se mueve (familia, escuela, etc.)*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

**1. INTRODUCCION.**

**2. EJERCICIO:** *Un día en .....*

- *Dividir al grupo en grupos pequeños de 3 o 4 niños aproximadamente.*
- *Pedirles que elijan una situación que ellos vivan en la familia, escuela, etc., en donde se deba expresar sentimientos, pero se haga en forma inadecuada.*
- *Pedirles que representen esta situación en forma de “Obra de teatro”, con ayuda de títeres que elaborarán. Proporcionarles bolsas de papel manila para que dibujen los personajes.*
- *La obra debe constar de dos partes, la primera en donde se representa la situación tal cual sucede, y la segunda en donde los niños proporcionen una alternativa de mejor manejo de sentimientos.*
- *Procesamiento.*

**3.- Lunch.**

**MATERIALES:**

- *Bolsas de papel manila.*
- *Colores, plumines, pinturas, etc.*

**COMENTARIOS.**

**FECHA:**

**SESION No. : 10**

**TEMA: CIERRE.**

**OBJETIVO:**

*Resumir el contenido del curso a manera de reflexión en los niños.*

*Dar un espacio para la despedida de este taller.*

**DESARROLLO Y EJERCICIOS:**

- 1. Dar un pequeño resumen de lo visto en el taller, remarcando el valor y utilidad de los sentimientos.*
- 2.-*

**MATERIALES:**

**COMENTARIOS:**

# PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO PARA NIÑOS

## TALLER DE MANEJO DE SENTIMIENTOS

*El segundo módulo del programa de desarrollo humano para niños, consiste en el taller de manejo de sentimientos, cuyo objetivo es incrementar la conciencia interior del niño a través de experiencias de juego, enfocando las sensaciones, sentimientos y pensamientos, que le permitan reconocer, expresar y manejar sus emociones.*

*Este programa consta de cuatro partes, las cuales se abordan durante todo el taller. Los temas a tratar son:*

- 1. VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS. En el cual se pretende incrementar el conocimiento del niño sobre el vocabulario de sentimientos, como base importante para su reconocimiento y expresión.*
- 2. RECONCILIAMIENTO DE SENTIMIENTOS. Cuyo propósito básico es ayudar al niño a reconocer en sí mismo y en los demás los sentimientos básicos (Miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto) en función de su expresión verbal y no verbal.*
- 3. EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS. En el cual el niño tendrá oportunidad de expresar sus sentimientos ante los ejercicios que vive, en un ambiente de aceptación y empatía.*
- 4. MANEJO DE SENTIMIENTOS. Cuyo objetivo principal, es brindar una oportunidad de reflexión en el niño, sobre las diferentes formas de expresión de sentimientos, alentando la elección de aquellas que son más adecuadas.*

### LAS EMOCIONES.

*“Todo sentimiento negativo se libera al subir a la conciencia y encontrar una libre expresión”*

JESUS ANDRES VELA.

*Las emociones son una parte inherente al ser humano, su presencia en nuestra vida es vital para la supervivencia, ya que los sentimientos representan las necesidades reales de la persona que lo movilizan a la acción.*

*Las emociones son energía y por lo tanto claman de ser expresadas. Cuando esto se reprime, esta energía no se libera y termina enfermándonos físicamente o mínimamente bloqueándonos ya que la mente no puede asimilar adecuadamente la experiencia que vive, reduciendo su habilidad para funcionar. De aquí que no sea raro que los niños con problemas emocionales tengan bajo rendimiento escolar, y más aún, que los adultos reaccionemos desproporcionadamente ante eventos similares o que nos conectan con hechos de nuestra historia en los que nuestra expresión emocional fue reprimida o limitada.*

*Las emociones al ser energía deben ser expresadas con alguna acción física para que el cuerpo regrese a su estado de equilibrio. Cuando los sentimientos se reprimen, el cuerpo permanece en estado de tensión, la capacidad mental se disminuye o se bloquea, y esta represión afecta negativamente la autoestima.*

*En las familias disfuncionales es común que se viva el hecho de que está “prohibido sentir”, o de que “no se es permitido hablar o expresar”. En nuestro mundo occidental*

la creencia de que "la razón es suprema", hace que se privilegie esta sobre la emoción, y se considere a la expresión emocional como signo de debilidad o vulnerabilidad y por lo tanto se reprima.

A los niños que pertenecen a familias con problemas, generalmente se les inhibe la expresión emocional de tres maneras:

- No tomándolos en cuenta.
- No teniendo modelos sanos para expresar emoción.
- Al ser avergonzados o castigados por expresar sus sentimientos.

Estas actitudes enseñan al niño a guardar sus emociones, ya que al expresarlas son rechazados, juzgados, avergonzados, reprimidos o castigados, entre otras formas.

El manejo adecuado de las emociones implica:

1. **Escuchar empáticamente al niño.**
2. **Aceptar sus sentimientos.** Es decir, reconocer el derecho del niño a sentirlos, comprenderlo desde su necesidad, aunque esto no implique que uno debe aceptar su forma de expresión.
3. **Proveer los medios o válvulas de escape aceptables.** Es decir, formas de liberar la energía corporal contenido por la emoción (correr, gritar, dibujar, golpear, etc.), que no implique el daño a personas o objetos valiosos. Cuando esto no sea posible por las que las circunstancias lo limiten, entonces es posible reflejar verbalmente los sentimientos del niño, fijar límites para la expresión en ese momento, y dar oportunidad de ventilarlo después.

Cuando los sentimientos han sido muy acumulados, tardarán en desahogarse, y el tiempo dependerá de: la acumulación y la seguridad que sienta el niño para expresarlos. Es necesario recordar que la manera más rápida de liberarse de emociones negativas y que no se transformen en síntomas malsanos, es alentar su expresión de una forma adecuada.

Sin embargo, la expresión adecuada de los sentimientos también necesita limitarse, de ser posible a las siguientes condiciones:

- Ciertas personas. Aquellas que puedan entender empáticamente preferentemente.
- Ciertos momentos. En los cuales se tenga la posibilidad de expresar abiertamente.
- Ciertos lugares. Adecuados para la expresión como la privacidad familiar.

Si se enseña esto al niño, se estará construyendo en él, la posibilidad de manejar sus emociones adecuadamente, lo cual es parte importante de la madurez.

## **RECOMENDACIONES A LOS PADRES DE FAMILIA PARA YUDAR S US HIJOS EN EL MANEJO DE SUS EMOCIONES.**

- Propiciar en casa, un clima de apertura a la expresión emocional, en un marco de empatía, aceptación y respeto.
- Aceptar los sentimientos del niño como derecho propio, y guiarlo a su vez a una expresión adecuada, más que tratar de que "no sienta".
- Escuchar empáticamente al niño, principalmente cuando él tenga necesidad de hablar de lo que le pasa, alentando su expresión y conteniendo el deseo de dar soluciones a sus problemas, sino más bien propiciar la oportunidad de que él las descubra al ser escuchado por alguien.
- Guiarlo a una expresión sana y constructiva de sus sentimientos.
- Hablar de nosotros como padres a partir de lo que sentimos, y propiciar una mayor comunicación a este nivel

- *Principalmente y antes que todo, aprender a reconocer, expresar y manejar nuestros propios sentimientos a través de ampliar la conciencia de nosotros mismos, y apoyarnos en la comunicación a este nivel con los miembros de nuestra familia.*

#### *BIBLIOGRAFIA.*

*Gordon, Thomas; P.E.T. PADRES EFICAZ Y TECNICAMENTE PREPARADOS; Ed. Diana.*

*Faber, Adele; Maslish Elaine; COMO HABLAR PARA QUE LOS NIÑOS EXUCHEN Y COMO ESCUCHAR PARA QUE LOS NIÑOS HABLEN; Ed. Edivision.*

*Corkille Briggs, Dorothy; EL NIÑO FELIZ; Ed. Gedisa.*

*Elaboró: Psict. Sandra Luz Ordaz Cornejo*

Lugar: CENTRO PROMOTOR DE INTEGRACIÓN HUMANA.  
Av. Circunvalación 234 Bis. Col. Jardines de Querétaro.  
Tel. 23-52-63.

Dirigido a: Niños y niñas desde preescolar hasta sexto de primaria.

Duración de cada taller: Diez sesiones, una por semana con hora y media de duración durante dos meses y medio.

Horarios:

	Lunes	Miércoles
00- 17:30	Preescolar	Preescolar
00- 19:30	Primero y segundo de primaria.	Tercero y cuarto de primaria.

Cupo: Máximo de doce niños por grupo, mínimo diez.

Costo: Cada taller tiene un costo de \$1000.00, que se cubren con tres mensualidades. Pago de contado \$800.00.

Facilitadores: Sandra Ordaz, Obdulia Hevia, Chitsumi

Coordinación: Gerardo Moreno Aranda.

Inicio: 4 y 5 de Febrero de 1998.

Nota: Grupos para quinto y sexto de primaria y para adolescentes de acuerdo a la demanda.

# PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO PARA NIÑOS.

CENTRO PROMOTOR DE INTEGRACIÓN HUMANA.  
Av. Circunvalación 234 Bis. Jardines de Qro. Tel. 235263.

## PRESENTACIÓN

El cuidado, desarrollo y crecimiento del niño, necesita del respeto y la comprensión de su mundo. Que a partir de su interpretación de la realidad se le facilite la integración de los diferentes elementos de su personalidad y que se le apoye con recursos que le permitan construir sentido y congruencia en su vida.

La autoestima es pieza clave de toda integración y un camino de amor que le hace posible al niño una valoración más optimista de sí mismo y de su entorno.

En este ciclo de talleres, dirigido a niños desde preescolar hasta sexto de primaria y adolescentes, pretendemos ofrecerles las herramientas necesarias para la exploración de sí mismos a través de juegos, cuentos y actividades creativas.

Trabajamos con grupos reducidos y con atención personalizada. Buscamos atender al niño en función de sus necesidades y su ritmo específico.

## MÓDULOS DEL PROGRAMA.

### I.- TALLER DE AUTOESTIMA.

**JUSTIFICACIÓN.** El niño como parte de su desarrollo integral, necesita vivir experiencias que le permitan apropiarse de su imagen corporal, lo cual le ayude a incrementar su autoconocimiento, y por lo tanto la conciencia de sí mismo. Esto le facilitará construir un autoconcepto adecuado, o modificar el que posee cuando éste implique devaluación de sí mismo; aumentar la aceptación y el respeto de sí mismo, su propia valoración, y por lo tanto su autoestima.

**OBJETIVO.** Proporcionar experiencias que le permitan al niño incrementar la conciencia corporal de sí mismo, lo cual le permita aceptarse, valorarse y respetarse, modificando su autoconcepto e incrementando su autoestima.

### II.- TALLER DE MANEJO DE SENTIMIENTOS

**JUSTIFICACIÓN.** Es importante incrementar las experiencias que le permitan desarrollar una mayor conciencia interior del niño en cuanto a sus sensaciones, emociones y pensamientos. Este desarrollo le ayudará a reconocer, expresar y manejar sus propios sentimientos y comprender los de los demás.

**OBJETIVO.** Incrementar la conciencia interior del niño, a través de experiencias de juego, enfocando las sensaciones, sentimientos y pensamientos, que le permitan reconocer, expresar y manejar sus emociones.

### III.- TALLER DE COMUNICACIÓN

**JUSTIFICACIÓN.** El niño necesita interactuar con su entorno. Una vez que es más consciente de sí mismo, es capaz de tener (en función a su edad y del nivel de egocentrismo que lo caracteriza), una mayor consideración hacia las personas que le rodean. Entenderse más a sí mismo le permitirá comprender más a los demás y este es el primer paso para tender el puente de comunicación que los una en donde es necesario enseñarle las habilidades que requiere para esta comunicación.

**OBJETIVO.** Desarrollar habilidades de comunicación partiendo de una mayor conciencia del niño, tanto de sí mismo como de su entorno.

### IV.- TALLER DE INTEGRACIÓN.

**JUSTIFICACIÓN.** El niño como todo ser humano es parte de un todo; de su mundo, de su raza, de su universo, de su divinidad. Esto se manifiesta en los ámbitos en los que él se desarrolla, su casa, su escuela, con sus amigos, en su comunidad, en su misma relación de la naturaleza. El niño necesita tener conciencia de este sentido de pertenencia, para que a su vez, pueda reconocerse como parte del todo, el todo parte de sí mismo y entonces respetado, valorado, y ser un participante proactivo en cada uno de sus manifestaciones.

**OBJETIVO.** Incrementar la conciencia del niño de su pertenencia e influencia en los grupos (familia, amigos, etc.) y ámbitos (casa, escuela, comunidad) que se desarrolla, lo cual le permita sentirse perteneciente a ellos y participe proactivamente en ellos también.

# TALLER DE DESARROLLO HUMANO PARA NIÑOS

## “ CRECE JUGANDO “



### PROPOSITOS

*“El niño es el constructor del hombre y no existe ningún hombre que no se haya formado a partir del niño que fué una vez “*

*María Montessori*

*El desarrollo del ser humano en todas las facetas de su vida, parte de la niñez. Es en esta etapa cuando se ponen los cimientos, sobre los cuales se construirá la vida de una persona..*

*El conocimiento personal y el concepto que cada quien se forma de sí mismo, son las bases sobre los cuales se asienta la propia valoración, aceptación y respeto; y por lo tanto la autoestima de una persona. Esta es establecida en la etapa de la niñez, y cuando un niño desarrolla una autoestima positiva, podrá llegar a ser un ser humano sano, armonioso y equilibrado.*

*Por otro lado, este sano desarrollo emocional depende también en gran medida del manejo y la expresión de los sentimientos, por lo que es determinante que el niño aprenda a reconocerlos y comunicarlos.*

*Por lo anterior, proponemos el presente taller, en el cual, con un enfoque humanista y con dinámicas vivenciales a través del juego, se brindará un espacio en el cual el niño vivirá experiencias que le permitan desarrollar en una forma armónica su personalidad.*

### TEMAS

#### AUTOESTIMA:

*Autoconocimiento, autoconcepto, autovaloración, autoaceptación y respeto.*

#### MANEJO DE SENTIMIENTOS:

*Vocabulario, reconocimiento, expresión.*

### INFORMACION GENERAL

**HORARIO:** Martes de 16.00 a 18.00 Hr.

**DURACION:** Tres meses

**FECHA DE INICIO:** 11 de Marzo

**LUGAR:** Circunvalación No. 234 - Bis; Querétaro, Qro.

**COSTO:** \$ 300.00 mensuales ( Incluye material )

**DIRIGIDO A:** Niños y Niñas de 8 a 10 años

*Nota: El grupo de niños de 4 a 7 años iniciará tan pronto se reúna a partir del mes de Abril*

### FACILITADORES

Lic. Gerardo Moreno A.

Psic. Sandra L. Ordaz C.

Psicoterapeuta

Psicoterapeuta

Informes Telf: 15 - 47 - 34

16 - 02 - 85

# GRUPOS DE DESARROLLO HUMANO



I T. E. S. M. CAMPUS QUERETARO

AGOSTO 1997



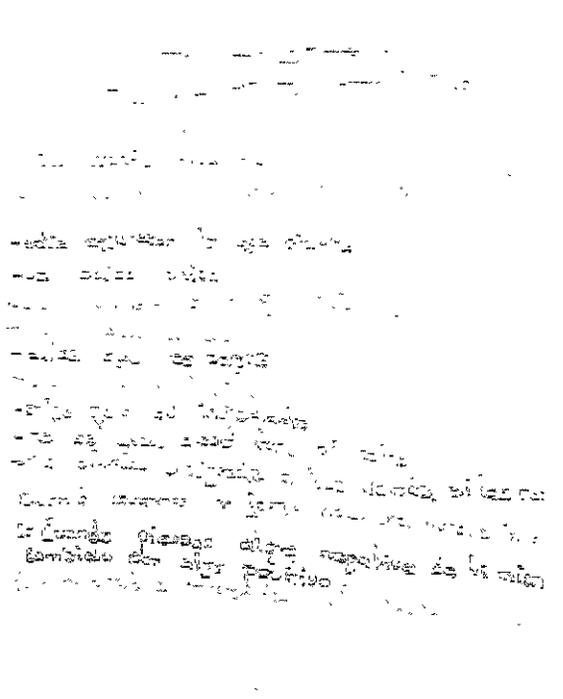
CENTRO PROMOTOR DE INTEGRACION HUMANA, QRO

MARZO 1998

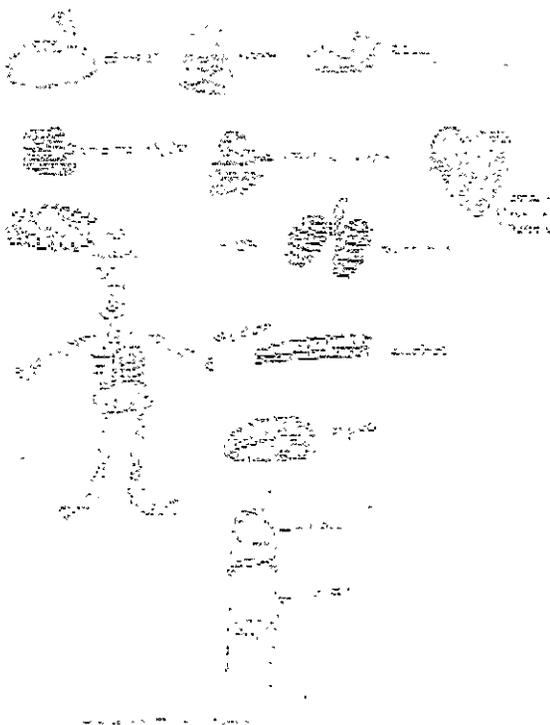
# ALGUNOS TRABAJOS DE LOS NIÑOS



YO SOY COMO ...



¿QUE ES AUTOESTIMA ?



YO Y MI CUERPO

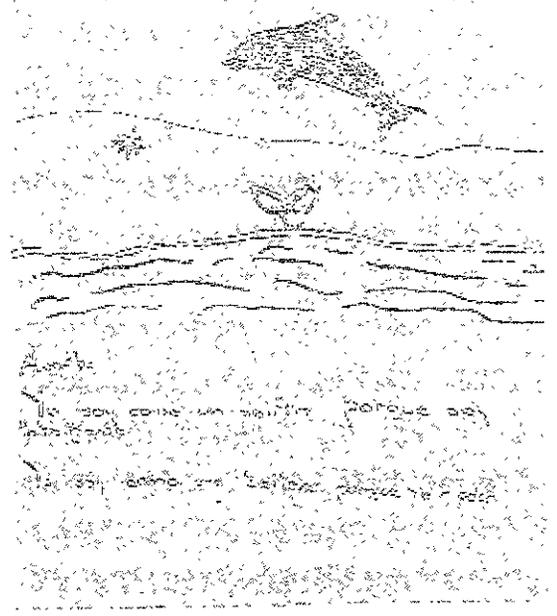
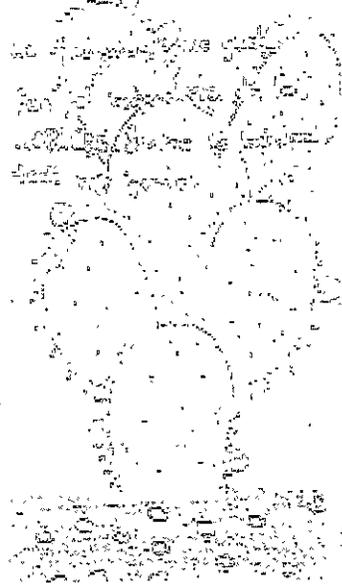


ME PAREZCO A ...

LA CAMINATA

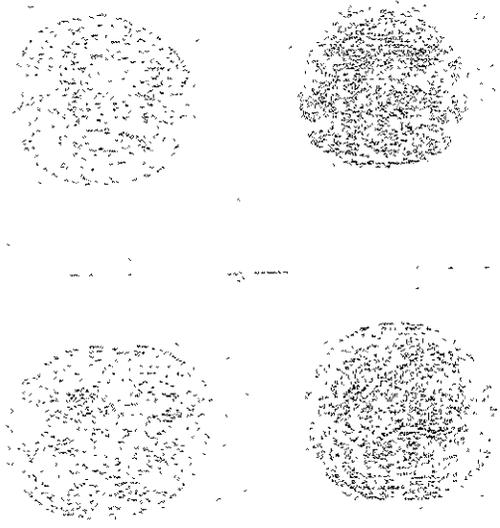


AUTOCONCEPTO

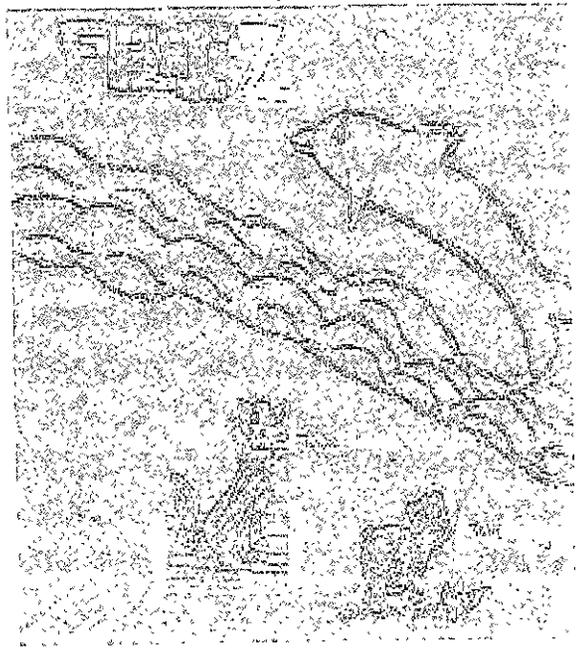


LA CAMINATA

AUTOCONCEPTO



SENTIMIENTOS



SENTIMIENTOS

- Axline, V. (1988). Terapia de Juego. México: Diana.
- Amezcuca, V. G. (1997). La Magia de los Niños. Cuba: Academia.
- Boring, G.E. (1978). Historia de la Psicología Experimental. México: Trillas.
- Castanedo, C. (1983). Terapia Gestalt. Enfoque Aquí y Ahora. San José de Costa Rica.
- Cornejo, L. (1997). Manual de Terapia Infantil Gestáltica. España: Desclée De Brouwer.
- González, G. A. (1988). El Niño y la Educación. México: Trillas.
- González, G. A. (1987). El Niño y su Mundo (Programa de desarrollo Humano Nivel Preescolar). México: Trillas.
- Lafarga, J. (1992). Desarrollo del Potencial Humano. México: Trillas.
- Martínez, M. (1982). La Psicología Humanística, Fundamentación Epistemológica, estructura y método. México: Trillas.
- Moreno, A. G. (1998) El Júbilo del Colibrí. México: Centro Comunitario México.
- Muñoz, P. M. (1993). La Sensibilización Gestalt. Texto inédito. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Oaklander, V. (1992). Ventanas a Nuestros Niños. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1985). Yo, Hambre y Agresión. México: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy. New York: Dell Publishing Co.
- Perls, F. (1992). El Enfoque Gestáltico, Testimonios de Terapia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

- Perls, F. (1993). Sueños y Existencia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.*
- Quitman, H. (1989). Psicología Humanística.: Herder.*
- Rogers, C. (1980). El Proceso de Convertirse en Persona. México: Paidós.*
- Salama, P.H. & Villarreal B.R. (1992). El Enfoque Gestalt. México: Manual Moderno.*
- Salama, P.H. (1985). Gestalt para Todos. México: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt.*
- Winnicott, D. (1987). Realidad y Juego. México: Gedisa.*
- Wolman, B.B. (1975) Teorías y Sistemas Contemporáneos en Psicología. Barcelona: Martínez Roca.*

ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA