



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES "ZARAGOZA"

APRENDIZAJE HOLÍSTICO- VIVENCIAL EN LA FORMACIÓN
DE FUTUROS PSICOLOGOS, DESDE UNA PERSPECTIVA
GESTALTICO- FENOMENOLOGICA

T E S I N A

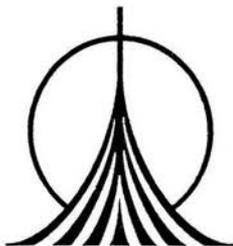
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LIC. EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

CARMEN MARTINEZ HIGAREDA

ASESORA: MTRA. PATRICIA PALACIOS CASTAÑON



LO HUMANO EJE
DE NUESTRA REFLEXIÓN

MARZO, 2005

m. 341519



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza

Título:

*Aprendizaje holístico-vivencial en la formación de futuros psicólogos,
desde una perspectiva gestáltico-fenomenológica.*

Modalidad:

TESINA

Alumna:

Martínez Higuera Carmen

Director:

Mtra. Patricia Palacios Castañón

Marzo, 2005

AGRADECIMIENTOS

Dios: Gracias por lo que me has dado, por no prometerme días sin dolor, risas sin tristeza y sol sin lluvia.... En cambio me has dado fuerzas para cada día, consuelo para mis lágrimas y luz y estrellas para alumbrar mi camino. Gracias por dejarme llegar... para continuar.

Papá: Porque siempre creíste en mí, en que llegaría este momento; aunque ya no estas aquí, hoy te doy las gracias por todo lo que me enseñaste... y lo que no.

Mamá: Gracias porque cuando me sentí derrotada, cuando no quise seguir, estabas junto a mí, dándome ánimos para seguir, porque me has dado apoyo, me has orientado, porque me diste la vida y el amor para vivir en ella. Porque siempre estarás ahí.

Mario: Siempre has estado conmigo, me has hecho sonreír en momentos difíciles, porque juntos hemos reído, llorado, jugado, nos hemos enojado, hemos crecido... Gracias porque cuando ni yo misma he confiado en mí, tú sí lo has hecho, me has dado el aliento para confiar, me das el valor que necesito para seguir, para afrontar. Te agradezco por ser tan sociable, inteligente, divertido... gracias por dejarme aprender de ti.

Abuelitos, tíos: Gracias por que con su ejemplo (aún sin saberlo) me han enseñado muchas cosas que valoro, como la unión, la familia, el respeto, la sinceridad, la alegría y el amor; les agradezco sus enseñanzas.

Paty: Te agradezco por acompañarme en este proceso, por formar parte de él, por ser mi guía y enseñarme el camino. Gracias por ser una mujer de la que siempre es grato aprender, la que siempre tiene algo que enseñar, por mostrarme que lo haces porque crees en ello y lo haces de corazón.

Amigos: Todos tomaremos distintos caminos, pero sin importar donde estemos, siempre estarán ahí, porque lo que hemos recorrido juntos, lo que reímos, lo que lloramos, lo que jugamos, lo aprendido ya forma parte de mí. Gracias por haberme dejado entrar en su vida y conocerlos. "un amigo es alguien que conoce la canción en tu corazón y puede cantarla cuando a ti ya se te ha olvidado la letra..."

INDICE

Resumen	4
Introducción	5
Fundamentación	
Capítulo 1 Educación Tradicional vs. Nuevo Paradigma Educativo .	11
1.1. Educación Tradicional	12
1.2. El nuevo paradigma	15
1.3. Práctica pedagógica	23
Capítulo 2 Terapia de la Gestalt	32
2.1. Psicología Humanística	32
2.2. Terapia Gestalt	38
2.3. Principios de la Terapia Gestalt	39
2.4. Interrupciones	44
2.5. El experimento	47
2.6. Técnicas utilizadas en Terapia Gestalt	52
2.7. Aplicaciones de la Terapia Gestalt	57
Problemática	59
Propósito	60
Metodología	61
Resultados. La teoría llevada a la práctica	67
Experimento 1 “Principios de la psicología humanística y de la terapia de la gestalt”	67
Experimento 2 “Trabajando con emociones”	70
Experimento 3 “La estatua”	74
Experimento 4 “El trabajo con sueños”	76
Experimento 5 “Trabajando la no asertividad”	81
Experimento 6 “Ciudades”	83
Conclusiones	87
Bibliografía	94

Resumen

Hasta ahora, la mayoría de los métodos educativos han fragmentado el conocimiento, dejando ver al alumno solo una parte de la realidad, así como el valorar en mayor medida el desarrollo de habilidades del hemisferio izquierdo y limitando así otras muchas potencialidades, tales como la imaginación, la fantasía, la creatividad, etc.; una educación en la que el profesor tiene el mayor peso del aprendizaje del alumno y en donde éste es un ser pasivo que solo recibe, memoriza y repite la información que le es dada. Por lo anterior es necesario que cambie la manera en que se enseña en las instituciones educativas; así, con estas limitaciones en la educación, se ha ido desarrollando un nuevo paradigma educativo, más flexible e integrador, en el que se complementan las áreas afectiva y cognitiva y en el que se le da la importancia que merecen tanto las experiencias como los conocimientos previos del alumno. (Ferguson, 1998)

Al darle importancia a todas las “partes” del individuo, se le está percibiendo holísticamente, y esta visión se ajusta a los supuestos de la terapia Gestalt, ya que para ella el aprendizaje se da por medio de la experiencia y a lo largo de toda la vida, viendo al conocimiento no como absoluto, sino relativo y que cada individuo puede conocer de diferentes formas. Así, se toma en cuenta la fenomenología del sujeto, su manera de conocer y formar parte del mundo, mediante su experiencia conoce cosas que no reconocía y las integra, como un aprendizaje significativo, rompiendo con la dualidad sujeto- objeto (formando parte de aquello que investiga).

Ya que este aprendizaje significativo sólo se da vivencialmente y no de manera aislada (lo cognitivo por un lado y lo afectivo y corporal por el otro), es cuestionable la cantidad de actividades instruccionales que se imparten en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza que vinculen tanto la teoría con la práctica, pues se le da mayor peso al conocimiento, por lo tanto el propósito del presente trabajo es promover espacios y experiencias útiles para el desarrollo integral del alumno, que viva y sienta parte de sí mismo aquello que está aprehendiendo, también es importante se impartan más actividades instruccionales teórico-prácticas a través de técnicas y métodos que favorezcan la formación integral del psicólogo y del ser humano en su totalidad.

Introducción

*“Para ser maestro, primero hay que ser
maestro de sí mismo”
(Anónimo)*

A lo largo de la historia, se ha dado un gran desarrollo del conocimiento, no así del ser humano, ya que retomando lo dicho por Morris (2002), en parte la educación ha impedido el desarrollo del potencial y la inteligencia creativa del estudiante, por lo que es necesario que los sistemas educativos se transformen radicalmente para llevar al ser humano a una formación **integral**.

La sola transmisión y repetición de la información (teórico-técnica), ha minimizado la importancia de otras metodologías y experiencias humanas, empobreciendo los procesos de aprendizaje y haciendo que éste se fragmente; teniendo en mente esta visión holística de aprendizaje, podemos comprender lo expresado por la Terapia Gestalt: solo se aprende a través de la experiencia, aprender es descubrir, vivir en el sí mismo “eso” que se está conociendo para luego hacerlo parte de uno mismo. (Castanedo, 1997)

Generalmente en la educación tradicional se fuerza al alumno a aprender con miedo, se coerciona el desarrollo de la creatividad, la libertad, la esperanza, la conciencia, el desarrollo de las potencialidades, privilegiando actitudes negativas como el miedo, el conformismo, la apatía, se reduce la capacidad de exploración, de afrontar nuevos desafíos y de aprender nuevas cosas; se le obliga a memorizar, se ve al aprendizaje como un fin y no como un medio.

No hay igualdad entre alumnos y profesores, siendo estos últimos autoritarios, impositivos, todo poderosos sin errores, cerrados, rígidos, repetitivos, sin proponer cosas nuevas, son los que toman todo tipo de decisiones negando la individualidad del alumno, su capacidad creativa y todo tipo de experiencias ya que como lo menciona Ferguson (1998) a menudo en la escuela se consideran inadecuadas todo tipo de experiencias internas. (Fundación Gamma Idear, 1995)

También en la escuela tradicional se le da mayor importancia al **pensamiento lineal**, secuencial, el que solo ve las partes y no el conjunto, al verbal, discriminando en cierta forma la participación del hemisferio derecho, el que trabaja combinando las partes (experiencias, conocimientos, valores, intereses) para crear un todo (que es el aprendizaje), el que utiliza metáforas, la imaginación creatividad, etc. (Williams, 1986)

Es necesario llevar a cabo una educación integral en la que se le de el valor real a todas las experiencias del individuo, desde la corporal hasta la espiritual, ya que el alumno es un **ser humano total** (corporal, afectivo, cognitivo, social, espiritual), inserto en una sociedad, en un medio con el cual interactúa emocional e ideológicamente (Durán, 2001); que esta educación se vivencie completamente; que se integre en el conocimiento humano, la ciencia, el arte, la salud, las tradiciones, la espiritualidad, la filosofía, la propia subjetividad, etc., las cuales se complementen unas a otras para formar un todo, ese todo que es el propio ser humano. (Anónimo, 2003). Es necesario dejar de lado la fragmentación del conocimiento, ya que a las cosas solo se les encuentra sentido, si y sólo si se las pone en relación con otras, al **establecer conexiones** entre lo nuevo y lo ya conocido; la interrelación de lo que ya se sabe es más importante que el contenido (Ferguson, 1998), así como dar la importancia que merece una educación bilateral en la que se desarrollen tanto las funciones del hemisferio izquierdo como las del hemisferio derecho. (Williams, 1986)

Así pues, como el aprendizaje es un aspecto central en nuestra existencia, éste nunca termina, “**aprender es vivir, vivir es aprender**”.

Si como se mencionó anteriormente, desde una perspectiva gestáltica, la educación tradicional ha llevado (en parte) a la fragmentación del individuo a causa de la relevancia que se da solo a una parte del ser (área cognoscitiva), es necesario que el aprendizaje se dé mediante la **experiencia**, descubriendo, asimilando la información, sintiéndola, haciéndola parte de uno mismo; entonces, el objetivo del presente trabajo es demostrar (dando ejemplos de experimentos realizados a lo largo de sexto y séptimo semestres en la materia de servicio) cómo se pueden aprender conceptos psicológicos por medio de la experiencia,

también que se desarrollen ciertas habilidades que se pretende tenga el psicólogo, como lo son que a partir de la propia experiencia al alumno le sea de mayor facilidad evaluar lo que le está ocurriendo al paciente al ir obteniendo la información que éste le proporciona para posteriormente llevar a cabo la intervención adecuada al tomar una decisión de que método o procedimiento va a implementar, tomando en cuenta (planeando) el problema, las necesidades (detección), los recursos y herramientas que le permitan dar solución al problema planteado (Plan de Estudios, 1979); comprender de otra forma a la psicología, desde una perspectiva gestáltico fenomenológica; que la educación en la formación de futuros psicólogos y la enseñanza de la psicología debe darse de manera vivencial; utilizando todas nuestras potencialidades, no solo cognoscitivas, sino que también afectivas, sensoriales, de relaciones intra e interpersonales, motivando a seguir en la búsqueda de aprender cada vez más e integrando todo ese conocimiento en el individuo, es importante aprender diversos conceptos trabajando con el sí mismo, rompiendo con la visión dual de sujeto – objeto, por tanto, el sujeto se vuelve parte de lo investigado, viéndolo así holísticamente, el estudiante se vuelve su propio “objeto” de estudio.

Por lo tanto, el propósito del presente trabajo es analizar la importancia de impartir mayor cantidad de actividades teórico – prácticas para que se de un aprendizaje significativo que ayude al alumno a crecer tanto profesional como personalmente, dando mayor importancia a la experiencia “total” del individuo, promoviendo esos espacios y experiencias necesarios para el desarrollo “integral”. Así como contribuir al mejoramiento de las prácticas pedagógicas, utilizando todos los recursos, tanto de profesores como de alumnos, esto es, utilizando la creatividad, la fantasía, la imaginación y otras habilidades de hemisferio derecho.

Si bien la UNESCO y otras organizaciones como la OEA (Organización de Estados Americanos), CINDE (Corporación de Investigaciones para el Desarrollo), PREAL (Promoción de la Reforma Educativa en América Latina), etc., han planteado la necesidad de un cambio radical en el antiguo paradigma educativo que ha minimizado algunas áreas o expresiones del alumno, que lleva a una educación incompleta y escindida, también han venido promoviendo nuevas políticas educativas de formación integral, de un aprendizaje

activo, flexible, motivador, creativo que forme al estudiante (y no solo lo informe), que estimule las relaciones interpersonales y que tome en cuenta las necesidades del alumno. (Acevedo, 2005; Morris, 2002; Osorio, 2005; Swope, J. y Schiefelbein, 1999). Sin embargo aunque promueven esa educación integral siendo necesaria la participación más activa del alumno, quiero señalar que no mencionan cómo llevarla a cabo (lo cual es criticable), cómo desarrollar una educación que integre, sea flexible y activa; no proporcionan los elementos que se necesitarían para que ésta se implementara, para llegar al objetivo de llegar a una formación integral del alumno.

Considero que al trabajar de forma separada la teoría y la práctica, se fragmenta la experiencia de aprendizaje del individuo, por lo que es necesario que todas las actividades instruccionales (en cualquier nivel de educación) sean impartidas de forma teórico-práctica, es decir vivencialmente, ya que si esto no se lleva a cabo, se está dando una enseñanza escindida, como lo menciona Ferguson (1998) se fracciona el conocimiento y la experiencia en “asignaturas”, reduciéndolo a partes, se desarrollan solo habilidades intelectuales, lo cual va en contra de la naturaleza humana, ya que no solo somos pensamientos, también somos emociones, sensaciones y acciones; por tanto, es importante integrar todas estas áreas en educación, la educación debe proveer los espacios, experiencias y guías necesarios para formar a un ser humano que se desarrolle plenamente.

La aplicación práctica del aprendizaje significativo se puede instrumentar cuando el profesor alienta al alumno a confrontar activamente la información que se le da para que la asimile, utilizando: metáforas, la fantasía, la imaginación, el uso de refranes, darle importancia al lenguaje corporal, al dar un tema utilizar todos los sentidos para realizar un aprendizaje multisensorial, utilizar el dibujo, relacionar varios temas, etc.

Teniendo en mente una visión más integral en la formación del psicólogo, se puede llegar a trabajar con otros aspectos de sí mismo, llega a conocerse y desarrolla de manera más completa las actividades propias (para ser maestro, psicólogo, médico, etc., primero hay que ser maestro, psicólogo, médico, de sí mismo). Antes de practicar con “pacientes” será el futuro psicólogo quien primero deba sentarse en la “silla caliente”.

Por otro lado, al tener estas experiencias trabajando consigo e ir aprendiendo conceptos psicológicos, también aprende de sí mismo jugando el rol del paciente para posteriormente comprenderlo y verlo de distinta manera, todo lo que aprenda de sí, le ayudará; como lo menciona Williams (1986): es muy útil en el trabajo.

Dado que en el plan de estudios de la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza se menciona como uno de los objetivos principales el desarrollar en el estudiante una visión integral de los problemas y fenómenos psicológicos, esta meta no se lleva a cabo completamente, ya que las clases son divididas en diversas actividades instruccionales: como lo son las clases teóricas, sesiones bibliográficas, seminarios, prácticas de servicio, las cuales, tienen como objetivo que el estudiante desarrolle habilidades de integración y síntesis de información recibida verbalmente, obtenga y abstraiga de materiales impresos la información relevante, exprese por escrito la información integrada de varias fuentes, exprese verbalmente, desarrolle acciones concretas que demuestren el dominio y conocimiento integral de la temática estudiada, etc. (Plan de Estudios, 1979); sin embargo, aunque se menciona que las prácticas de servicio están estructuradas para “practicar” la información recibida, no se menciona que el alumno aprehenda la información viviéndola, que desarrolle todas sus potencialidades excluyéndose de cierta manera el área afectiva, en donde, en la práctica no se da una relación directa entre las actividades teóricas y las prácticas.

Conforme a mi experiencia, muchas de las clases teóricas que eran impartidas no se relacionaban, o la relación que se hacía era mínima con los temas vistos en sesión o en seminario, así también el tema que el profesor impartía en alguna clase solo era de manera teórica sin ser llevado a la práctica, de manera significativa, ni relacionándolo con las demás actividades instruccionales.

El presente trabajo está vinculado a una actividad de aprendizaje realizada a lo largo de la carrera durante sexto y séptimo semestres en la materia de servicio, profundizando en el tema del aprendizaje vivencial y la terapia gestalt.

El trabajo está organizado en dos capítulos de la siguiente manera:

Capítulo 1: Educación Tradicional contra un nuevo paradigma educativo.

Capítulo 2: Terapia Gestáltico – fenomenológica.

Y en un apartado de resultados en el cual se muestra cómo se puede implementar la educación vivencial para un aprendizaje significativo.

Por otro lado, podemos observar que algunas de las diferencias que se pueden mencionar entre una propuesta gestáltico- fenomenológica y actividades instruccionales actuales, entre otras, serían:

- Es más activa
- Despierta el interés por la materia
- Es más creativa
- Integra el conocimiento
- Hay relación entre todas las actividades instruccionales y entre todos los temas haciendo conexiones más fluidas
- Hay mayor conocimiento de uno mismo
- Hay mayor desarrollo de habilidades del hemisferio derecho.
- No se incurre en problemas éticos al trabajar con pacientes cuando no se está preparado y al trabajar de manera vivencial, el psicólogo en formación aprehende (toma, lo vive) en sí mismo aquello que va a llevar posteriormente a la práctica.
- Finalmente, en un aprendizaje significativo, no sólo aprehende el alumno, sino que de igual manera aprehende el profesor, en donde ambos crecen y se desarrollan conjuntamente.

CAPITULO 1

EDUCACIÓN TRADICIONAL VS NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO

*“El único aprendizaje que puede influir
significativamente sobre la conducta
es el que el individuo
descubre e incorpora
por sí mismo”.*
(C. Rogers)

La escuela, lugar por el que muchos hemos pasado, en el cual recibimos un sin fin de experiencias, unas buenas que nos hacen recordar gratamente esa época de estudiantes, recordar buenos profesores, compañeros, situaciones que nos han dejado un gran aprendizaje; otras experiencias no tan buenas, probablemente algunas hasta duras, profesores impenetrables, fríos, otros tal vez hasta inhumanos; temas, algunos de ellos interesantes, que atraían toda nuestra atención y que atrapaban todo nuestro pensamiento, otros no tanto, que incluso nos aburrían, nos hacían pensar en otras cosas que tenían poco o nada que ver con la escuela; compañeros, algunos con objetivos bien establecidos, con metas por desarrollar, con ilusión de ir día a día a la escuela para aprender y conocer cada vez más del mundo que les rodeaba, criticar, hacer juicios propios, otros que incluso no sabían el fin de ir a la escuela, sin metas ni objetivos, solo ir por hacer algo que alguien más les imponía, el no saber como desarrollarse como seres humanos, etc.

Todo esto, que probablemente lo vivimos, forma parte de la escuela, ese lugar en el que, para bien o para mal, con todo un sinnúmero de experiencias, es en el que nos hemos preparado profesional y personalmente.

Sin embargo, la escuela aunque nos ha ayudado en muchos sentidos, en otros nos ha frenado, ha evitado que nos desarrollemos en otras áreas de nuestra vida, le da mayor énfasis al área intelectual; además de que nos ha enseñado que sólo en este periodo de nuestra vida es en el cual vamos a aprender para posteriormente desarrollarnos profesionalmente.

No obstante que lo que se enseña en la escuela no es el único aprendizaje que se nos da en un periodo determinado, sino que también aprendemos de otras muchas situaciones (padres, familia, amigos, experiencias), además de esta enseñanza escolarizada (y los temas que nos son expuestos); es bueno darnos cuenta que el aprendizaje es un proceso que se realiza a lo largo de toda nuestra vida.

Dado que este proceso de enseñanza - aprendizaje se da a través de toda la vida y no solo en cierto periodo de ésta, es importante repensar lo que significa la escuela, la enseñanza que se imparte en ella y el rol que juegan tanto docentes como alumnos.

1.1. *Educación Tradicional*

A través del paso por la escuela, algunos estudiantes se van dando cuenta que éste no es el lugar en el que sólo se acumula cierta cantidad de información, sino que también es ahí en donde se aprenden diversas maneras de **relacionarse con el mundo**, con otros seres humanos, en donde se aprende a competir y luchar contra otros, a temer a las autoridades, a ser seres ya sea pasivos o más o menos activos, que desconfíen de sus propias capacidades, dejando de lado la creatividad y originalidad; es un sistema que tiene definidos los papeles que representan tanto alumnos como profesores; es en esta escuela tradicional en donde se divide a los alumnos de acuerdo a su edad, al tipo de actividades instruccionales a impartir (reuniéndose en un lugar determinado), e incluso hasta de acuerdo a sus capacidades; su objetivo es el enseñar determinados contenidos considerados como importantes, los cuales son presentados a través de conferencias y exposiciones por parte del maestro (Rogers, 1983), siendo también una parte importante e indispensable el uso de libros *ya que en ellos se encuentra todo lo que es necesario aprender*, de la disciplina y del castigo; ya que para la educación tradicional lo anterior es esencial, el papel del profesor toma un sentido muy particular, ya que siendo éste la autoridad, el experto, el modelo y el guía dentro del salón de clases, es considerado como la base y condición del éxito escolar.

El profesor como autoridad, es el único que tiene toda la responsabilidad del aprendizaje del alumno *con el cual se da una relación remota e impersonal*, es quien transmite la información, que decide lo que es bueno y necesario que éste aprenda, de cómo ha de ser presentada y organizada la información (basado en programas y contenidos de estudio), las tareas y trabajos a realizar, la mejor manera de trabajar, la forma en como se ha de evaluar el aprendizaje, de proporcionar calificaciones, señalar lo que es correcto y lo que no *consideran que lo dicho por ellos es la verdad, no permitiendo así la diversidad de puntos de vista*, no le dan importancia a otras interpretaciones, establecer los criterios de validez y de verdad para las opiniones, respuestas e ideas emitidas por los alumnos *(negándole le oportunidad de desarrollar su creatividad, su habilidad de descubrir nuevas relaciones* entre los fenómenos, ya que son pocas las oportunidades que se le dan para que *piense por si mismo* con originalidad), es quien establece reglas, que expone el material necesario para que los alumnos aprendan tomando en cuenta que al memorizar contenidos entonces el alumno habrá aprendido, etc.; por esto muchos profesores le dan excesiva preocupación a la elaboración de los temarios, de las exposiciones, de las asistencias, de los exámenes, ya que en la contestación correcta o no de éstos se refleja el conocimiento “aprendido” por el alumno. (Anónimo, 2005; Moreno, 1983)

El método expositivo afianza la posición del profesor como experto y autoridad, siendo éste el más utilizado para llevar a los alumnos al almacenamiento de información, así por medio del profesor, los libros o laboratorio el alumno puede y debe aprender. Como se mencionó, la responsabilidad del aprendizaje, de los temas a tratar, de las calificaciones, evaluaciones, trabajos, etc., recaen en el profesor, al alumno le niega la capacidad de elección, le quita toda la responsabilidad y libertad (que son conceptos fundamentales de la filosofía humanística), volviéndose omnipotente: contrario a estos profesores autoritarios, podríamos ver a los profesores “barco” que no se comprometen ni cumplen, delega su capacidad de elección y responsabilidad en los estudiantes y ya que “los opuestos se tocan” (mencionado en terapia de la Gestalt), ambas posiciones pueden afectar al proceso de desarrollo y formación holística del alumno, frenando así su crecimiento integral.

Así pues, al estudiante le corresponde el rol de receptor, del ser pasivo y aburrido, al que es necesario guiar y disciplinar en todo instante, del que aprende, es decir, ser capaz de repetir en el momento adecuado las respuestas consideradas como correctas por el docente; la mayoría de las veces este aprendizaje no pasa de ser sólo una mera acumulación de información *que en ocasiones solo es la memorización de detalles innecesarios* que es repetida al momento de los exámenes para tratar de conseguir una buena calificación. Además, el alumno tiene que asistir a clases (aulas en las que se sientan de forma lineal, mirando hacia el pizarrón sin un contacto real entre estudiantes y profesor), escuchar en silencio y con atención las exposiciones del docente, tomar apuntes, hacer tareas, realizar exámenes *con los cuales se observa el avance y aprovechamiento de cada alumno*, ser sumiso, no contradecir ni discutir con el maestro, etc., lo cual le ayudará a recibir una buena calificación (que en ocasiones puede generar competitividad entre compañeros, y si estas calificaciones altas no se consiguen se llega a generar un sentimiento de incompetencia en el aprendiz), como símbolo de reconocimiento y garantía de su aprendizaje (teniendo mayor probabilidad de sobresalir), de su aprovechamiento y de su buen comportamiento. Por tanto, se puede observar que para que el alumno aprenda es necesaria una motivación externa, ya sea a través de premios, presiones, castigos, exámenes, calificaciones, etc. (Anónimo, 2004; Moreno, 1983)

Lo anterior trae como consecuencia que se “etiquete” a los alumnos; los profesores e incluso los padres le ponen a cada estudiante una etiqueta conforme a lo que se espera de él: tonto, inteligente, listo, hábil, creativo, capaz de aprender cosas nuevas, incompetente para aprender ciertas actividades instruccionales, que es alguien del que se espera mucho o poco, etc., y el problema radica en que el propio alumno considere verdaderas estas etiquetas creando una falsa imagen de sí mismo, lo que lo lleva a obstruir su crecimiento tanto personal como profesional. (Ferguson, 1998)

Se puede observar que la educación tradicional le ha dado demasiada importancia a la acumulación cada vez mayor de conocimientos, en detrimento de otras áreas o expresiones humanas (Osorio, 2005) dando énfasis a la exposición de los temas, sin preocuparse de que el estudiante desarrolle su sentido crítico (llevándolo hacia el

conformismo) y que aplique dichos conocimientos constructivamente, que los asimile, sobre todo que aprenda a descubrir nuevas soluciones para los problemas que se le presentan, que tenga una participación más activa y dinámica; por tanto, para este sistema lo importante es acumular buenas calificaciones, medallas, diplomas, títulos, grados y reconocimientos, dejando de lado el verdadero aprendizaje, preparación y capacitación de los estudiantes.

Y aunque la educación tradicional ha jugado un papel muy importante en el desarrollo del individuo, las condiciones actuales del mundo en que vivimos nos están llevando a replantear el cómo se está dando esa educación que está evitando un desarrollo más holístico del hombre, por lo que es importante encontrar un nuevo enfoque que mejore la educación; que sea activo y se adapte a las necesidades del individuo; un enfoque que perciba al alumno en este proceso educativo no como objeto de enseñanza, sino como sujeto de aprendizaje. (Berra y Dueñas, 2003; Swope y Schiefelbein, 1999).

1.2. *El Nuevo Paradigma*

Ferguson (1998) menciona que se ha podido ver que los métodos educativos han sido y aún siguen siendo antinaturales, escinden el conocimiento, permiten únicamente ver una parte de la realidad, fraccionan al crear “asignaturas” separadas, viéndolo solo en partes, se valora más el desarrollo del hemisferio izquierdo, de habilidades memorísticas, analíticas, de lenguaje objetivo, lineal, de estudiar solo para pasar exámenes, para adquirir una profesión que de fama, dinero, status social, etc., sin dejar de lado que aunado a esto, este tipo de educación convencional castiga, limita y solo desarrolla o da importancia a ciertos rasgos del individuo que para ese momento son importantes en la sociedad. Para la educación tradicional, hablar de *saber* es sinónimo de *repetir* lo que otros han descubierto o planteado, generando así pasividad, intelectualismo, verbalismo y dogmatismo frente al conocimiento (Morales, 2003)

La escuela lo que está produciendo son estudiantes con la habilidad de retener información, seres pasivos, dependientes, inseguros, conformistas, acríticos, con mucha información, pero sin la capacidad de utilizarla en otras áreas de su vida. También Dewey (1954) critica ésta educación porque obliga a que el individuo capture una gran cantidad de información, memorizándola y no dejando que él mismo la descubra, ya que el ser humano tiene como actividad natural la búsqueda, la exploración del medio que le rodea, llevándolo al crecimiento, a la **creación de nuevas estructuras o conexiones mentales**, que se establezcan lazos entre los conocimientos, para que con todo ello se creen **nuevas pautas** que conduzcan al aprendizaje. (Ferguson, 1998).

Por tanto, el aprendizaje no debiera limitarse a libros, escuelas, periodos de tiempo, profesores, planes y programas de estudio, es un proceso que se da desde el momento del nacimiento y que nunca termina. Es necesario formar al hombre antes que al profesionista, una formación integral que implique tanto al conocimiento teórico como al práctico, que forme y no solo que informe. (Acevedo, 2005)

Peters (citado en Bowen y Hobson, 1991) menciona que la educación tradicional es un sistema rígido e inflexible que no le da el respeto que merece el alumno, se centra en los objetivos de la educación y en los profesores; lo anterior es manifestado en el trabajo hecho por la fundación Gamma-Idear (1995) en la que se demuestra que los profesores consideran que su principal tarea es la de transmitir la información o formar a sus alumnos. Esta investigación en la que se le pide a varios profesores que completen la frase “para mi educar es...”, demuestra que conforme a los adjetivos dados, la educación puede ser conceptualizada por alguna de las siguientes cuatro categorías: transmitir, formar, orientar y acompañar.

Así un profesor que considera a un maestro como alguien que transmite o forma, estima que el papel del estudiante es el de alguien con actitud pasiva, de espectador, que sólo recibe y memoriza la información dada, es conformista, dependiente, moldeable, sin capacidad de tomar decisiones, y que el profesor es el único dueño de la verdad, que nunca se equivoca, el que tiene el conocimiento absoluto, que es impositivo y autoritario,

distante, reproductor de conceptos, esquemas y actitudes. Solo se entrena a la racionalidad, se transmite información *mediante exposiciones y discursos*, los profesionistas realizan sus actividades mecánicamente, se fragmenta la conciencia, se da un aprendizaje académico, con verdades absolutas en las que el conocimiento no es cuestionable, teórico, técnico, unidireccional, sin dar importancia al *aprendizaje de nosotros mismos*. (Anónimo, 2003)b

Por el contrario, alguien que ve en el profesor a un acompañante, considera al estudiante como alguien creativo, crítico y autocrítico, participativo, con dudas e inquietudes, analítico, autónomo, responsable y comprometido, con decisiones propias con lo que quiere para su evolución y desarrollo, que tiene conocimientos y experiencias previos que enriquecen al grupo, es alumno y profesor ya que también investiga, crea y construye, está motivado para aprender, espontáneo, con aportes valiosos para el grupo, etc.; así tomando en cuenta esta concepción sobre el alumno, el profesor se convierte en el **complemento**, alguien también **en construcción**, que comprende “**desde adentro**” (Ferguson, 1998), que explora diversas posibilidades, que no es dueño de la verdad absoluta, reconoce su ignorancia, le interesa que los alumnos hallen sus propias respuestas, es igual al alumno, es flexible, facilita, cuestiona y propone nuevas alternativas, es dinámico, que lleva a cabo un proceso de autoindagación constante, del propio crecimiento personal, profesional, social, que cultiva el arte, la ciencia, su espiritualidad, las tradiciones, etc. La clase es vivencial, activa, participativa, flexible, creativa, hay conocimiento mutuo y modificable, interaccional, incluyente y humanista.(Fundación Gamma-Idear, 1995; Anónimo, 2003)a

Por otro lado, Williams (1986) comenta que hasta ahora en la educación ha prevalecido un aprendizaje dominado por la mitad del cerebro, en la escuela el hecho de expresarse (habilidad del hemisferio izquierdo), se relaciona con el saber, con el conocimiento, el cual se da de forma fija, lineal, rígida, dando por olvidadas una gran cantidad de capacidades que son desechadas por los profesores; por tanto sería conveniente que en la escuela se desarrollaran esta gran diversidad de capacidades. Utilizar en conjunto tanto las capacidades del hemisferio izquierdo, como las del hemisferio derecho.

El hemisferio izquierdo que es analítico, reconoce partes, lineal, secuencial, gradual, procesa información verbal, etiqueta, reconoce la información nueva con la que ya conocía, es especializado en procesamiento de estímulos altamente estructurados, comprueba y apoya el nuevo orden de las cosas, es el que se ha venido utilizando mayormente en este tipo de aprendizaje convencional.

El hemisferio derecho combina partes hasta llegar a un todo, sintético, construye relaciones, no lineal, procesa simultáneamente, espacial-visual, simplifica, usa metáforas, la imaginación, la fantasía, cinestésico, musical, capta relaciones, reconoce rostros, innova, siente, imagina, prevee, integra informaciones nuevas e imprecisas, maneja información de la que no tenía experiencia alguna, etc.

Si el hemisferio derecho que imagina y crea no tuviera la ayuda del hemisferio izquierdo, todo eso que imagina se olvidaría, ya que éste es el que le da sentido a esa creación, reconoce ese conocimiento, por lo tanto podemos ver que ambos se necesitan, son un complemento, que en todo momento trabaja integrado.

Podemos deducir que el problema en esta educación es que aunado a otros problemas, no se emplean las habilidades del hemisferio derecho, ya que se usa más la memorización de palabras, conceptos, fechas, números, lo analítico, y lo que se necesita es llevarse acabo una educación que integre y complemente las funciones de ambos hemisferios; superar la enseñanza lógica y racional por una más global y creativa; una educación que comprenda varias áreas del estudiante y no solo la intelectual.

Por tanto, como se mencionó anteriormente, si hasta ahora la educación que se imparte en las escuelas y universidades ha encaminado al hombre a la **fragmentación del conocimiento** y de sí mismo, rompiendo con su totalidad, dándole mayor importancia a la mente, al desarrollo del hemisferio cerebral izquierdo, minimizando el aprendizaje a través de los sentidos, emociones, movimiento, etc., entonces, es necesaria la creación de un nuevo paradigma educativo, que sea integral y contemple todos estos elementos y experiencias que conforman al ser humano: pensamientos, emociones y sensaciones.

Este nuevo paradigma es al que se refieren autores como Ferguson (1998), Andaluz (citado en Salama y Villarreal, 1992), Morris (2002), Osorio (2005) Durán (2001), entre muchos otros, es el que lleva a cabo un aprendizaje significativo, el cual **íntegro** tanto el área cognoscitiva como la afectiva, que se de un proceso activo que incluya experiencias y conocimientos previos, que ya no se base en la fragmentación de la realidad y que vea en el alumno a un sujeto y no a un objeto de aprendizaje, que esta educación manifieste en su currículo la formación integral (desde una formación cognoscitiva hasta la espiritual) de los estudiantes, que las potencialidades de éstos sean desarrolladas en varias áreas. Por tanto, el aprendizaje significativo es el que involucra al alumno como un todo integrado, que esta constantemente buscando desarrollar su potencial (tanto personal como profesional), en un proceso continuo y permanente. Considera que la educación debe ser teórico-práctica, que se experimente y se ponga en práctica el aprendizaje.

La escuela y los métodos educativos se tornan flexibles, integran diferentes perspectivas como el arte, la ciencia, las humanidades, filosofía, tradiciones, etc., las cuales se complementan unas con otras; se interesa por la libertad y responsabilidad de los alumnos, ve en el aprendizaje a un proceso que se da a lo largo de toda la vida y no solo cuando el alumno se encuentra en la escuela. Considera que la mera acumulación de información no es un verdadero aprendizaje, el aprendizaje que es significativo es el que lleva a desarrollar en el alumno la imaginación, la iniciativa, la creatividad, que pueda resolver creativamente los problemas con los que se enfrenta día con día. Además de los recursos pedagógicos tradicionales utiliza nuevas formas de mostrar el aprendizaje y promoverlo a los alumnos.

La escuela, lugar que debe proveer espacios y experiencias *para que los alumnos puedan vivenciarlas directamente* es como un laboratorio, en el que se busca que el estudiante experimente, ya que de la vivencia surge el aprendizaje; el método expositivo no es el único con el cual se le puede dar información al alumno, hay otros métodos y técnicas; se cultiva más el sentido de responsabilidad (en sus manos está su propio aprendizaje, su propia vida, la realización o no de sus metas y objetivos), que descubra por sí mismo la vida *más allá de los libros y profesores* y que todo el conocimiento adquirido

en la escuela sea capaz de trasladarlo a otras áreas de su vida, que lo ponga en práctica. (Ahuja, 2003; Krishnamurti,2000)

Para que el aprendizaje sea motivador, debe tener algún significado en el alumno, que éste se sienta comprometido con su proceso de aprendizaje, que el estudiante perciba el tema de estudio como algo importante para cubrir sus objetivos y expectativas, y que éste le ayudará en su desarrollo y crecimiento; en el momento en el que él participa responsablemente en su proceso, se da cuenta y descubre sus recursos y debilidades.

Así el profesor en esta perspectiva educativa, se convierte en quien facilita el aprendizaje de otro, cambia el rol tradicional de protagonista a guía, acompañante del proceso de aprendizaje (Swope y Schiefelbein, 1999) es esa persona que también aprende al igual que sus alumnos, que está en construcción, que al igual que ellos tiene necesidades, habilidades y limitaciones; también cambia con la relación que se da en el salón de clases, es quien le da la información a sus alumnos, los deja asimilarla, les ayuda a que descubran pautas y conexiones entre las cosas, que se abran a nuevas posibilidades, permite que el alumno tenga otra realidad, otra opinión distinta a la suya, le da la libertad incluso de que no aprenda si así lo quiere, le da la misma importancia al conocimiento cognoscitivo como al emocional. El docente tiene la responsabilidad de posibilitar una comunicación fluida, de ir a la acción y no quedarse solo en las palabras, no solo enseña lo que se pide en los planes y programas de estudio, sino que también sabe y enseña por medio de su experiencia, de su conocimiento de la vida y de las actitudes y creencias que tiene de ella. Es coherente con su conducta y sentimientos, los cuales acepta para que la relación con sus alumnos sea más enriquecedora, reconoce su ignorancia, comparte su conocimiento, sabe que puede cometer errores y los acepta cuando así lo hace, es flexible, abierto al cambio, justo, brinda opciones, alternativas, etc. (Anónimo, 2005; Ferguson, 1998; Gamma Idear, 1995; Morales, 2003; Rogers, 1983)

El profesor además de los recursos pedagógicos habituales (libros, mapas, exposiciones, etc.) se usa a sí mismo, su conocimiento, su experiencia como recursos adicionales para enseñarle a los alumnos, utiliza otros métodos para enseñar a sus alumnos,

para que éstos aprendan por sí mismos, da sus opiniones mostrándoles que esa es su manera de pensar en cuanto a un tema, así los alumnos pueden rechazar o aceptar esa visión, comparan su punto de vista con el de ellos.

Por lo tanto, el papel del profesor es el de lograr una atmósfera que estimule la autorrealización, la auto motivación y el aprendizaje trascendente (significativo), la creatividad, la libertad y la responsabilidad de sí mismo.

Ahora, el alumno es visto como un ser que se desarrolla en “toda” su totalidad, la escuela le ayuda a aumentar la confianza en sí mismo, en sus capacidades, su cognición, su iniciativa, su creatividad, su responsabilidad, su espontaneidad, la capacidad de valerse por sí mismo al presentársele nuevos problemas y retos por enfrentar, que cuestione, sea autónomo, que explore tanto sus mundos interno como externo; que vea en el aprendizaje el mejor motivo para seguir aprendiendo, que llegue a la escuela con ganas de explorar y de conocer el mundo, y que no sea ésta la que lo lleve a perder esa capacidad de exploración. Que desee lo que hace, y que lo haga porque lo considera bueno y gratificante, no porque se lo impongan.

El estudiante ya no es tratado como objeto, ya se da una verdadera relación interpersonal entre profesores y alumnos, decide, tiene voz, opiniones propias e inquietudes. Se enfrenta a experiencias que sí considera como importantes y que le ayudaran a resolver futuros problemas (internos y externos), se interesará y logrará un mayor progreso.

Si bien, para que el alumno aprenda son importantes los libros, en este paradigma, ya no lo son tanto como las experiencias que éste va teniendo día a día, así, los libros y las exposiciones son solo suplementos, son otra manera más de aprender. Ahora también el estudiante aprende haciendo, él mismo elabora sus significados activamente, sin que otros (los profesores) lo hagan por él. (Ahuja, 1998; Anónimo, 2004; Morales, 2003; Reigeluth, 1991)

Ferguson (1998) menciona que el alumno debe auto-trascender, que se auto-descubra y esto es lo que se esperaría que la educación le enseñara: a buscar su trascendencia. Para esta nueva visión de la educación, de una educación transpersonal, significativa, es la única que puede influir en la conducta del alumno, en ese conocimiento asimilado personalmente *que descubre e incorpora por sí mismo*; es importante ver la continuidad del conocimiento más que la mera acumulación y fragmentación de éste en asignaturas. El aprendizaje no se limita a colegios, profesores, grados, va más allá, se centra en ese proceso que nos acompaña día con día; es tomar la información e integrarla, ordenarla y darle sentido con lo ya conocido; es más una forma de vida que influye en la conducta del estudiante, en actividades futuras, actitudes y personalidad. (Rogers, 1981)

Otro aspecto importante es el contexto en el que se lleva a cabo ese conocimiento, el entorno en el que se aprende (un lugar en el que sea posible el movimiento, la libertad, la actividad, el juego, la estimulación), las relaciones interpersonales, el papel del profesor (que comprenda desde adentro ese conocimiento, en donde no es una figura de autoridad que conoce todas las respuestas) y el de los alumnos, en donde ambos comparten preguntas, curiosidad, persistencia, la toma de riesgos, etc., el aprender a aprender, la flexibilidad, no dar importancia a la edad, tener una educación de ambos hemisferios y no solo del pensamiento analítico lineal (hemisferio izquierdo), que tanto hemisferio izquierdo como derecho se combinen, se equilibren, se complementen y se unan, ya que el aprendizaje se da de diversas formas y si se presenta de muchas maneras mejor se aprenderá. Estas técnicas secuenciales, lineales deben acompañarse con otras técnicas que permitan ver el “**todo**” además de las “**partes**”.

Lo que se pretende con este nuevo rol tanto de docentes como de alumnos, del entorno físico, como del tipo de métodos de enseñanza es que el estudiante aumente la confianza en sí mismo, su iniciativa, amabilidad, espontaneidad, capacidad de valerse por sí mismo en cualquier circunstancia, creatividad, responsabilidad, autonomía, a que cuestione, indague, que le de continuidad a su conocimiento formando relaciones y que no lo fragmente, explore, que lo lleve al autoconocimiento, a la autotrascendencia, etc. (Anónimo, 2003a; Berra y Dueñas, 2003; Morales, 2003)

Los métodos didácticos han usado a la fecha líneas, números, oraciones que han sido útiles, sin embargo sólo utilizan una parte del cerebro, impidiendo la estimulación de la creatividad, de la creación de conexiones y de la potenciación de la memoria. Por esto es necesaria la creación de técnicas que ayuden al desarrollo de otras habilidades.

La visión sobre los métodos de enseñanza en los nuevos paradigmas es integradora; es necesario manejar nuevas técnicas de aprendizaje que le ayuden al alumno a comprender el sentido del aprendizaje, de su inteligencia ilimitada y de la valía de sus experiencias. El aprendizaje no tiene por qué ser aburrido, estresante y fragmentado, es mejor que sea divertido, motivador, gratificante y totalizador, que se realice “con todo el cerebro” y con todos los sentidos, tomando en cuenta las experiencias, habilidades, gustos, metas y objetivos del alumno. (Swope y Schiefelbein, 1999). Deberá atender al desarrollo y utilización de los sentidos (**educación multisensorial**) ya que son exploradores, vivenciales y descubridores; al uso de todo el cerebro *no solo una parte de él*, a utilizar habilidades que competen al hemisferio izquierdo como al derecho.

Se le permite al alumno inventar, crear, cuestionar, innovar, soñar, discutir, planear, fracasar, tener éxito, repensar, etc.; esto que hace es aprender a aprender, algo que hará por el resto de su vida. Por lo tanto es importante hacerse consciente de que hay otros sitios en donde se puede aprender (no solo en la escuela), nuevas formas de hacerlo, nuevas habilidades por desarrollar, nuevas conexiones que realizar. Es así que se debe ayudar al alumno (futuro profesionista) a pensar de manera integral, holística.

1.3. *Practica Pedagógica*

Para llegar a esa enseñanza más global y creativa, se pueden utilizar diversas técnicas como: la meditación, relajación, respiración, introspección, imaginación, uso de posters, carteles, olores, visualizaciones, fantasía guiada, mapas mentales, colores, dibujos, juegos de mímica, dramatizaciones, disfraces, marionetas, música, juegos que involucren emociones, ejercicios de gimnasia cerebral, sugestión, metáforas, cuentos, experiencias

directas, etc. (Adeney, 1982; Branger, 2003; Ferguson, 1998; Ibarra, M., 1999; Reigeluth, 1991; Schuster, D. y Gritton, C., 1993; Williams, 1986)

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Se utiliza para tranquilizar la mente, para recibir el nuevo aprendizaje de manera abierta, para estimular el recuerdo de experiencias de aprendizajes previos que hayan sido positivas, también ayuda a centrar la atención, aumentar la capacidad de memorización y la energía.

Ejemplo: Centra tu atención en tu respiración al inhalar y exhalar. Si te distraes suavemente regresa tu atención para seguir observando tu respiración, ahora imagina que estás recostado en un lugar muy agradable, te sientes tranquilo... ahora fijate cómo sientes pesada tu pierna, ahora la vas relajando, está inmóvil, descansa, la sientes pesada... etc.

SUGESTIONES

Con esto se le ayuda al alumno a que tenga una visión más positiva del aprendizaje, que recuerde aprendizajes previos gratificantes, así también se acepta, está emocionado y motivado por aprender más.

Ejemplo: Este método de enseñanza-aprendizaje ha sido un éxito completo y los estudiantes aprenden muy bien y muy fácilmente, se motivan, se divierten y les gusta mucho; todos tenemos éxito, nos divertimos y aprendemos.

METÁFORA

La metáfora ayuda a realizar la conexión entre conocimientos anteriores con los nuevos, establecer relaciones entre dos cosas diferentes, rompe con conexiones preconcebidas generando otras nuevas. Ayuda a organizar y recordar información, a crear

una experiencia propia, resultando el aprendizaje como algo más fácil y eficiente. Aclara e integra a la vez, lleva al pensamiento asociativo.

El aprendizaje metafórico supone que la enseñanza no empieza desde cero, sino que el alumno ya trae consigo conocimiento que utiliza para que se le facilite el aprendizaje de nuevas cosas, generando así conexiones más variadas, con esto el aprendizaje obtiene un sentido de “integración”.

La metáfora debe ser específica para que la enseñanza sea clara, debe estar claro el punto que coincida con el tema enseñado para evitar confusiones, es importante conocer las similitudes y discrepancias.

Además de que la metáfora permite una gran cantidad de conexiones, también es una forma divertida de aprender, se juega con ideas y conceptos.

Ejemplo: Cuando nos cambiamos de nivel, al trabajar de manera vivencial se está trabajando de forma metafórica, como ejemplo está la vivencia del “trabajo con sueños”, el discurso fenomenológico es un discurso metafórico.

PENSAMIENTO VISUAL

Proporciona imágenes que reúnen e integran información de modo que es más fácil comprender y recordar. Este tipo de pensamiento se puede dar por medio de:

Percepción Visual: para reunir e interpretar información.

*Dibujar: Desarrollar la habilidad de observación, ver con detenimiento los detalles (las partes) y las relaciones espaciales (el todo). Se le pide a los alumnos que dibujen lo que ven, lo que sienten y piensan según su propia fenomenología.

*Descripción verbal (de filmes, fotos, pinturas): Ayuda en el desarrollo de la observación ya que incrementa la memoria visual (relación de imágenes

visuales con el conocimiento verbal ya existente), disciplina la visión (relaciona la búsqueda visual con la verbal) y educa el pensamiento ambidextro.

Representación Gráfica

- 1) Palabras Clave: Que centran la atención y organizan la información.
- 2) Tablas, diagramas y gráficos: Producen imágenes que ayudan a expresar relaciones visualmente.
- 3) Coordenadas de tiempo: Diagrama lineal que muestra la secuencia de acontecimientos a lo largo del tiempo.
- 4) Mapas: Organiza y relaciona la información visualmente, pudiendo pasar fácilmente de una idea a la siguiente sin la necesidad de que sea lineal, ayuda a la fluidez y flexibilidad del pensamiento. Permiten ver la información de manera más general, más global, trabaja con asociaciones y conexiones de forma relajada, ayudando a que las ideas afloren. El tema principal al centro y las ideas secundarias se representan con líneas que salen de éste. Uso de colores por bloques de información, utilizar palabras claves y símbolos por idea, las letras son de diferentes formas y tamaños, flechas, colores, formas, códigos, signos de puntuación, números, dibujos, etc.
- 5) Ideograma: idea central al medio rodeada por un círculo y alrededor otras ideas utilizando flechas.
- 6) Redes: Estructura la información en temas principales con detalles, ayudando de esta manera a organizar y darle prioridad a la información. Una red es un mapa visual que muestra cómo diferentes piezas de información se relacionan entre sí. Una red tiene una idea principal o concepto esencial

en el centro, con diferentes categorías de información conectada. Ayuda a los alumnos a identificar similitudes y diferencias.

- 7) **Mándalas:** Unifica las partes en un todo, en la creación de mándalas no hay reglas, solo que se realicen varias imágenes que se colocan dentro de un círculo; también puede ser un círculo en porciones y colocar diferentes imágenes en cada porción que representen una idea.

- 8) **Historieta:** Dibujar monos para comunicar ideas.

- 9) **Bosquejo de ideas:** Es más personal, puede ser un diagrama, mapa, dibujo, etc.; ayuda a tener una idea más clara sobre un tema, ya que para representar gráficamente un concepto se da mayor comprensión del mismo ya que se consideran nuevos elementos descubriendo otras posibilidades.

En todos estos tipos de representación gráfica, es importante la utilización del *color* ya que ayuda a separar las ideas, a la memoria y al aumento de la creatividad. Se desarrolla la capacidad de síntesis y análisis, a la *movilización de las emociones*.

Visualización

Es la habilidad para recordar y construir imágenes mentales. Con la visualización puede darse una mejor comprensión holista por medio del lenguaje simbólico, metafórico.

Para obtener mayor ayuda de la visualización, ésta debe ser vívida, lográndolo mediante imágenes humorísticas, vulgares o sexuales, darle aspecto cómico o ridículo, colorido, una figura ancha, larga, pequeña y/o con efecto dramático.

LENGUAJE EVOCADOR

Es rico en asociaciones, muy sensorial, menos preciso. Por ejemplo la poesía.

FANTASIA

La fantasía nos ayuda a relacionarnos con nuestro mundo interior lleno de creatividad, estimula la implicación, lo que hace que se de una experiencia directa, significativa, placentera y motivadora, que ayuda a imaginarse a uno mismo siendo el objeto mismo, al explorarlo mentalmente se da una comprensión más profunda. Ayuda a traducir en imágenes el material presentado verbalmente. La fantasía puede ser:

**Fantasías de Observación:* Ayuda cuando se presenta un nuevo material que solo se presenta de manera breve y sencilla. (Imagina que te haces pequeño y...)

**Fantasías de Identificación:* Proyectarse a si mismo en lo que se está imaginando, sentirse como el objeto. (Imagina que te conviertes en...)

Para poder utilizar la fantasía como técnica de aprendizaje es necesaria una breve explicación del tema, del propósito de la fantasía, posteriormente un ejercicio de relajación, la fantasía y finalmente comentarios acerca de ésta.

APRENDIZAJE MULTISENSORIAL

Además de los sentidos de la vista y el oído, los sentidos táctiles y cinestésicos dan información y ayudan a recordarla, son canales adicionales Los sentidos son los caminos por los cuales tomamos información del mundo. El sistema sensorial además de utilizar la vista, oído, olfato, gusto y tacto, incluye los sentidos propioceptores: sistema cinestésico: localizado en músculos, articulaciones y tendones, que ofrece información sobre el movimiento del cuerpo; sistema vestibular: da información de la posición, movimiento, dirección y velocidad del cuerpo; sistema visceral: que da las sensaciones de los órganos internos.

Aprendizaje cinestésico

- 1) *Juegos de movimiento*: además de estimular el sistema cinestésico ayuda a eliminar energía física.

- 2) *Danza*: Disfrutar del conocimiento por medio del cuerpo y mente, ayudando a la creatividad. Como lo menciona Katz (citado en Azevedo, 1990), la danza en el proceso educativo equilibra las áreas psicológica y física, ya que estimula la coordinación motora, hay desarrollo de las habilidades de aprendizaje, enriquecimiento de la imaginación, creatividad, estimula las capacidades lúdicas, favorece la socialización, da placer a través del movimiento; la danza como auxilio en la educación ayuda al desenvolvimiento integral del hombre (afectivo, psicológico e intelectual), por tanto le da conocimiento de sí mismo, del espacio, de la persona en relación a ese espacio, le permite la exploración del entorno parcial (circunda su cuerpo), total (del cuerpo inmerso en el medio ambiente) y del espacio social (del diálogo corporal con “otro”).

- 3) *Gestos*: Ayudar a la memoria utilizando un gesto en cada información que necesite ser recordada.

- 4) *Movimientos y pensamientos*: Algunas personas necesitan estar en constante movimiento cuando piensan, ya sea caminando, moviendo alguna extremidad u objeto, etc.

Olor y Gusto

Ayudan a tener otro tipo de asociaciones, entre las emociones y el conocimiento.

Música

Las canciones ayudan a que los dos hemisferios se unan, a que haya relajación, a que la mente se encuentre en un estado de alerta y abierta a todo tipo de estímulo.

EXPERIENCIA DIRECTA

El aprendizaje experiencial ayuda a que la información sea significativa, se da una aproximación más holística al tema, se afronta con todos los sentidos.

**Experimentos de laboratorio*: el laboratorio es el lugar en el que se puede experimentar con cosas reales.

**Objetos reales*: manipular cosas, instrumentos, materiales.

**Simulación*: crear experiencia para lograr resolver problemas y aumentar el conocimiento de sí mismo; aquí el alumno reacciona ante los obstáculos y oportunidades como lo haría normalmente, no se convierte en otra cosa o persona, lo que hace es practicar estrategias para resolver problemas.

**Representación de Papeles*: el alumno representa el papel de otros tratando de actuar y sentir como lo haría otro.

GIMNASIA CEREBRAL

Es una serie de ejercicios coordinados y combinados que ayudan a que se facilite el aprendizaje, siendo más rápido y divertido. Se lleva a cabo mediante los aromas, movimientos, juegos, emociones, sabores, etc.

Así, podemos ver que es necesario que se equilibren las funciones de ambos hemisferios, logrando a través de los dibujos, la música, la danza, etc., atraer la atención del alumno para que aprenda por sí mismo, que esté motivado, para que se desarrolle creativamente participando en este proceso de enseñanza-aprendizaje activamente, y no

como tradicionalmente lo hace de forma pasiva; se logra que el alumno genere un significado real del conocimiento, que lo integra y no lo olvida.

Por lo tanto, la educación completa será la que atienda al **desarrollo** de todos los sentidos (educación multisensorial), ya que éstos son exploradores, vivenciales, descubridores, emotivos; una educación que forme al individuo creativamente, en un mundo dinámico que cambia permanentemente. (Sancen, 2000; Williams, 1986).

Como lo menciona Ojeda (2003), el aprendizaje debe ser distinto a como se ha venido dando, debe ser más agradable y menos estresante, debe ser una actividad en la que se incorporen experiencias previas, creencias, valores, acciones, sensaciones, emociones y todo lo que involucre a “*todo*” el individuo, utilizando carteles, olores, fantasías guiadas, mapas mentales, dibujos, dramatizaciones, juegos, música, refranes, **aprendizajes directos y experiencias** (se compensa el conocimiento teórico y abstracto), etc., al utilizar todo esto **incrementa en gran medida el número de conexiones neuronales** permitiendo que el aprendizaje sea mejor, más rápido y más integral. Al ver al individuo **holísticamente**, se está comprendiendo como a una unidad **indivisible**, ve su totalidad, el hombre es un ser con pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos, cultura, etc., es un todo unificado y coherente. (Latner, 1978)

Esta visión holística del aprendizaje se ajusta a lo dicho en Terapia Gestalt, ya que para ésta el aprendizaje sólo se da por medio de la experiencia y a lo largo de toda la vida, cuando la información recibida se asimila, se estructuran y comprenden las partes de un todo, llegando a formar parte del individuo se aprende haciendo. (Castanedo, 1997)

CAPITULO 2

TERAPIA DE LA GESTALT

“Sólo está pendiente del futuro
quien no aprovecha el
presente”
(Séneca)

La Terapia Gestalt es el enfoque terapéutico creado por Fritz Perls en la década de los 40's, época en la que se estaba generando un nuevo movimiento psicológico, la llamada tercera fuerza en psicología: la “psicología humanística”. La influencia que ejerce en este modelo la terapia de la gestalt de centrarse en el **aquí y ahora** es de gran importancia, al igual que la influencia y aportaciones de otros enfoques.

La psicología humanística surge en E. U. (lugar en el que predominaban el conductismo y el psicoanálisis) en la década de los 50's y 60's en esta nueva corriente psicológica, autores como A. Maslow con la Teoría de la necesidad de Autorrealización, C. Rogers con su Terapia Conversacional Centrada en el Cliente, F. Perls con la Terapia Gestalt, R. Cohn con el concepto de Interacción Centrada en los Temas, y muchos otros, fueron aportando y tomando parte de este nuevo movimiento.

2.1. *Psicología Humanística*

Entre los principios formulados en la psicología humanística (Quitmann, 1989) tenemos que:

- 1.- El hombre es más que la suma de sus partes (visión holística de la realidad).
- 2.- El *conocimiento* es **relativo**, ya que hay **distintas posibilidades de conocer**, se le da mayor importancia a lo fenomenológico.

3.- Retoma de la filosofía existencialista que el centro es el hombre y de la **fenomenología** que hay distintos tipos de ser en el mundo; el mundo se percibe por cada uno conforme a sus experiencias; no hay una verdad única. El hombre es “libre” de elegir y decidir, es así como existe.

4.- Le interesan las capacidades y potencialidades humanas

Así a la psicología humanística le importa que el **ser humano se conozca** (a sí mismo y a otros), desarrolle sus potencialidades y aprenda a gozar de la vida, su visión es **integradora**, ya que concibe a la persona como una totalidad (intelectual, corporal, emocional y espiritual), su visión es holística. Dado que el holismo no elimina sino integra las partes, se basa en la capacidad de interconectar, de relacionar éstas, trasciende las partes para formar un “algo” superior y más evolutivo; es ver al individuo como una unidad indivisible, como un todo que a su vez está en relación a otros sistemas para componer un todo superior. (De Nicolás, 2001; Palacios, 2004)

Por la parte filosófica y epistemológica, el existencialismo y la fenomenología forman una parte muy importante en la psicología humanística y en la Gestalt tienen autores como Kierkegaard, Buber, Jaspers, Heidegger, Husserl entre otros, su visión es la de hombre como unidad indivisible: hombre y mundo, ser y conciencia, sujeto y objeto como unidad interconectada, interior y exterior, como una visión interdependiente.

Para Kierkegaard (1979) el hombre existe en el momento en que decide a favor o en contra de una posibilidad (cuando el hombre decide, escoge y rechaza lo que se le ofrece, teniendo así la libertad de elegir y decidir a favor o no de esa posibilidad). La **elección y decisión** son características esenciales de la existencia. Existencia que se caracteriza por el miedo que posibilita a la libertad ya que le da la oportunidad de actuar y decidirse; dándose así el valor y la verdad de la subjetividad.

Buber (1969) menciona que la **dualidad** es tanto un hecho existencial como una unidad (bueno y malo, forma y contenido, vida y muerte, etc.); llegan a la unidad solo si el hombre enfrenta la **polaridad**. Una de estas polaridades es la actitud fundamental

orientadora (se orienta hacia la seguridad) y la actitud fundamental realizadora (se arriesga, corre peligros, se atreve). Para Buber al igual que para Kierkegaard el ser humano tiene la necesidad de elección.

Jaspers (citado en Quitmann, 1989) también ve al ser humano como un todo; habla de la “elección existencial” o “elección de mi mismo”, en la que el hombre decide en un “sí” o un “no”, la decisión es acción, ya que la libertad no se demuestra a través de la inteligencia, sino por medio de la acción. Debe comprender el sufrimiento, la muerte, el fracaso, etc., como parte de su existencia. Se interesa más por el “cómo” del comportamiento que del “por qué”.

El hombre en su búsqueda aprende a conocer sus límites (situaciones límite)

Heidegger (1980) dice que el ser humano decide (y así existe) en dos niveles: a nivel formal y de contenido.

Formal: tiene la libertad, “posibilidad” de decisión.

Contenido: el ser humano “tiene que” decidir y elegir.

Para este autor la existencia es un “ser hacia la muerte”, ya que la vida se dirige a la muerte, el miedo a la muerte ayuda a que se lleve a plenitud la vida.

Sartre (1966) habla de la libertad humana; dice que el comportamiento presente está determinado por un propósito o meta futuros, que en el ahora no existen (inexistencia), por lo tanto menciona que “mi ser” está determinado primero por la inexistencia. Afirma que el hombre está condenado a la libertad, ya que “tiene que elegir” (ser libre es poder elegir); hasta la no elección es una elección “la negación a elegirse a sí mismo, de que el ser humano se elija huido, temeroso, etc., lo que sea que hagamos es elección”. Para Sartre el presente es muy importante, ya que éste es indispensable para elegir el futuro y ninguna superación no puede verificarse desde el pasado. Cada uno debe elegir su propia existencia.

Otras de las contribuciones importantes para la psicología humanística fueron las hechas por Goldstein (1961) quien da importancia (al igual que Kierkegaard) a la elección y decisión como características existenciales del ser humano, éste tiene la posibilidad de elegir y decidir sobre su existencia para así llegar al desarrollo de sus potencialidades y a la autorrealización.

El organismo constantemente se encuentra en un estado de tensión, el cual se origina entre el “ser en orden” y el “ser en desorden”, llamándole a este estado “catástrofe”, la cual se produce cuando el organismo choca con el mundo.

Catástrofe (tensión) → vincula con mundo → autorrealización

Así, la tendencia a la realización sale de adentro, superando las perturbaciones que vienen del choque con el mundo, no por miedo sino por la alegría de esa superación, constantemente se da una reestructuración; así el organismo activo que lucha con el entorno y con los sistemas psíquicos de su interior, va de un comportamiento desordenado a uno ordenado, de manera creativa autorrealizadora.

La autorrealización es el principal motivo de la vida, el hombre está constantemente orientado a desarrollar sus potencialidades.

En su teoría organizmica (visión holística desde la biología) utiliza o hace referencia a los principios de la Gestalt de figura – fondo y la tendencia hacia una buena gestalt, una forma muy determinada de la lucha entre el organismo y el mundo, aquella en la que el organismo se realiza mejor en correspondencia con su ser; desde su visión, el organismo (que está dividido en miembros) es una “totalidad”, una gestalt, así como también esta totalidad simultáneamente es parte de un “todo” del entorno.

Resumiendo, todos estos autores concuerdan en que el hombre esta condenado a la libertad, es libre de elegir, y al elegir y decidir, entonces existir, *la elección de no elegir ya es una elección*, así cada uno elige su propia existencia, es responsable de ella. Por esto

que el tema central de la filosofía existencialista (existencialismo) es el hombre así como su elección, decisión y libertad intrínsecas.

Por el lado de la psicología, Rogers (1981) aporta entre otras cosas, la importancia de la *subjetividad* del investigador y que ésta debe ser reconocida. La autorrealización que es potenciada sólo por las relaciones que representan “encuentros” lo hacen capaz de decidir, es así que le da importancia a la elección, decisión, responsabilidad y encuentro como tendencia constructiva del organismo, el cuál tiende a la actualización, siendo ésta la escala para valorar los sucesos que se le van presentando (los valora como positivos si refuerzan la tendencia de actualización y como negativos si la contradice). Esta elección realizada o proceso es la expresión de la búsqueda de la autorrealización, *es así que la vida es un proceso activo*.

Para Rogers:

*El comportamiento adecuado del hombre es el que se da al comparar las experiencias conscientes con la realidad “de afuera” (contraposición de la realidad subjetiva y objetiva).

*El hombre tiene la **responsabilidad** de decidir así como de sus consecuencias. Tiene el poder y libertad de elegir, aceptando esas consecuencias y responsabilizándose de las decisiones, sin quitar poder y responsabilidad de factores externos. Esta responsabilidad también se da en la relación de persona a persona (terapeuta-cliente; profesor-alumno, etc.)

*Para él no hay una realidad objetiva, **hay tantas realidades como seres humanos**, ya la base de la realidad es la experiencia, y de esta experiencia es de donde surgen las propias metas y valores.

*El que investiga, en la investigación él forma parte de lo investigado.

Le da gran importancia al aprendizaje y dice que todo lo que alguien aprende en el sentido de otra persona, no tiene influencia sobre su comportamiento; para que influya en el individuo debe ser aprendido por autodescubrimiento; el aprendizaje no depende de lo que sabe el profesor, sino de las cualidades de la relación entre profesor y alumnos, que el profesor sea congruente, auténtico, empático, respetuoso por quien aprende, el profesor es un facilitador dando libertad, vida y oportunidad de aprender .

Algunas de las contribuciones de Maslow (1991) a la psicología humanística fueron entre otras, ver que el **organismo** siempre está en constante esfuerzo por **crecer** y **autorrealizarse**, se opone a la dualidad mente-cuerpo, y en su lugar ve la **totalidad del organismo** que se autorrealiza, ve a las “experiencias cumbre” (experiencias no accesibles a la razón como por ejemplo el éxtasis, la creatividad, la meditación, etc.) como un estar en el mundo percibiéndose así una fusión corporal con éste en un momento determinado. (Quitmann, 1989). Realiza la teoría de las Necesidades humanas y menciona que éstas se encuentran jerarquizadas, cuando las necesidades básicas están satisfechas surgen otras “mayores” que dominan el organismo, para ser satisfechas. Así, las necesidades básicas (supervivencia, seguridad, amor, pertenencia y atención) se encuentran en el primer nivel de la jerarquía, seguidas por las necesidades de crecimiento (perfección, justicia, belleza, bondad, juego, etc.), hasta llegar a la autorrealización en donde se llega al desarrollo de todas las potencialidades humanas.

Para Maslow la “elección” es “posibilidad”, ya que el individuo tiene la libertad de poder “elegir” una entre varias posibilidades; ve al hombre como un ser dinámico-holístico, ya que debe darse una comprensión de todo el organismo; para él el **investigador** siempre **forma parte de lo investigado**, ya que éste se relaciona y actúa (está cerca, le afecta, es emocional, está identificado con él, se interesa) con el objeto de investigación, es siempre en “parte” o en “totalidad” componente de lo que investiga en ese momento.

Por su parte, la psicoterapia Gestalt que nace en la década de los 40's con sus fundadores Fritz Perls (1893-1974) y su esposa Laura Perls con la publicación del libro

“Ego, hambre y agresión”, postula que el ser humano es parte del entorno y que éste es parte de cada ser humano, es un ser individual y un **ser que forma parte de su entorno**; debe decidir: hay una elección existencial y lo hace por medio de las polaridades (vida-muerte, amor-odio, gozo-tristeza etc.) Ve al investigador como parte, en unidad con el objeto de estudio. Le da importancia a la interrupción del contacto siendo este el punto central de la Terapia Gestalt, al *awareness* (darse cuenta de uno mismo), actitud de centrarse en el aquí y ahora, y a la relación terapeuta-paciente, en donde el terapeuta sigue siendo persona, sigue en contacto consigo mismo, etc.

2.2. Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt tuvo influencias del Psicoanálisis (Freud, Reiche), la psicología orgánica (Goldstein), psicodrama, el existencialismo y la fenomenología, las religiones orientales, de S. Friedlander (Teoría de la indiferencia creativa, los opuestos remiten uno a otro) y la psicología de la Gestalt.

La terapia Gestalt pretende que el individuo aprenda a utilizar el “darse cuenta” (o *awareness*) de sí mismo como un organismo total que es; descubre lo que es y lo que no, lo que puede llegar a ser y lo que fue, aumentando la confianza en sí mismo, llevando un desarrollo óptimo de la personalidad. Así, el darse cuenta es un proceso continuo de estar en contacto consigo mismo y con el medio, darse cuenta en el aquí y ahora de sensaciones, acciones, sentimientos, valores, lo que se quiere y lo que no, etc. Para llegar a ese desarrollo, es importante que mantenga el equilibrio, llevar el proceso de autorregulación orgánica u homeostasis. (Hernández, 2002).

La vida es un constante abrir y cerrar de situaciones o *gestalten* incompletas: tan pronto como se cierra una, otra nueva comienza, llevando así al individuo a la autoactualización que lo lleva a **ser tal y como es**; cuando lo anterior no ocurre, el equilibrio se rompe, el individuo deja de ser flexible, lo que da paso a la rigidez en su vida. (Castaneda, 1997)

2.3 Principios de la Terapia Gestalt

Latner (1996) menciona que el hombre tiene necesidades específicas que deben ser satisfechas para vivir, está en constante regulación, ésta es la autorregulación del organismo. Lucha por mantener el equilibrio (homeostasis: la vida se rige por este principio, por el proceso de continuo equilibrio y desequilibrio) que continuamente es alterado por las necesidades y se recupera al satisfacerlas cuando hay deficiencias las remedia, cuando hay excesos se libra de ellos, este proceso es la vida del organismo, y para conocer su propio equilibrio, para saber lo que necesita y satisfacerlo debe ser consciente de sí mismo; el organismo debe conocer lo que necesita. Sin embargo, este proceso no asegura la satisfacción de las necesidades, ya que el organismo hará lo posible por regularse de acuerdo a sus capacidades y la situación del medio ambiente, el organismo hace lo que puede con los medios y recursos que dispone (pregnancia).

El organismo depende de su relación (contacto) con el medio ambiente para satisfacer sus necesidades, para eso tiene dos sistemas interdependientes con el medio: el sistema de orientación sensorial (que recibe la información del medio: ojos, gusto, piel, etc.) y el sistema motor – manipular (que le permite hacer cambios en el medio). El hombre puede recibir información del medio y manipularlo para satisfacerse así como el medio puede buscar y solicitar que el individuo esté atento a lo que sucede; se da un proceso de acomodación mutuo que es llamado en Terapia Gestalt como “adaptación creadora”, esta interacción permite ser capaz de poder satisfacer sus necesidades si el medio ambiente se lo permite, si esto no es así, sobreviene alguna crisis. Por tanto la autorregulación del organismo se hace mediante adaptaciones creadoras.

Otro principio importante es la formación de la gestalt: la figura y el fondo. El organismo en el proceso de autorregulación distingue sus necesidades así como el medio para satisfacerlas, al ser satisfechas el desequilibrio se va, recuperando el equilibrio. La necesidad es la figura o gestalt que es lo que está llamando la atención, el ambiente sin diferenciar es el fondo o campo, lo que no forma parte de ésta figura; al ir surgiendo una necesidad se dice que se está formando una gestalt, y a la satisfacción de ésta se le llama

destrucción o cierre de la gestalt o de la figura; el organismo juzga que es lo más importante para él en ese momento dado y forma sus gestalten para ser satisfechas.

Una gestalt es un conjunto, una configuración, **un patrón**, figura y fondo no se pueden separar, son una unidad; no se puede dividir sin ser destruida la gestalt formada. “El todo es más que la suma de sus partes”. (Castanedo, 1997; Latner, 1996 y Salama, 2001). Una gestalt fuerte, clara, vívida es característica de un organismo sano; esto es diferenciar de una parte del medio algo que nos interesa sin dejar de contactar con el fondo, espontáneamente se concentra en un solo propósito para la correcta formación de la figura.

Para la Terapia Gestalt la realidad es flexible y cambiante; fenomenológicamente la realidad es **construida** por el organismo conforme a sus **vivencias y necesidades**, va creando el mundo al ir **interactuando** figura y fondo. Sin embargo se encuentra la realidad “objetiva” (que tiende a ser considerada el fondo o campo), aquella que sigue su curso **sin el organismo**, y ambas realidades van interactuando una en otra y reaccionando recíprocamente.

Al momento de satisfacer una necesidad, el organismo se encuentra en el punto cero, en la indiferencia creadora, se está abierto a las posibilidades creadoras del medio y es necesario escoger de éste los elementos necesarios para combinarlos y hacer un todo coherente; éste proceso de separar las posibilidades en polos es llamado diferenciación, los opuestos se necesitan mutuamente, se distinguen y oponen, se entra en conflicto, pero al lograr una solución que los une para formar una figura más importante se llega a una nueva creación, se hace una síntesis, destruyéndose la gestalt predominante para crear un “algo” nuevo.

Para el individuo saludable, el conocimiento de sus polaridades (incluso el no aceptar aquellas de su agrado pero que trate de comprenderlas y ser consciente de ellas) le ayuda a ser un ser más integrado, en comparación con aquel que no logra aceptar muchos de estos opuestos, volviéndose rígido e inflexible ante los demás y ante sí mismo porque

no cree que los opuestos puedan ser integrados. Así a la Terapia Gestalt le interesa que el individuo confronte los elementos “incongruentes” o “bipolares”. Los opuestos, las “aparentes contradicciones” no son irreconciliables, desde esta visión holística, las partes son superadas, integradas, se trasciende; después de esa síntesis se concluye la gestalt que vuelve al fondo. Mientras más fuerte la polaridad, más significativa la síntesis. (Latner, 2003; Palacios, 2004 y Zinker, 1991).

Por tanto, se puede concluir, que para la terapia Gestalt, el hombre es visto como un todo junto con el medio ambiente, viéndolo de forma holística, es un ser completamente integrado que constantemente está manteniendo el equilibrio (homeostasis), está en autorregulación orgánica para satisfacer sus necesidades, y para ello necesita ser consciente, “darse cuenta” de lo que necesita, hacer contacto y así actuar, el **darse cuenta** se encuentra **en el presente**, en el “**aquí y ahora**”, en donde se logran cerrar las gestalten inconclusas, así homeostasis y holismo tienen como finalidad en el organismo que se realice a sí mismo tal y como es.

Otro de los conceptos importantes en terapia gestalt es el de contacto, Perls (citado en Quitmann 1989) menciona que el organismo al actuar en unidad (pensamiento, sentidos, cuerpo) está en “toma de contacto”, esta actuación se da en el límite de la superficie entre organismo y campo del entorno. Este límite de contacto es el punto que regula el intercambio con el entorno, como también registra situaciones nuevas de cada plano del organismo y del medio para después transmitir las de nuevo al organismo. El límite de contacto en actividad (creación permanente de figuras y fondos) es **flexible**, se mueve según la situación.

Para Castanedo (1997), estar en contacto es estar alerta de sí mismo, de su cuerpo, actitudes, sentimientos, etc., el organismo conoce sus necesidades y solo él puede encontrar como satisfacerlas; entrar en contacto con algo o alguien es **reconocer su existencia así como la propia**, ya sea entrar en contacto con un objeto o en una relación interpersonal, en ambas se les reconoce esa existencia, con el o lo “otro” se reconocen sus diferencias y semejanzas, se le siente, hay una emoción de por medio, esto nos lleva a caer

en las polaridades *amarla-odiarla, agredirla-admirarla, etc.* Así, la emoción manifestada se convierte en unión-contacto y la indiferencia en ausencia de contacto.

Por lo tanto, el organismo al moverse hacia el equilibrio, libra una lucha constante entre la **autoconservación** (seguridad, tranquilidad) y el **crecimiento** (cambio, riesgo, movimiento). (Salama, 2001)

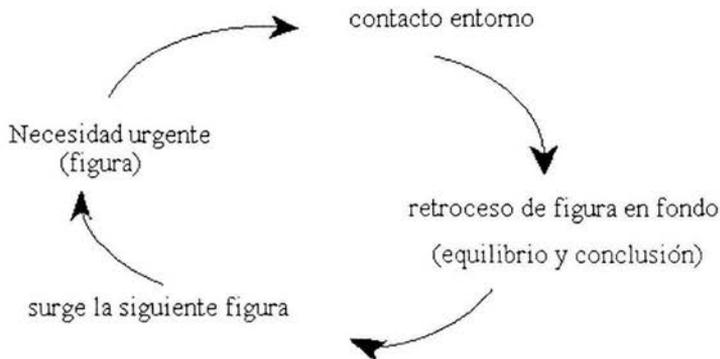
En este proceso de contacto, se llevan a cabo las siguientes fases:

- **Reposo:** equilibrio y punto de inicio; vacío fértil.
- **Sensación:** identificar físicamente la tensión que aún se desconoce.
- **Formación de figura:** la necesidad se convierte en una figura fuerte y clara.
- **Excitación o movilización de la energía:** reunir la energía necesaria para satisfacer la necesidad emergente.
- **Acción**
- **Precontacto:** se localiza la fuente con que se satisfará la necesidad.
- **Contacto:** punto en el que se disfruta, se une con la fuente de satisfacción, se establece una relación concreta con el estímulo.
- **Poscontacto:** se inicia la desenergetización, la búsqueda del reposo.
- **Retirada y satisfacción (retroceso):** se da la despedida, llegando al reposo para esperar nuevamente el surgimiento de otra necesidad.

El resultado del contacto es la **experiencia**, el **crecimiento**, **asimilación**, **aprendizaje**, **identificación**, etc.

En terapia Gestalt, el aspecto más importante es el proceso de contacto o interacción con el entorno para satisfacer nuestras necesidades. Esta interacción se da por medio de la creación de figuras que obligan a encontrar la satisfacción en el medio y así lograr la autorregulación, el equilibrio organismo/entorno. Con base en los autores mencionados anteriormente, se puede plasmar este proceso de la siguiente manera:

Proceso



Esta secuencia de acuerdo a los autores, recibe diferentes nombres, como son el ciclo de contacto, ciclo de la experiencia o ciclo de autorregulación.

En terapia, la capacidad de interrumpir o resistir temporalmente el contacto es saludable como ajuste creativo a los problemas de la experiencia y el medio. El contacto y la retirada le permiten al organismo autorregularse.

Así, cuando el organismo y el medio ambiente están integrados a través de adaptaciones creadoras, de formación y destrucción de gestalts, cuando el organismo es espontáneo, libre, al concentrarnos en un propósito. Se es capaz de:

- Formar y destruir libre y satisfactoriamente las gestalts.
- Hacer lo que deseamos estando totalmente conectados con nosotros mismos y con el medio.
- Ser conscientes de lo que necesitamos, lo que somos y lo que no en ese momento.
- Ocuparse de lo que sucede aquí y ahora, ya que en el presente están nuestras necesidades y los medios para satisfacerlas.

Perls (1974) dice que el contacto es necesario para la buena formación de la gestalt. Y como se mencionó anteriormente, para que se forme una gestalt clara y con fuerza, debemos estar vacíos (abiertos) a todas las posibilidades, estar receptivos, por esto el vacío fértil está lleno de potencialidades.

El problema se presenta cuando el ciclo es interrumpido constantemente y fuera de la conciencia, ocasionando que las necesidades no se resuelvan y por consiguiente surja malestar orgánico (ansiedad, depresión, dolor, etc.) y enfermedad.; siendo la enfermedad (ignorar la necesidad) la corporificación del asunto inconcluso. (Kepner, 1992; Quitmann, 1989; Salama y Villarreal, 1992; Zinker, 1991)

2.4. Interrupciones

Perls mencionaba que las interrupciones son formas de evitar o impedir el contacto; esta evitación puede ser en ocasiones sana (ayuda al desarrollo) o neurótica (detiene el desarrollo) y en la terapia se debe averiguar “cómo” se da la interrupción; y dependiendo del autor (Kepner, 1992; Perls, 1975; Quitmann, 1989; Salama y Castanedo, 1991; Zinder, 1991) puede hablar de más interrupciones o quitar algunas. Así, entre las interrupciones que se mencionarán aquí se encuentran la desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación, retención.

Desensibilización:

No se permite vivir la experiencia, piensa que siente pero no siente. Reprime, evita sentir y expresar emociones. No se permite darse cuenta ni del medio externo ni del interno, lo cual propicia la intelectualización, esto por miedo a sufrir. Nos desconectamos del problema.

Sana: Cuando en ocasiones limitamos ciertas áreas de nuestra experiencia.

Patológica: Cuando dejamos fuera más de nuestra experiencia, de nuestras sensaciones y ya no volvemos a hacer contacto con ellas.

Proyección:

Poner afuera en personas u objetos los propios deseos, sentimientos y pensamientos; vemos nuestras necesidades, culpas como algo ajeno; atribuir al exterior algo que es interno; no responsabilizarse de lo que se proyecta.

Sana: Es circular por que al proyectar en otro nuestras necesidades creamos una fantasía (lo que existe no es lo mismo que aquello que creamos en la fantasía), sabemos que lo es, para posteriormente volvernos a responsabilizar de esas nuestras necesidades.

Patológica: Perdemos el límite, ya no somos conscientes de lo que somos y lo que no. Vemos al mundo como queremos y luego lo creemos. Al proyectar, evadimos la responsabilidad por distorsionar la realidad y deshacernos de nosotros, de nuestros sentimientos, no experimentamos lo que hemos rechazado, nos separamos de ello y ponemos límites entre lo que podemos aceptar o no.

Introyección:

Es representar papeles, como ponernos una máscara, aprender de memoria sin asimilar.

Sana: Representar un papel sabiendo que lo es, con esto probamos nuevas formas de ser, somos conscientes de lo que somos y lo que estamos haciendo.

Patológica: Olvidamos que traemos una máscara creyendo aquello que representamos, siempre actuamos. No se es capaz de cambiar las cosas y se toman tal cual se presentan. No se discrimina ni asimilan valores, conductas, creencias, reglas, autoimágen, muchos debeísmos, miedo al rechazo. No aprendemos a enfrentarnos, ni llevamos respuestas espontáneas.

Retroflexión:

El sujeto vuelca sobre sí mismo lo que querría hacerle a otro o se hace a sí mismo lo que querría que le hicieran.

Sana: Autocontrol, disciplina, autorrestricción.

Patológica: En lugar de actuar sobre el ambiente externo, actuamos en nosotros mismos volviendo estos actos contra nosotros, es la forma patológica del autocontrol, la persona descarga la energía provocándose somatizaciones, generalmente evita la expresión de la hostilidad por miedo a perder el afecto.

Deflexión:

Evitar el contacto directo, desviarse de una emoción, por medio de verborrea, risas, no mirar a los ojos, conversar sobre cosas insignificantes, hablar sobre alguien que hablar con alguien; no expresa directamente, hay temor a enfrentar: se elude el contacto con el objeto y para evitar la angustia de confrontarse se desvía la energía hacia otras alternativas.

Confluencia:

Se pierde el límite entre el sí mismo y los demás.

Sana: Compartir la propia experiencia o la experiencia del existir del otro.

Patológica: Seudoconfluencia, en donde el individuo es igual al ambiente, no hay límites, sensación de que no hay definición clara entre el sí mismo y el medio; por miedo al abandono, por buscar la aceptación no hay diferenciación, se hace uno con el otro ya sea emocional, mental, actitudinal, de personalidad del otro.

Fijación (retroceso del contacto):

La experiencia se queda rondando y molestando, se ancla a lo que ha pasado para no enfrentarse al presente y correr riesgos. Es una forma de no comprometerse para no seguir con el proceso de crecimiento.

Retención:

La persona no es capaz de comenzar una nueva experiencia, por que no ha enfrentado el cierre de una experiencia que ya terminó. Se pospone el reposo para no iniciar una nueva gestalt.

Huida:

En alguna situación intolerable, se da un alejamiento.

Regresión:

Utilizamos estilos de conducta anteriores que nos brindaron apoyo necesario y que son utilizados en una situación presente.

Sana: A menudo es señal de revaloración y reorganización del sí mismo después de estar organizado intensamente alrededor de una meta o figura importante, son descansos naturales y pausas que nos permiten regresar refrescados al siguiente contacto.

Todas estas interrupciones, en sí mismas no son malas, se convierten en patológicas cuando se usan en todo momento, dejando de ser espontáneos en nuestra vida, estas formas se convierten en una segunda naturaleza que en lugar de ayudarnos a la autoactualización, al desarrollo pleno, nos limita y no nos deja crecer.

Así pues, para la Terapia de la Gestalt, es necesario que el individuo contacte consigo mismo, se de cuenta de sí, por esto es importante que el **individuo experimente** para tener conciencia de sí mismo; a través de la experiencia el hombre **conoce cosas de sí** que no reconocía, a ésta experiencia que se da en terapia se le llama “**experimento**”.

2.5. El Experimento

En el experimento, el individuo está “aquí” plenamente (imaginación, interés, pensamientos), se le pide que se conozca, se explore activamente, en otro nivel, que se descubra a sí mismo.

El diseño de un experimento es la manera de “**intervenir**” y permite que el individuo se sienta seguro (sin miedo ni temor a la crítica o posible daño) al actuar y

explorarse, le facilita modificar la conducta durante la sesión de manera sistemática; el experimento que es una manera de vivenciar situaciones inconclusas, le ayuda a que se reconozca en otro nivel, que se de cuenta de otras áreas de su vida; se le pide que en lugar de hablar de algo, de que exprese algo racionalmente, lo haga actuando, conductualmente, es decir **experienciando**. Vivenciar contra evitar lo molesto y doloroso, sentir en lugar de racionalizar; por tanto, al utilizar técnicas vivenciales, el individuo aprende a respetarse, a conocerse, a responsabilizarse sobre todo lo que siente, piensa y hace.

Como se mencionó anteriormente, la finalidad del experimento es que la persona se conozca, se exprese de una nueva manera, que actúe diferente, que su repertorio sea más amplio al actuar. Así, el experimento es concretar o darle vida a la imaginación. Por tanto, el experienciar es:

- Tener mayor número de conductas, que sea más flexible, dejando de lado la rigidez
- Estimular el aprendizaje experimental
- Se integre cada vez más, completarse, cerrar sus situaciones inconclusas.
- Conocer y aceptar sus polaridades.
- Que cada vez se sostenga más a sí mismo sin la necesidad de actuar patológicamente.
- Que la vida sea su propia creación.

El experimento se diseña por ciertos pasos que no siempre son distinguibles y no siempre se siguen en el mismo orden. (Zinker, 1991)

1.- Preparación del campo de trabajo: El terapeuta debe estar dispuesto a empatizar con el "otro" captar como está **vivenciando el momento**, al inicio de cada sesión se le debe dejar que exprese sentimientos e ideas con el propósito de entenderlo.

2.- Negociación o concepto entre terapeuta y paciente: Se da un consenso entre ambos para llevar a cabo un experimento, para que el paciente acceda a realizarlo.

3.- Generación de autoapoyo para el paciente como para el terapeuta: El terapeuta debe establecer las condiciones necesarias tanto en su cuerpo como en el ambiente (esto dará apoyo a ambos) así como de cuidar su posición, respiración y distractores potenciales, enseñando al paciente a que trate de hacer lo mismo.

4.- Exploración del nivel del darse cuenta: El terapeuta pone especial atención a la conducta no verbal del paciente y casi simultáneamente a sus propias sensaciones. El darse cuenta del paciente junto con la constante observación (de la conducta no verbal) del terapeuta, forman parte de la base para construir un experimento.

5.- Graduación y selección del experimento: La graduación se refiere al nivel de ejecución (nivel de dificultad) que el paciente está preparado para realizar en un experimento. Por tanto, dependiendo del nivel óptimo de ejecución del paciente en ese momento, se graduará hacia arriba o hacia abajo.

Al seleccionar un experimento lo que se busca es explorar las cualidades de algún tema, llevarlo a una posible solución, para que al terminar la sesión el paciente haya sido capaz de haber elaborado una parte de su propia existencia, haciendo posible su propia percepción a otro nivel, por ejemplo, al principio se le puede pedir al paciente que la situación la imagine, si se gradúa hacia arriba se le pediría que la actuara, que lo hiciera a nivel físico.

6.- Localizar y movilizar la energía congelada en el paciente: Es necesario saber donde está activada/estancada la energía, si no se hace, el experimento tenderá a fracasar. La energía puede detectarse en el movimiento, la persona necesita sacar áreas de su vida en las que siente que ha invertido o siente carencia de energía.

7.- Focalización: Encontrar un suceso, un punto específico que necesite seguimiento de trabajo.

8.- Actuación: Se facilitan al paciente algunas técnicas para ensayar una serie de opciones que le ayuden a cerrar la situación inconclusa que está emergiendo; esto lleva cierto grado

de ansiedad que puede expresarse libremente en terapia, favoreciendo la expresión de la energía bloqueada y la seguridad del paciente.

9.- **Relajación:** Se da para dejar una sensación de bienestar en el paciente, por haber expresado su ser.

10.- **Asimilación de lo sucedido:** Se le pregunta qué fue lo que aprendió, de qué se dio cuenta, cuál fue su experiencia, con el fin de que integre la vivencia a su vida diaria, para que se de una asimilación a nivel racional.

Así como cada sesión se forma a través de ciertos pasos, todo el proceso terapéutico en gestalt se va desarrollando por etapas, momentos, por pasos que al finalizar llevaran al individuo a vivenciarse como totalidad, holísticamente (Kepner, 1992):

Singular: Desarrollar la conciencia de las partes que han estado fuera de ésta. Solo se dirige a un aspecto de la persona.

Alternativo: Que desarrolle el sentido de los procesos físicos y psicológicos como complementarios. No se “intenta” trabajar simultáneamente con el proceso corporal y con el Psicológico como unidad, se trabaja como si estuvieran separadas.

Estratificado: Encuentre los elementos necesarios para ir uniendo las partes del sí mismo que se han separado. Implica el uso simultáneo de un enfoque corporal y uno psicoterapéutico en un punto intermedio, percibiendo a la persona como un conjunto de partes y como totalidad.

Integrado: En este punto el individuo vive lo que antes era experimentado como separado, como un “todo” formado e integrado.. Se observa al individuo ya desde una perspectiva holista (hombre más que la suma de partes, es verlo como todas éstas cuerpo, mente, pensamientos, sentimientos, imaginación,

movimientos, etc.). El objetivo es reunir todas las partes del individuo para que pueda vivir plenamente su experiencia de ser unitario; así lo que se expresa verbalmente está explícitamente conectado con lo físico, lo psicológico, conectado todo con todo.

Es así, que podemos ver que el individuo que va a terapia no tiene la noción de sí mismo como un todo, por tanto al inicio de ésta es poco probable comenzar con un enfoque integrado. Se debe comenzar experimentando al sí mismo como si estuviera hecho por partes y trabajar para desarrollar la conciencia de éstas y cómo se encuentran separadas; así, poco a poco se va integrando la experiencia en el sentido del sí mismo como un todo.

En terapia se van creando las condiciones que llevan al individuo hacia la experiencia de la totalidad. Por lo tanto, el trabajo integrado viene siendo el objetivo de una terapia holística, en la cual debe darse:

1.- *Grado suficiente de conciencia corporal*: si no se da, gran parte de la información del todo se está perdiendo.

2.- *Grado suficiente de conciencia*: de la relación del sí mismo de uno con los problemas de la vida, reconocer que los problemas recurrentes no pasan por algo, sino que tienen que ver con la forma en cómo se es y cómo se relaciona con el entorno y consigo mismo.

3.- *Creencia básica en la relación entre proceso corporal y problemas psicológicos*: se va construyendo mediante la experiencia que se va adquiriendo a través de los experimentos terapéuticos que ayudan a unir todas esas partes alienadas. Esta relación que se da entre los procesos fisiológicos y los psicológicos es llamada isomorfismo, es así como se integra y se ve la mente-cuerpo como unidad. (Köhler, 1972)

2.6. Técnicas utilizadas en Terapia Gestalt

Por otra parte, las diversas técnicas que se utilizan en terapia para facilitar el cierre de sus gestalten inconclusas, pueden clasificarse en: (P. Palacios comunicación personal, Marzo, 2004)

- Verbales y no verbales
- Estructuradas y no estructuradas
- Introspectivas e interpersonales
- Dirigidas hacia adentro y hacia fuera
- Simbólicas y no simbólicas

Pero en general se podrían dividir en:

*Técnicas que detengan la evitación, en dejar de hacer para descubrir la experiencia.

*Utilización de la energía para movernos hacia el contacto, hacia el darse cuenta aumentando la atención o exagerando.

Estas técnicas se conocen como: técnicas supresivas, expresivas e integrativas. (Naranjo, 1995)

“Técnicas Supresivas”

Utilizadas para eliminar las evitaciones del individuo para dejar de hacer, ya que impiden que haga contacto con lo que siente. Para vivenciar tenemos que dejar de hacer alguna otra cosa (fantasear, recordar, anticipar, lo cual tiene como objetivo evitar el presente). Por lo tanto es importante suprimir partes como el contar historias, anticipar, manipular, etc.:

Acercadeísmo: Mal uso del intelecto. Búsqueda de explicaciones, discusión, ofrecimiento de información, clichés, verborrea. El porque y el por qué siempre llevan a racionalizaciones. No siempre las explicaciones son evitaciones; algunas serán funcionales y otras fóbicas. La terapia gestal es principalmente “no interpretativa” ya que lo importante es experimentar, es percatarse, al evitarle el acercadeísmo se da cuenta que también puede conocerse sin intelectualizar y que la intelectualización sirve para evitar una incomodidad. Por lo tanto, lo importantes es que vivencie, que experimente sus emociones en lugar de hablar de ellas.

Debeísmo: Mal uso de la vida emocional. Para no vivenciar también nos decimos a nosotros y a otros lo que debiera ser o no; al dejar de lado ésta, dejamos de lado las autoacusaciones o el automejoramiento (de compararnos), ya que deja de lado y evita nuestros sentimientos, nuestra experiencia. Se debe poner atención en expresiones negativas que involucran generalmente el juego de la comparación, y son evaluaciones; siendo distinto a un debiera un ideal (algo deseable), una meta o un objetivo. Por tanto, se cambia el “debo” por el “deseo”, “prefiero”, “necesito”, “me gustaría”.

Manipulación: Mal uso de la acción. Conductualmente llevamos actitudes fóbicas (miedo) al evitar acciones que lleven a la toma de conciencia. Muchas de nuestras acciones se dan para evitar la experiencia, en contraste con las acciones que surgen de la experiencia y la expresan, son acciones expresivas y no supresivas.

- 1) **Lenguaje impersonal**: Se evita que el paciente hable de “ello” que evite hablar en tercera persona (el, ella, ello, lo, la, eso) que se emplea para sustituir el “yo” o el “tu” para evitar lo directo o la responsabilidad. Al hacer de la experiencia un “eso” en lugar de un “yo” nos disminuimos, nos disociamos, nos fragmentamos.
- 2) **Juegos interpersonales**: Puede ser visto más bien como una acción para obtener una ventaja que como expresión. El representar es una forma de manipulación.

- 3) **Preguntas:** Se hace para producir una respuesta y no expresar experiencia; además de esto, hace que el interrogado responda y satisfaga la necesidad manipuladora del que pregunta.
- 4) **Contestaciones:** Son el sometimiento pasivo a la manipulación de alguien.
- 5) **Pedir permiso:** Con esto o pedir la aprobación por algo, el individuo manipula la situación para que otros se hagan responsables de su acción por él.
- 6) **Exigencias:** Estamos incapacitados para permitir que los demás sean o estén abiertos a ellos. Nuestra necesidad de que otros hagan o no algo para que nos sintamos cómodos, de que no nos permitamos reaccionar de que tengamos que actuar, todas estas en lugar de vivenciar.

“Técnicas Expresivas”

Lo que se hace es exagerar la expresión de un impulso, lo cual ayuda al darse cuenta. El paciente se da cuenta de sí mismo mediante la expresión. Al expresarse, el hombre se realiza, por lo tanto es el llevar a la acción, expresar lo no expresado, completar la expresión y así actualizarnos.

Supresivas: desalentarlo en lo que no es

Expresivas: alentarlo en lo que si es

Iniciación de la acción: Maximizar la iniciativa, manifestar la expresión en palabras o acciones para superar la evitación.

- 1) **Maximización de la expresión:** Expresar en palabras o acciones
 - * minimizar la acción no expresiva (quitar clichés, verborrea)
 - * suministro de situaciones no estructuradas (mientras menos estructurado un algo, el individuo tendrá que confrontarse con sus propios deseos, impulsos, inclinaciones, haciéndose responsable y espontáneo)

* vocalización no estructurada, jergonza (jerga, acción extraña, ridícula, lenguaje especial) o galimatías (lenguaje confuso grrr, mmmm, ñañaña, etc.), (estas acciones no se pueden ensayar, refleja nuestro estilo, nuestros sentimientos, expresa espontáneamente)

- 2) **Prescripciones individuales:** Invitar al paciente a hacer “algo” que lo lleve a darse cuenta, que lo ayude a expresar lo inexpressado, que inicie la acción o expresión de lo reprimido, las palabras no dichas, las cosas no hechas que dejan sensación de incompletad.

Completar la expresión: intensificar la auto expresión, reconociéndola.

- 1) **Repetición simple:** para que se comprometa más por algo que estaba minimizando
- 2) **Exageración y desarrollo:** que vuelva a decir o hacer algo varias veces; al pedirle que desarrolle algo es que explore hacia donde tiende ese movimiento, gesto, postura, sonido, imagen
- 3) **Explicitación o traducción:** Ponerle palabras a nuestros movimientos, esto hace que contacte su mensaje por sí mismo
 - * vivenciar el contenido-sentimiento de la acción
 - * traducir ese contenido en palabras
- 4) **Identificación y actuación:** Es darle movimiento a un pensamiento, al actuar se identifica con lo actuado, de convertirse en, lo cual lo hace responsable de sí mismo.

Ser directo:

- 1) **Minimización** evitar palabras como un tanto, un poco, tal vez, quizás, pienso que, uso de la conjunción “pero” en lugar de “y”.
- 2) “Ello”, “uno” sustituye al yo o tu.

“Técnicas de Integración”

En sí llevan a las técnicas expresivas, ya que al expresar, se está poniendo en contacto al paciente con algo que estaba disociado (pensamiento, imagen o sentimiento).

Podemos ver que las técnicas de supresión desaniman al paciente en lo que no es, esa falsa imagen que se ha generado; con las técnicas de expresión, se le **estimula hacia lo que es**, a que encuentre su verdadero sí mismo; y con las técnicas de integración a que **se experimente como unidad**: tanto lo físico como lo psicológico, que se vea a sí mismo como una totalidad.

Encuentro intrapersonal:

Poner en contacto las partes del sí mismo, que hablen para que se identifique con sus partes alienadas. Para esto es necesario que el paciente se haya percatado de éstas, y se debe contactar a nivel emocional.

Asimilación de proyecciones:

Al decir “se siente, se piensa, se hace”, proyectamos en “ello” lo que disminuye nuestro compromiso, nuestra responsabilidad por nuestras reacciones. Es atribuirle a una persona o cosa cualidades, sentimientos, pensamientos propios, por tanto es importante que nos identifiquemos con la proyección reconociendo que es parte de nosotros mismos, que es eso lo que sentimos, pensamos, queremos, etc. Esta asimilación se logra cuando el individuo habla en primera persona sus proyecciones (“yo” siento, “yo” pienso, “yo” quiero).

EL TRABAJO CON SUEÑOS

Otro aspecto importante en terapia gestalt es el trabajo con sueños, ya que en ellos proyectamos aquello que alienamos de nuestro ser, en ellos también se encuentra el mensaje existencial de nuestra vida; y para entenderlo hay que entrar al sueño, darle vida,

traerlo nuevamente contándolo en tiempo presente; tomando cada persona, cosa, estado de ánimo como parte de uno mismo, hay que convertirse en cada parte para entenderla e integrarla, se puede dramatizar, exagerar los papeles, etc.; utilizar cualquier técnica necesaria para volver a integrar esas partes (reidentificarlo).

Por tanto, el sueño condensa toda una historia de vida, distingue la existencia, en él se muestra el intento por resolver un problema, esto es se muestra nuestra problemática, pero también muestra la forma de cómo salir del conflicto, señala lo que se evita para estar completo. Si se comprende y se reidentifica lo alienado, se recuperan esas partes proyectadas. (Oaklander, 2003; Perls, 1974 y Perls y Baumgardner, 1989)

Teniendo como base éstas técnicas, podemos trabajar de “n” maneras, ya sea a través de los sueños (que es un aspecto muy importante para la terapia de la gestalt), por medio del dibujo, de la fantasía, manualmente con arcilla, plastilina, masa, agua, a través de narraciones, escritura, poesía, dramatizaciones, juego, lo que sea necesario para que el individuo llegue al autoconocimiento y así a la autotrascendencia. De cualquier forma que se trabaje, el objetivo es el mismo: que el paciente se de cuenta y vivencie en el aquí y ahora. (Kepner, 1992; Naranjo, 1995; Oaklander, 2003 y Salama y Villarreal, 1992)

2.7. Aplicaciones de la Terapia de la Gestalt

Finalmente, la terapia de la gestalt ha sido utilizada en diversas áreas, se ha aplicado en las organizaciones empresariales, en terapia familiar, en educación, en terapia de pareja, en sexualidad, deporte, en talleres de comunicación, comunicación no verbal, etc. Y retomando la aplicación que la terapia tiene en las escuelas, su objetivo es favorecer la enseñanza viva, la confrontación activa y asimilación del material, empleando todo tipo de técnicas que favorezcan la creatividad, la expresión corporal, psicomotriz, etc., en donde el alumno ya no es visto con pasividad que solo repite y acumula información, ya es un individuo que tiene voz e ideas propias y el profesor ya no tiene el rol de “sabelotodo”, es alguien que transmite lo que vive, siente y piensa. La educación significativa es esa que

integra pensamientos y sentimientos, es holística (relaciona áreas cognoscitiva, afectiva, social, espiritual) ya que el proceso educativo y humano interactúan (valores, actitudes, sentimientos, contacto con el mundo en y con el que aprendemos, programas escolares, etc.). esto es aprender con los sentidos, las emociones, los pensamientos: aprender sintiendo y aprendiendo. (Salama y Villarreal, 1992 y Ferguson, 1998)

Así pues, podemos ver que para la terapia gestalt el individuo integrado:

- * vive aquí y ahora: experimenta, siente en lugar de imaginar, de recordar, de estar en el futuro
- * expresa su ser
- * acepta sus polaridades, lo bueno y lo malo.
- * se responsabiliza por todo; lo que hace, siente y piensa.

Esto es, se acepta tal cual es, es una persona más consciente y responsable de sí misma.

Por lo tanto, después de esta breve exposición sobre aprendizaje y terapia gestalt, confirmo que es importante buscar el crecimiento integral del ser humano, desarrollando todas sus potencialidades, que conozca sus habilidades, que sea capaz de elegir y decidir conscientemente sus pensamientos, acciones, comportamientos, esfuerzos, etc. Así se llega a un aprendizaje significativo a lo largo de toda la vida ya que es capaz de captar y comprender lo que se le presenta a nivel intelectual, pero también se forma una actitud ante la vida, acepta, asimila e integra la información y ésto, lo aprendido lo lleva a la acción (crea y desarrolla opciones), a la práctica tanto a nivel personal como a nivel profesional.

Este aprendizaje significativo se ilustrará con algunos experimentos realizados en la actividad de servicio (que se describirán en el apartado de resultados) tanto a nivel vivencial como conceptual (profesional). El descubrir, asimilar, vivir el aprendizaje, es lo que busca este nuevo paradigma educativo, ese **crecimiento integral** del hombre.

Problemática

Dado que el aprendizaje es un proceso activo *que incluye tanto aspectos emocionales como intelectuales* en el que el organismo participa como una totalidad, se puede comprender el por qué la enseñanza tradicional impide el desarrollo de la espontaneidad, de la creatividad, de los valores, la autoestima, etc., ya que esta enseñanza mantiene al alumno inmóvil, pasivo, lo obliga a memorizar y repetir la información que recibe, no se comprende vivencialmente, no se practica la información adquirida, excluyéndose de cierta forma el área afectiva (sentimientos, actitudes, intuición, creatividad), lo que ocasiona que la enseñanza esté fragmentada, que no haya conexión entre las actividades que se imparten y la experiencia del individuo.

Particularmente, en la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza las actividades instruccionales en donde se integra lo teórico con lo práctico son muy pocas, ya que solo en unas cuantas materias se comenta lo que el alumno piensa sobre cierto tema o se le pide que exprese lo que le hace sentir cierta situación; sin embargo se le da mayor importancia al área cognoscitiva en la que el alumno expone, comenta, da su punto de vista sobre un tema en particular, no dándole la misma relevancia al área afectiva de la experiencia; y aunque en el plan de estudios de la carrera de psicología (1979) uno de sus postulados básicos es la búsqueda de la enseñanza activa, que el alumno desarrolle sus propios procesos de conocimiento, que **construya su propio conocimiento** a partir de sus experiencias y que por sí mismo busque información, esto no se ha desarrollado del todo, ya que como se mencionó anteriormente, se le da mayor relevancia al conocimiento teórico, descartando en parte o totalmente el conocimiento personal.

Por tanto, como lo expresa Andaluz (citada en Salama y Villarreal, 1992), es necesario emplear técnicas, métodos que favorezcan la expresión creativa, las ideas propias, que la educación se de vivencialmente, que se interrelacionen tanto los sentidos como las emociones, sintiendo y pensando, para que se de un aprendizaje y una formación integral; que de la misma forma se le dé importancia tanto a la experiencia cognoscitiva como a la afectiva.

Propósito

El propósito del presente trabajo es promover actividades, espacios y experiencias útiles para el desarrollo integral del alumno (corporal, afectivo, cognitivo, social, espiritual, inserto en una sociedad, en un medio con el cual interactúa emocional, tradicional e ideológicamente) dándole la importancia que requiere a la impartición de actividades instruccionales teórico – prácticas, para efectivamente llevar a cabo esa educación integral, de aprendizaje significativo que ayude al alumno a crecer tanto personal como profesionalmente.

Darle mayor importancia a la experiencia “total” del alumno, *que descubra, asimile la información, la sienta*, dejando de lado la fragmentación del conocimiento, ya que al conocimiento solo se le encuentra sentido si se relaciona con otros conocimientos, al establecer conexiones entre lo nuevo y lo ya conocido, es por esto que es necesario promover esos espacios y experiencias para lograr un desarrollo “holístico”.

Contribuir al mejoramiento de las prácticas pedagógicas, utilizando todos los recursos, tanto de profesores como de alumnos, esto es, utilizando la creatividad, la fantasía, la imaginación y otras habilidades de ambos hemisferios, lograr una educación bilateral.

Demostrar (dando ejemplos de experimentos realizados a lo largo de sexto y séptimo semestres en la materia de servicio) cómo se pueden aprehender conceptos psicológicos por medio de la experiencia, comprender de otra forma a la psicología, desde una perspectiva gestáltico fenomenológica que la educación en la formación del futuro profesionista y la enseñanza de la psicología debe darse de manera vivencial y como estos conceptos se pueden aprender trabajando con el sí mismo, rompiendo con la visión dual de sujeto – objeto; por tanto, el sujeto se vuelve parte de lo investigado, viéndolo así holísticamente.

Metodología

“No vemos las cosas como son...
vemos las cosas como somos”.
(El Talmud)

El ser humano se expone a cada momento a situaciones límite, constantemente tiene la **libertad de elegir**, está obligado a ser libre en tanto exista *existir es ser un ser libre, que se elige a sí mismo*, así es como existe: eligiéndose en cada instante. Por tal, el hombre es ante todo posibilidad, ya que al elegir es él mismo el creador de posibilidades, esta libertad de elegir le obliga a ser responsable de sí mismo, de la variedad de opciones que tiene para elegir; por tanto el hombre es el único responsable de su propio ser, el ser que elige y se elige y que eligiéndose se responsabiliza. (Heidegger, 1980; Uribe, 2004)

Es por esto, que la elección es fundamental en la existencia del hombre, incluso el no elegir ya es una elección, lo cual lleva implícito el compromiso y la responsabilidad del individuo, por esto el hombre crea su propia naturaleza por medio de sus elecciones, así el hombre no es algo hecho, sino que a sí mismo se crea. (Anónimo, 2004)

Por tanto, al tomar en cuenta que el hombre es el único responsable de sí mismo, de su libertad, de sus elecciones, entonces existe, ya que no está prefabricado, sino que se crea a sí mismo conforme a sus elecciones y a la responsabilidad que conlleva su propia existencia (Ellenberger, 2004), ésta libertad que se expresa en el elegir y decidir es una necesidad en el ser humano.

El individuo es el único responsable de su libertad y de la relación que establece con él o lo “otro”, así si la niega, niega su existencia. En esta existencia, él percibe al mundo conforme a las experiencias que se le van presentando, esto es, desde su **fenomenología** el mundo tiene **diferentes realidades**, distintas a las que pueden presentársele a otros individuos.

La fenomenología que es la orientación ante todo metodológica (es el método científico del existencialismo), va más allá de una mera explicación de los hechos, va a las cosas mismas, a las esencias. (Quitmann, 1989) Se trata de describir y no de explicar o analizar, de tomar en cuenta lo que aparece “como” aparece., este aparecer se da en la conciencia (es un saber del mundo y de sí mismo), conciencia que tiende hacia su objeto, hacia algo, por esto se dice que la conciencia es intencional. Por tanto, al hablar fenomenológicamente es hablar de la realidad desde la experiencia. La fenomenología es organizar el mundo desde mi perspectiva, desde mi experiencia del mundo a partir de ciertas “coordenadas” como son la temporalidad (es el tiempo experimentado, ya que por ejemplo el pasado objetivamente no existe, pero puede seguir siendo real en el sujeto), la espacialidad (estructura de su espacio), la causalidad y materialidad (cualidades materiales como por ejemplo ver de color de rosa, sentir a alguien frío, pesado, etc.); con lo cual se reconstruye el mundo interior experiencial del sujeto (Bech, 2001; Ellenberger, 2004)

La fenomenología es el sentido, es el cómo vemos al mundo dependiendo de nuestra experiencia y posición que tenemos frente a él, por ende, no basta tener al mundo ahí, sino que hay que saber que hay una infinidad de significados, hay diferentes modos en que éstos se aparecen ante mí. (Corres, 2001)

Al observar el **significado** (significado que se presenta como lo ya vivido, como el significado semántico y como el significado con un nuevo sentido, como una nueva dirección u orientación, lo que en gestalt es la “nueva gestalt” que trasciende cualitativamente a la anterior) que tienen los objetos y fenómenos del mundo, se comprende simultáneamente quien y lo que se es en sí mismo; ser humano y mundo, sujeto y objeto, ser y conciencia, dentro y fuera son una unidad indivisible. (P. Palacios comunicación personal, Julio, 2004; Quitmann, 1989).

Etimológicamente, la palabra fenomenología es el estudio o ciencia del fenómeno; fenómeno que es todo aquello que se aparece, se manifiesta mostrándose tal cual es, eso que es representado por y en el sujeto. (Bech, 2001; Corres, 2001; Dartigues, 1981). Todo aquello que aparece es fenómeno; es la ciencia descriptiva de las esencias de la conciencia

y de sus actos. Esta **orientación metodológica** intenta describir lo que se presenta a la intuición, tal como se presenta, se adentra a las esencias de las cosas; es una filosofía trascendental para la cual el mundo está siempre “ya ahí”, es el intento de hacer una **descripción directa de nuestra experiencia tal cual es.** (Dartigues, 1981; Lyotard, 1989)

Todo lo que sé del mundo lo sé a partir de una perspectiva mía, de mi existencia, de un “ser ahí” (de cómo esos significados se acumulan a lo largo de mi experiencia), o de una experiencia del mundo, de un “estar en el mundo”.

La experiencia es el conocimiento de los objetos tal como se nos presentan y no como son.; esta experiencia no solo se da intelectualmente, sino a través de todos los sentidos (corporalmente), así también está permeada por una serie de emociones que se encuentran en ese momento.

San Martín (1987) habla sobre un concepto importante en la fenomenología: la **intencionalidad**, la cual se refiere a que la conciencia es siempre “conciencia de algo” (conocer algo para algún propósito – re-conocer para re-significar, re-ordenar y re-orientar) que sólo es consciente si la conciencia se dirige hacia un objeto, el cual no se puede definir sin su relación con esa conciencia. Siempre es un objeto para un sujeto, se da esa **relación entre la conciencia y el objeto**, están en correlación, la conciencia es siempre “conciencia de algo” y el objeto es siempre “un objeto para la conciencia”, por lo que **no se pueden definir lo uno sin lo otro**, porque si no, no habría ni conciencia ni objeto. En el sujeto *hay algo más* que el sujeto, hay el objeto mismo en cuanto se considera. (Corres, 2001; Dartigues, 1981; Díez de la Cortina, 2004). Resumiendo, la intencionalidad es el propósito de llegar a las cosas no quedándose en si mismo, sino ir más allá, ya que al percibir, sentir, pensar, lo hago en función del alter *de lo que no soy, del mundo que me rodea*, estando consciente de mi y del otro, considerando que nos dirigimos hacia ellos.

No hay objeto sin sujeto, por tanto el hombre es en el mundo, y es en él donde se conoce, el mundo no es lo que se piensa, sino **lo que se vive**, es aquello que nos representamos; como lo expresa Merleau-Ponty (1976) que no es necesario preguntar si el

mundo que percibimos es de verdad, por el contrario, es mejor decir que **aquello que percibimos es el mundo**, estamos en correlación yo y el mundo.

Por otro lado, para la fenomenología otro aspecto importante es el tiempo, ya que cada vivencia tiene su tiempo (que no es objetivo), tiempo que no acontece con uniformidad, por lo cual es un tiempo subjetivo, que es vivo, ya que retiene “lo que fue” y pre tiene “lo que será”. Por esto se dice que la conciencia goza de una temporalidad subjetiva que fluye continuamente del presente al pasado, manteniendo el pasado en el presente y pre teniendo en el presente el futuro.(Corres, 2001; San Martín, 1987)

Conforme a nuestras experiencias, a como nos vemos a nosotros y al mundo, así es como nos lo describimos, por esto no hay solo una realidad, hay **muchas realidades**, ya que el mundo está constituido de diferentes significados para cada sujeto, la realidad está más allá de mi experiencia (Bech, 2001; San Martín, 1987); al momento de explicar algo, **formo parte de eso que estoy explicando**, sujeto y objeto siempre están en correlación, no puedo definirlo **sin definir parte de mí**.

Ahora bien, si formo parte de eso que estoy explicando, entonces se supera el dualismo mente-cuerpo, sujeto-objeto, ya que el individuo (y en este caso el investigador, el alumno) no es algo aparte, ya que tanto él como su entorno (la investigación, el conocimiento) forman un todo (expresado en la terapia de la gestalt: al integrar las partes, se organiza la totalidad; esto es que para cada sujeto-alumno, el mundo-conocimiento, adquiere diferentes significados, y lo aprehende integrándolo en sí mismo). (Corres, 2001)

Por esto, al romper con ese dualismo de sujeto-objeto, al aprender, *el que aprende se vuelve parte de lo investigado: el sujeto se hace uno con el objeto*, se vuelven uno, se integra y se ve como un todo. Por lo anterior, el aprendizaje vivencial toma en cuenta toda la experiencia del alumno, desde su realidad explica y define el mundo, definiendo al mismo tiempo parte de sí.

En cuanto al alumno, cuando se aprende algo no solamente cognoscitivamente, el significado que toma es más vivo, lo hace parte de sí mismo y ya no se ve esa dicotomía, sino que se ven como unidad, tanto al alumno como “eso” que aprehende. Se le da significado, sentido al conocimiento ya que se va propiciando que el estudiante descubra el significado del objeto (conocimiento) aprehendiendo el mundo. Como lo menciona López (2004) que la fenomenología entiende a la educación como el desarrollo personal que vuelve a sí mismo desde lo otro para reconocer lo propio en lo extraño y no como mera acumulación de conocimientos. Entonces, podemos llegar a la conclusión de que el conocimiento es a lo racional, como el conocimiento integral lo es a la comprensión y al significado que ese conocimiento tiene para mí, lo cuál me llevara al aprendizaje holístico.

Y dado que la fenomenología es un método cualitativo *que supera la visión dual sujeto-objeto*, no tiene pasos a seguir (raramente se podrá dividir en fases) (Anónimo, 2003), ya que el trabajo gestáltico-fenomenológico se caracteriza por su flexibilidad así como por su creatividad, utilizando tanto los recursos de los alumnos como de los profesores y en donde a lo largo de la clase, ésta se va construyendo y se va aprovechando todo el material que surge.

Las clases – experimentos se llevaron acabo en la actividad de servicio a lo largo de sexto y séptimo semestres, en un cubículo de la clínica zaragoza. En las clases, la actitud mostrada por los alumnos era en un principio de desconcierto, incredulidad, temor cuando supimos que íbamos a ser sujetos y objetos de estudio, de expectativa por no saber con que nos íbamos a encontrar con esta nueva forma de aprendizaje, por no estar acostumbrados a trabajar así, incluso hubo momentos de incertidumbre, duda pon no “creer” que esta forma de presentarnos la información iba a ser efectiva. Al ir vivenciando este otro tipo de aprendizaje, la actitud de los alumnos cambió a la de estar más receptivos, motivados, activos, abiertos a querer seguir conociendo más tanto de nosotros mismos como de la psicología.

Al instrumentar esta propuesta de un aprendizaje holístico-vivencial se deja el camino abierto a una gran diversidad de vías que ayuden al alumno de psicología a “aprehender” la psicología de manera significativa. Algunos de los pasos que podrían servir como guía para instrumentar esta propuesta, serían los mencionados en terapia gestalt (Zinker, 1991), los cuales son:

- 1.- Preparación del campo de trabajo: empatizar alumnos y profesor
- 2.- Negociación o concepto entre terapeuta y paciente: en este caso entre profesor-alumnos y el tema a tratar
- 3.- Generación de autoapoyo para el paciente como para el terapeuta: conocer en que estado de ánimo se encuentran tanto el profesor como sus alumnos, en que disposición se encuentran
- 4.- Exploración del nivel del darse cuenta, graduación y selección del experimento, pudiendo trabajar ya sea con creatividad, metáforas, imaginación, etc.: se podría considerar aquí el nivel de conocimientos del alumno así como su disponibilidad para el aprendizaje
- 5.- Localizar y movilizar la energía congelada en el paciente: que áreas le hacen falta trabajar al alumno tanto a nivel cognoscitivo como afectivo, espiritual, social, etc.
- 6.- Focalización: encontrar un punto específico para trabajar
- 7.- Actuación: llevar a la práctica la teoría
- 8.- Relajación y por último asimilación de lo sucedido: qué se aprendió en todos los niveles y con que otros temas se puede relacionar ese aprendizaje

Resultados

LA TEORÍA LLEVADA A LA PRÁCTICA INTEGRACIÓN DE VIVENCIAS Y CONCEPTOS GESTÁLTICOS

Integrar es comprender
que no hay
día sin noche.

En este apartado se expondrá cómo el descubrimiento, la asimilación, la comprensión del conocimiento nos lleva al aprendizaje significativo, a darle vida a este aprendizaje, lo cual no solo llevará al conocimiento de una mínima parte *de solo utilizar el área racional*, sino que también llevará al conocimiento y crecimiento integral del individuo *en lugar de hablar de algo, se experiencia*. Lo anterior se ilustrará con algunos experimentos (experiencias, vivencias) realizados en la actividad de servicio, que se describirán tanto a nivel vivencial como conceptual, es decir, tanto a nivel de lenguaje directo fenomenológico como a nivel de lenguaje indirecto o conceptual. (Corres, 2001)

En cada experimento, el lenguaje conceptual aparecerá resaltado en **negritas**.

EXPERIMENTO 1 “Principios de la Psicología Humanística y de la Terapia de la Gestalt”

Principios de la psicología humanística y gestalt expresados en un colash

* Principios de la psicología humanística:

- 1.- El hombre es más que la suma de sus partes (el hombre es un ser con pensamientos, emociones, sensaciones, sentimientos, cultura, etc.)

- 2.- El conocimiento es relativo, no existe una verdad única, mayor importancia a la fenomenología (se representa en algunos dibujos en los cuales cada quien puede ver una u otra imagen).
- 3.- Existencialismo y fenomenología: el centro es el hombre, cada quien se percibe conforme a sus experiencias (la figura del hombre al centro del colash).
- 4.- El hombre tiene capacidades y potencialidades por desarrollar (bebé).

* Principios de la terapia gestalt:

- 1.- Autorregulación orgánica (equilibrio-balanza)
- 2.- Conciencia, darse cuenta (mundo irradiando luz)
- 3.- Aquí y Ahora (hombre-presente, pasado-bebé, futuro-anciano)
- 4.- Contacto y falta de contacto “interno-externo” (mujer reflejo en el espejo, manos en contacto)
- 5.- Adaptación creadora (bebé)
- 6.- Gestalt “figura-fondo”
- 7.- Realidad “fenomenología” (cada quien puede ver diversas formas en los dibujos presentados)
- 8.- Indiferencia creadora
- 9.- Polaridades – diferenciación (día-noche, hombre-mujer)
- 10.- Meta – autorrealización, autoactualización- desarrollo (espiral)

Elegí este trabajo porque además de ayudarme a comprender y ver claramente los postulados de la psicología humanística así como los de la terapia de la gestalt, me dio la oportunidad de utilizar mi creatividad, de ser espontánea, a estar más motivada para realizarlo. Con este experimento comprendí que esto es lo que le interesa al aprendizaje significativo-vivencial: que lo que haga el alumno, lo motive, le ayude a desarrollarse en otros ámbitos, que su conocimiento lo encuentre gratificante y motivador, sin sentir que ese aprendizaje es una imposición, esto es, el aprender por el simple placer de aprender, de conocer el mundo *tanto interno como externo*.



EXPERIMENTO 2 “Trabajando con emociones”

En éste experimento el profesor pide que los alumnos imaginen una emoción, luego con qué color sería representada ésta, así como un animal, una planta y finalmente un cuarto elemento que condensará esos tres elementos anteriores.

En los siguientes párrafos se describirá la experiencia así como los conceptos gestálticos que la explican:

Al principio me fue difícil atender a las instrucciones (**deflexión**: no quería contactar con mi emoción, temor a enfrentarme a algo desagradable), durante todo el ejercicio hubo situaciones en que mi atención se concentraba tanto en las imágenes que aparecían y dejaba de escuchar (entré en un **estado expandido de conciencia**); en un momento dado, fui tocada por la profesora y comencé como a despertar de ese estado.

La emoción que surgió (mi **necesidad**, la **figura**, mi **emergente**) fue la de la tristeza y en ese momento me **doy cuenta** que cuando he tenido ésta, antes de sentirla, primero la razono diciendo si es o no malo estar triste, si hay “razón” para estarlo (me separo de mí misma, me **fragmento**), entonces después de ese proceso la acepto o no (**fragmentar el conocimiento**, el conocimiento de mí misma y de lo que me rodea, de lo que siento, de cómo lo siento, en dónde lo siento, y sólo quedarme con esa mínima parte racional, **desensibilizarme**-no permitirme vivir la experiencia-).

Al ver todos estos símbolos y la relación que entre ellos hay, me doy cuenta que son partes mías, son mis espejos, mis **proyecciones** (el observador forma parte de lo observado) que son mi realidad (proceso de encuentro “con mis partes”). Estos tres símbolos los vivencí por medio de un **juego de 3 roles** (color-animal-planta), que posteriormente se pusieron a dialogar entre sí-**técnica de integración**-.

El color que apareció representando la emoción fue el café en mi **fenomenología**, era como una mancha flexionada, la misma mancha demostraba esa tristeza, luego el

animal fue un unicornio que era algo tímido, en mi rostro había una sonrisa; el tercer elemento que apareció fue un árbol con un tronco grande y fuerte, es un gran árbol, sin embargo sus ramas están hacia abajo. Finalmente al pedir un cuarto elemento que es el que condensa a los anteriores apareció un paisaje soleado.

En este momento, se interrelacionan en un intradiálogo los elementos (esto es, se utiliza una técnica expresiva que es **suministrar situaciones no estructuradas**, así como de la técnica de integración **encuentro intrapersonal**).

A continuación explico como vivencí cada símbolo:

- **Café:** Estoy agachada, medio doblada; al actuar como “café” me siento triste, cansada, En esta actitud me he instalado mucho tiempo de mi vida (al **contactar** con mi tristeza me **doy cuenta** de cómo he vivido), sin haberme percatado de esta situación.

- **Unicornio:** Al principio me siento un poco tímida; así me he comportado en muchas situaciones, pero no he pasado más allá de ella, no me he dado esa oportunidad, lo cual me ha generado tristeza y falta de valor. Después me siento libre, paseo por donde quiero, estoy alegre, feliz (aquí se observan las **polaridades** tristeza-alegría, falta de valor-felicidad), aunque soy tímida estoy tranquila, puedo con esa timidez, tengo valor.

- **Árbol:** Soy muy grande y fuerte, mis ramas están hacia abajo, doy la impresión de tristeza. Mi actitud ante la vida ha sido de sentirme fuerte, debo ser fuerte (eliminar el **debeísmo - técnica supresiva**, comprendí que no debo ser fuerte, sino que quiero, necesito ser fuerte) sin necesidad de mostrar la tristeza, porque si no eso me hace débil, frágil, **introyecto**, es ponerme la máscara de la alegría y de nunca estar triste, porque el que está triste es débil (cosa que no es verdad); pero ahora me **doy cuenta** que la tristeza no me hace débil, al contrario también me da fortaleza, que es una emoción que pasará y me dejará un aprendizaje, es necesaria para poder renacer (al experimentar y **contactar conmigo misma** esta emoción, ya no la veo como algo malo, lo que me hace ser más **flexible** ante ella, veo las dos caras de la misma moneda).

Para el **holismo** las partes que de otra forma son vividas como irreconciliables o como aparentes contradicciones, se integran y son superadas, lo cual se ve en el símbolo del árbol que era grande, fuerte y que lo veía triste, era contradictorio que aún con esa fortaleza estuviera triste; pero al superar esa aparente contradicción, entendí esa otra parte, que la tristeza, al vivirla y sentirla, era lo que me daba fuerza, valor, grandeza.

- **Paisaje Soleado:** Es el cuarto elemento que aparece; aquí me siento tranquila y relajada, con mucha libertad, esto pasa después de desahogarme, de llorar, de mostrar mi fuerza en esta “aparente debilidad”, porque como dice el **refrán** “después de la tormenta llega la calma” (en este momento me siento más fuerte, más viva, que la tristeza no es mala y es necesario vivirla, sentirla, dejarla ir, si no, seguirá rondando y esa **gestalt no será destruida**, no habrá **satisfacción** de la gestalt) .

Tanto el color café como el unicornio le dicen a mi árbol (técnica expresiva de **explicitación** o **traducción del contenido en palabras**; contacto con el mensaje por mí misma) que la tristeza es buena, lo malo es quedarse en ella y no dejarla fluir, asimismo el unicornio si no va más allá de la timidez, se quedará varado de nuevo y en cada situación con la tristeza (técnica de integración de **encuentro intrapersonal** – poner en contacto las partes del sí mismo).

Con esta experiencia me he dado cuenta que la tristeza no es mala, es una emoción necesaria, hay que vivirla, sentirla y dejarla ir; ya que si no la vivo completamente, tampoco viviré plenamente la alegría y tal vez tampoco llegue a reconocerla.

Me doy cuenta que al cerrar cualquier etapa en mi vida, viene con algo de tristeza; y esto es algo de lo que no quería darme cuenta y aceptarlo. Es necesaria la muerte para el renacimiento, **el abrir y cerrar gestalts**. Comprendí que al ir más allá de mi tristeza y alegría, me siento más viva y no encarcelada en esa tristeza; así como el entender que ésta me fortalece y no es señal de debilidad.

Los consejos y advertencias que recibí de esta experiencia es que si sigo así no viviré con plenitud y todo en mi vida lo sentiré incompleto (gestalts **inconclusas, retención de la misma situación**) y no podré reconocer otras experiencias.

Tengo la posibilidad de **elegir** seguir siendo lo que he sido hasta ahora o de practicar lo **vivido** en esta experiencia, seguir negando la tristeza o afrontarla y con ella ser fuerte y seguir con mi meta de crecer y desarrollarme (**autoactualización**). Reconozco esa **libertad** y esa **responsabilidad** de la que hablan Kierkegaard, Sastre, Jaspers.

Al momento de enfrentarme con mi emoción, de integrarla, de comprenderla (ahora en lugar de controlarla), al volver a sentirla, el volver a tocar la herida para sanarla entiendo lo que se menciona: “del mal deviene el bien”, ya que hubo angustia, dolor, ansiedad, esto es entrar en el **caos (desorden al orden)** para llegar a evolucionar, para cerrar esa gestalt inconclusa; esto me llevó a entender (a nivel afectivo, cognitivo, social, corporal) en ese momento mi ser (el **todo no elimina** las partes, las **trasciende e integra** para evolucionar); entender de manera vivencial lo que conceptualmente había leído y escuchado: “el desarrollo de la vida se da forma cíclica y en espiral, es un proceso de abrir y cerrar gestalts”, integré mi razón con mi emoción. La finalidad de este **experimento** fue el conocimiento, la expresión de mi ser de manera diferente, de tener un repertorio más amplio al actuar, de ser **flexible**.

El motivo por el cual decidí mostrar esta vivencia es porque el objetivo principal por el que se diseñó este experimento era para comprender vivencialmente el holismo (esa capacidad de relacionar e interconectar todo con todo); así también, me ayudó a entender mejor la manera en que se aplican las técnicas gestálticas, por ejemplo en el diálogo intrapersonal entre los símbolos.

En otro nivel, esta experiencia me ayudó a conocer otra parte de mí, esa parte que evita siempre la tristeza y me di cuenta que una de las interrupciones que más utilizo es la desensibilización queriendo utilizar siempre la razón, tratando de encontrarle una “razón” a todo.

EXPERIMENTO 3 “La Estatua”

Al iniciar este experimento se nos dice que estamos en la entrada de un museo y que al ir adentrándonos en el vamos a encontrar muchas cosas, pero finalmente hallaremos una obra de arte que llamará nuestra atención, la cuál tendremos que ver desde diferentes ángulos:

En esta experiencia primero observé una puerta de madera rústica muy grande; al abrirla encontré un pasillo oscuro, con lo cual es difícil ver algo, no me causa ansiedad alguna, al entrar a un cuarto veo las siluetas de varias obras y pinturas que se encuentra ahí; luego llama mi atención una escultura que ilumina un rayo de sol (empieza a surgir una **figura del fondo**).

Esta primer imagen que aparece ante mí es la de una mujer sin pies ni manos (soy una mujer sin pies ni manos – **asimilación de la proyección**) y con la cabeza ladeada y viendo hacia abajo (como el tener que ser obediente, haciendo y actuando como los otros quieren – el **tu debes**), estoy sobre un pedestal (aquí veo más ese estado de **autoconservación**- de seguridad, tranquilidad al estar inmóvil en un solo lugar); inmediatamente cambia esa imagen y aparece otra, esta vez es la imagen de una mujer completa de mármol blanco, muy suave, su textura es muy fina (técnica de **resensorialización**), primero siento a esta mujer como un cuerpo extraño con el que no tengo contacto (aquí en lugar de decir es una mujer y cambiarlo por “soy una mujer...” se utiliza una técnica supresiva llamada **lenguaje impersonal**, evitando hablar de ello, cambiándolo por **yo**), al hablar de ella en primera persona la **integro** y la **asimilo** como parte mía, tomo conciencia de que soy ella.

La postura que tengo es: me veo firme, viendo hacia el frente, estoy tratando de dar un paso, tengo los brazos a los costados y doy la impresión de que me estoy preparando para volar.

Se pide que nos veamos desde diferentes ángulos: del lado izquierdo me veo borrosa, no distingo este lado y eso me causa cierta angustia y desesperación; al verme del lado derecho (**polaridad** entre izquierdo -madre, femenino, pasado, emotividad- y derecho -padre, masculino, futuro, intelectual) veo muy bien los rasgos; al verme por detrás me veo muy fuerte; de frente veo bien todos los rasgos; al verme de arriba veo que mi estatua tiene un bonito peinado; finalmente el último ángulo por el que me veo es por debajo y observo que uno de mis pies (aquí se utiliza la técnica de integración de **asimilación de proyecciones** ya que en lugar de decir: uno de mis pies está por dar un paso, digo: estoy por dar un paso) está por dar un paso (dispuesta y preparada para el cambio, el **crecimiento**).

Al entrar a la estatua y ver que ésta es una parte mía, me dice que hay que ser valiente, es necesario el **equilibrio** entre el ser valiente y ser cobarde (cambiar el “hay que ser” por quiero ser valiente –técnica supresiva de eliminación del **debeísmo**), que puedo hacer las cosas (siendo valiente) si quiero y me decido (evitando el no puedo”).

Se nos pide entrar a la estatua y que al salir veamos que parte de ella se viene e integra; es así que al salir de ella todo se viene conmigo, todo está en mí, y casi no se ve nada de la estatua, solo queda como el cascarón, muy tenue (todas esas partes que me faltaban, que había dejado **alienadas**, las **asimilo** y las **íntegro** nuevamente a mi ser). Me quedo con esa bella estatua y me siento segura, pero a la vez un poco dura y rígida, no me puedo mover muy bien (**me doy cuenta** que en este nuevo estado me hace falta ser más fluida, más **flexible**).

Después de haber vivido la experiencia, me quedé con una sensación de angustia (al no enfrentar el cierre de esta experiencia que ya terminó, me quedé por un momento en la interrupción **retención**) pero después de un tiempo, ésta se quitó y me quedó la sensación de fortaleza, paz y tranquilidad (en este momento se da la retirada y satisfacción de este contacto, en espera del surgimiento de otra necesidad, me encuentro en un estado de punto cero, de **vacio fértil**, estoy abierta a cualquier posibilidad, estoy en **equilibrio**). Aquí me doy cuenta que en ese estado de moverse hacia el equilibrio y de haber estado en ese

estado de **autoconservación**, me arriesgué, fui hacia el movimiento, al cambio, hacia el **crecimiento**.

Opté por mostrar esta vivencia porque me ayudó a entender la importancia que tiene en terapia gestalt el “equilibrio” o “autorregulación del organismo”, el cual se ve entre las polaridades valiente-cobarde, comprendo que no es sano quedarse en un extremo o en otro, por que como organismos nos volvemos rígidos, alejándonos cada vez más de la flexibilidad.

EXPERIMENTO 4 “El trabajo con sueños”

Este sueño se trabajó mediante la plastilina, que es un elemento sensorial muy importante. El trabajo con plastilina es una variante de la técnica del juego de roles de silla vacía y silla caliente, el cuál también se puede realizar por medio del trabajo con dibujo. Se comenzó con una **técnica de calentamiento**, que es la preparación para hacerla maleable y así poder construir a través de ella los personajes o elementos proyectivos del sueño. Antes de iniciar a explorar el sueño, se me pide ponerle un título, el cual es “los desconocidos” (desde este momento empiezo a **integrar**, a **condensar** la vivencia), posteriormente inicio el relato:

Estoy en la recamara de mi abuelita, es de noche y me siento asustada, todo está oscuro y siento que va a aparecer “alguien”. Aquí se encuentran mi abuelita, mi mamá y yo; nos estamos preparando para dormir y afuera surge una luz, nos da mucho miedo porque no hay nadie y se que es un “fantasma”, mi abuelita se levanta a abrir la puerta porque a ella no le da miedo.

Ahora se me pide que hable en primera persona tomando el rol de mi abuelita (se me pide que represente, que me convierta en cada personaje para después ponerlos a dialogar —**encuentro intrapersonal**— y así conocer esas otras partes de mí): me siento bien,

estoy tranquila, en paz, no me levanto de la cama, ya no soy valiente para afrontar, soy sumisa (en este momento se utiliza la técnica expresiva **identificación y actuación** en la que me identifico, me convierto en esta imagen, lo cual hace que me **responsabilice** de mi actuar.

Esa luz que hay afuera se hace más intensa y aparecen dos niños. Al dramatizar al niño digo (nuevamente se da **asimilación de la proyección**): soy un travieso y juguetón, tengo 5 años. Se que les da miedo conmigo por eso me dejan afuera... pero voy a entrar. También se que no afronto las situaciones de mi familia, me siento en contradicción, la ventaja de esto es que no afronto para que me quieran, no me doy la valía que merezco. De repente se que este niño es el fantasma, que no es de carne y hueso, es un espíritu, el niño me espanta, me acurrucó, pero el niño llega y pone sus manos en mí juguetonamente.

Fantasma niño: soy alguien que aparezco y desaparezco de la vida de los demás. La ventaja infantil de jugarle al fantasma, de vivir como fantasma (juego neurótico) es que no me vean, que no me puedan hacer daño. El costo de vivir así es no vivir, estar solo como un fantasma... sentirme triste queriendo jugar, sin embargo con mucho miedo (empiezo a **darme cuenta** de los costos de vivir así y del mensaje tan importante que este sueño trae para mí).

Entonces el niño me dice: permíteme estar contigo, no te voy a hacer daño, yo soy alegre, vivo sin preocupaciones, vivo jugando. También me reclama "no veo por qué me dejaste, no te hago daño, ni a ti ni a nadie, por ti me siento triste, abandonado, siento mucho coraje, lo siento en el estómago; yo soy divertido, veo la vida diferente no tan formal como la ves tu, te veo triste, vacía, veo que no encuentras tu lugar y el único lugar es conmigo. Yo he venido a llenar tu vida de alegría, de ilusión para que aprendas a verla desde otro ángulo, ya no tan seria ni tan fea (este es el **mensaje existencial** del sueño)..

El niño me habla, le habla a mi abuelita y a mi mamá: ustedes ven la vida como algo muy serio no le ponen sabor ni diversión. Se quieren hacer las valientes para afrontar lo de afuera pero no para afrontar sus sentimientos, sus sensaciones y sus necesidades.

Entonces se retoma a una niña que también aparece en el sueño y dice: también soy como un espíritu, soy más tranquila y también vivo abandonada. Todos tienen miedo de que el niño y yo aparezcamos en sus vidas, tienen miedo a vivir jugando, la vida es una diversión, tenemos que aparecer para que nos vean y así tengan otro punto de vista diferente: el de niños sencillos, sin complicaciones.

Yo hablando por mí misma digo: dándole las gracias a los niños, efectivamente, la mayor parte de mi vida no he vivido plenamente, he vivido con mucha seriedad, preocupándome por cosas que no tienen sentido llevando una carga extra, sintiendo y pensando como los demás quieren (aquí se observa la interrupción **confluencia** en donde no hay límites en lo que soy, quiero y necesito y en lo que quieren los demás).

Luego me doy cuenta y digo, al practicar esto de lo que me doy cuenta: no es malo, es sencillo ser naturalmente juguetona, me di cuenta que los niños que aparecen como tímidos es que son tiernos y se acercan valientemente, naturalmente al entrar (empiezo a recuperar esas partes alienadas, sigo en este proceso de **integración**).

Ahora me apropio de la figura de mamá, le presto mi voz y mi boca y digo: no me quiero salir, me dan miedo, me siento muy indecisa. Esos niños lo que quieren es amor (en este momento tengo la **libertad** de seguir así, indecisa, sin darme amor o la libertad de hacer lo contrario, en mis manos está el **elegir** como voy a seguir viviendo).

Se me pide que vaya integrando los diferentes ángulos de una misma realidad, **mi realidad**.

*En este momento me **doy cuenta** que puedo retomar de mi abuelita el valor, pero un valor para enfrentar verdaderamente y asumir mi interior.

*A mi mamá la veo como observante, analizando las situaciones.

*Al niño como juguetón, travieso.

*A la niña como tierna, sensible, sentimental.

*Y las camas donde están acostados algunos de los protagonistas las veo como el lugar donde puedo descansar y donde puedo inmovilizarme (**polaridad**, tomo **contacto** con todos estos elementos y **vivencio** el contenido de estos símbolos).

*Aquí el niño le da un consejo a la cama: sal a jugar, la vida no es solo seriedad.

*La niña le dice: acompáñame y vamos a conocer el mundo juntas.

*La cama: me siento perdida en el tiempo, no disfruto, no veo la vida sencilla, espontánea como los niños (técnica de integración de **encuentro intrapersonal** en donde las partes dialogan entre sí).

En mi sueño también aparecen otros elementos, son unos muchachos que están tranquilos, platican de sus sentimientos, resuelven sus problemas, los veo irradiando luz. Se me pide que relacione la vivencia de los niños con los muchachos y digo: son juguetones, hablan sencillamente sin ponerse tantas trabas para platicar (en este momento estoy haciendo **holismo**, relacionando partes, mis partes alienadas).

Posteriormente se me pide **integrarlos** y relacionarlos conmigo misma: ellos si viven la vida, los niños y los muchachos, yo solo me dedico a **observarla**, me quedo esperando; la ventaja infantiloides de quedarse esperando es pedir que me quieran. Al tener miedo, estar enojada, encaprichada, me **doy cuenta** que el costo de esto quedarme inmóvil, entumecida (**retroflexión** –en lugar de expresar mi enojo lo vuelco sobre mí quedándome entumecida), arriesgándome a quedarme como una cama, inmóvil. El veinte que me cae es que no debo tomar la vida tan en serio, no es tan formal.

Me doy cuenta por medio de este trabajo, que no he visto a mis niños interiores, que es mi naturaleza vital. Le doy las gracias a este sueño por **contactarme** con mis niños que los he tenido olvidados en mi vida. Siento que es importante aprender a vivir siendo naturalmente espontánea. Al finalizar este sueño, e **integrarlo** en mi vida me siento más clara, tomo la **responsabilidad** de mí misma, de mis actos.

Se me pregunta en que es diferente formar parte de la vida a ser como las camas arrumbadas y digo: si me quedo así es como quedarme sin movimiento, sin sentimientos y

fría. Ser parte de la vida es como ser esos niños, como un sol, como estrellas, esta sensación la siento en mi pecho (**resensibilización**). Los niños no esconden lo que son y viven en un movimiento muy divertido (aquí **relaciono**, hago uso del **holismo**) esta parte de mi sueño con la experiencia de la emoción de la tristeza, los niños no esconden sus emociones, un niño solo es.

Finalmente, me doy cuenta que todos los elementos de mi sueño son útiles dependiendo de la situación (conducta con más **flexibilidad**, dejo de lado la **rigidez**):

- *Niño integrado en mi mano para llevarme a la acción, para crearme... para recrearme.
- *La niña la siento en el rostro como ternura, como capacidad de expresar mis sentimientos.
- *Abuelita en el corazón como valentía para hacer, para ir y venir
- *Mamá la siento en el estómago como tranquilidad.
- *Los muchachos en las piernas como el movimiento **libre** y **responsable** para moverme en la vida.
- *Las camas las percibo en la boca (en mi boca – técnica supresiva del **lenguaje impersonal**, evitando el ello) como la capacidad de poder decir lo que quiera y poder cerrar mi expresión para cuando lo necesite. A veces abriéndome y a veces cerrándome según lo requiera la situación (**flexible**).

Toda esta vivencia del sueño me permite hacerme como quiera de acuerdo a mis gustos, necesidades; los elementos trabajados quedan **integrados** en medio de mi ser con mayor tranquilidad; le doy las gracias por ayudarme a integrar todas estas partes que había dejado fuera, que había **alienado**.

Es así como se ejemplifica lo expuesto en los capítulos anteriores sobre este tipo de aprendizaje significativo, sobre el uso de la vivencia personal para aprender conceptos psicológicos, llevar a la práctica la teoría, tener un proceso activo y responsable en nuestro aprendizaje, que vayamos siempre y en todo momento hacia la integración, un paradigma que complementa todas nuestras áreas (afectiva, cognitiva, social, corporal, etc.).

Elegí esta vivencia porque me ayudo a comprender que en la terapia gestáltica se puede trabajar con otros materiales (en este caso la plastilina), los que sean necesarios para ayudar al individuo a conocerse y convertirse en un ser más completo facilitándole el cierre de situaciones (gestalten) inconclusas; también me ayudó a entender que cada ser humano tenemos muchísimas potencialidades por desarrollar (por ejemplo en esta experiencia la creatividad que utilicé al ir recreando cada personaje). Además me enseñó cómo es que he vivido como un fantasma, en la oscuridad, cómo es que he dejado afuera a “mis niños”, convirtiéndome precisamente en un fantasma.

EXPERIMENTO 5 “Trabajando la no asertividad”

Al iniciar este experimento se me pidió imaginar a que se parecía la “no asertividad” (trabajo a nivel **simbólico**, se utilizó una técnica expresiva de iniciación de la acción en la cual hay un **suministro de una situación no estructurada** – ya que es una imagen que sale de mí misma-), la cuál **vivencí** como el estar encerrada en un cuarto, quedándome en la oscuridad, sin luz.

Para empezar a trabajar con esta no asertividad se me pidió simbolizarla, la cual fue a través de una mancha, una vez que me convertí en esa mancha (que es la **identificación y actuación – técnica expresiva**). La **fenomenología** de esta mancha: soy negra -sin vida, triste, sin ganas de hacer nada-, textura lisa, sin forma, no tengo pies, tengo olor desagradable, como echado a perder, algo que ya no sirve (aquí **me doy cuenta** que esta no asertividad no me sirve) mi sonido es como de un chillido intermitente, como quejándome (sustitución del ello, eso, por el **yo**, esto es la **asimilación de la proyección**), el sabor es amargo, lo experiencio como impotencia.

Esta vivencia fue trabajada por medio de la técnica de la **resensorialización** para eliminar la interrupción de **desensibilización**, que es el desconectarme de mis sentidos, por

lo que aquí se trabajó con todos los canales sensoriales para reestablecer ese **contacto** con mi cuerpo **integral**.

Al trabajar esto en la imaginación, esta mancha que se convierte en otra cosa diferente, experimento que esta mancha se convierte en una mujer con movimiento y descalza, esto me hace sentir más libre (**libertad** que siento en mis brazos). Ahora, me veo como una figura con forma, ya no soy solo una mancha, tengo luz, colores, me siento más completa, más íntegra, más evolutiva (cerré una **gestalt**). Me huelo a mi misma como flores, con aroma dulce, con textura de terciopelo, con sonido de campanas, con sabor a mandarina, me siento bien (técnica de **resensorialización**).

En un **encuentro intrapersonal** se me pide que esta mujer y esta mancha hablen dándome consejos y advertencias, siendo el consejo de esta mujer que si sigo quedándome como mancha será como seguirme quedando sin vida, como una cosa y no como un ser humano; le doy las gracias a este **símbolo** porque me ayudó a ver esas otras partes mías, por ejemplo, la manera en que he vivido como mancha (este espejo de la mancha - **proyección**), sin atreverme a opinar (a ser **confluyente** –no tener sentimientos, pensamientos intelectualidad propia), a defender mis puntos de vista (a ser **asertiva**); en cambio, la mujer me ayuda a sentir la **libertad** de hacerle caso a mis **necesidades, deseos**, lo que me hace sentirme más **integrada**, feliz, con y en la luz.

Elegí esta técnica porque me ayudó a comprender la manera en que se utilizó la técnica supresiva para la interrupción de la desensibilización, la utilización de una técnica expresiva al momento de darle voz y boca a la mancha, a la mujer y a todos sus elementos, así como también la utilización de la técnica integrativa, ya que al asimilar la proyección contacto con ella y la integro a mí. Finalmente aquí veo claramente cómo es que se cierra una **gestalt** (la de la mancha) y se abre una nueva **gestalt** que es la de la mujer completa, libre. A nivel personal me ayudó a entender esta forma de vida de la no asertividad y como ello me ha traído problemas y contradicciones conmigo misma; también me ayudó a comprender cómo es que yo soy responsable de mí y cómo al ser responsable, me siento libre.

EXPERIMENTO 6 “Ciudades”

El objetivo de este experimento fue comprender de otra manera el tema del “apego”, conociendo “en carne viva” que tipo de apego tuvimos cada uno de los alumnos.

Para esto, comenzaré diciendo que la teoría del apego de John Bowlby (2001) le da importancia a la relación que se crea a temprana edad con los padres (principalmente con la madre) puede explicar cómo y por qué es que nos comportamos de cierta forma en nuestras relaciones interpersonales posteriores (ya que se tiende a repetir –**fijación**- el estilo de apego en cualquier relación interpersonal). Al leer esto en efecto, **me doy cuenta** que de lo que carecí en mi niñez, lo sigo repitiendo constantemente para tratar de completar esa parte que me falta, esas **gestalts** que aún no cierro.

El ser humano necesita establecer lazos emocionales o vínculos que se prolongan hasta la edad adulta y para que estos apegos lleven al individuo a que se relacione adecuadamente con el mundo, necesita que la relación con la madre haya sido la de una figura sensible (es alguien consistente, accesible, que está preparado para responder cuando se le pide aliento, ayuda, que interviene sólo cuando es necesario) a las necesidades básicas del pequeño, que las haya satisfecho. Esta madre sensible, cooperadora, accesible y que acepta su conducta, logra que el niño desarrolle seguridad en sí mismo, confianza en su madre y que disfrute de su compañía; sus relaciones íntimas son satisfactorias. Sabe como relacionarse, abierta y seguramente, sin necesidad de esconder lo que siente, piensa, quiere, porque sabe que será aceptado, entonces el niño desarrollará un **apego seguro** y posteriormente el individuo sentirá a su base segura como “incondicional”, la verá a ella y a sí mismo con seguridad, confianza, calidez, positiva, flexible, estable y abierta y sin miedo a la intimidad con otros.

Por el contrario, una **madre insensible** es aquella que generalmente no capta las señales de su bebé y si son captadas, éstas serán interpretadas erróneamente, llegará a satisfacer unos y otras no, o no serán respondidas en absoluto. Este tipo de madre lleva a que se den otras formas de apego: el apego ansioso y el apego elusivo.

El **apego ansioso** se da por la inconsistencia en las habilidades emocionales de mamá, hace que el bebé no tenga expectativas de confianza hacia ella, se siente inseguro de si será o no accesible su mamá o si le ayudará cuando lo necesite. Es propenso al aferramiento y se vuelve ansioso al ir a explorar el mundo (o aunque no vaya a explorarlo, la simplemente idea de tal exploración lo angustia). Este tipo de apego ambivalente responde a la separación con angustia, mezclada con protesta, enojo, incertidumbre. El individuo con un apego de este tipo se vuelve temeroso, con miedo o angustia, es dependiente y desconfiado del mundo, el intimar con otros le da miedo e inseguridad. Con un apego así, es obvio que las relaciones interpersonales se vuelven problemáticas.

Retomando la vivencia, ésta se inicia pidiéndonos que nos imaginemos una ciudad ideal, que la percibamos, que pongamos atención en cómo se siente vivir en ella; después se nos dice que nos imaginemos una ciudad opuesta a ella y también como en la primera, que percibamos todas las emociones y sensaciones que tenemos al estar ahí.

Al vivenciar mi ciudad ideal me siento cómoda, en ésta las casas son blancas, es como un pueblito donde todos se conocen, en ésta hay casitas que tienen colores, hay muchas plantas, luz, es de día, hay sol, y aunque es de día en medio hay fuego y unos troncos donde se reúnen los ciudadanos a platicar, se abrazan, hay risas, se comunican (me comunico – técnica supresiva del **lenguaje impersonal** quitando el ello y cambiándolo por el “yo” técnica integración de **asimilación de la proyección-**) y dicen lo que quieren y sienten (digo lo que quiero y siento). Aquí me siento contenta, tranquila en confianza para decir todo lo que me pasa, mis sentimientos, lo que quiero, lo que necesito (para **desarrollarme** plenamente).

Considerando que una ciudad simboliza a la madre, veo que esta es mi mamá ideal, con la que he querido tener la confianza necesaria para dialogar, hablar de mis ilusiones, temores, miedos, angustias; es así que **me doy cuenta** que con mi mamá no he tenido la confianza que he querido y necesitado. Con esta vivencia me doy cuenta que todavía me falta mucho por trabajar en ésta y en muchas otras áreas (**me doy cuenta** que el **desarrollo**, no se da en un solo momento, sino a lo largo de toda la vida) que el

aprendizaje es constante. Quiero ser accesible y sensible a mis necesidades (técnica supresiva del **debeísmo** cambiando el “debo” por el “quiero”).

Ahora, en mi **fenomenología** la ciudad real la vi con muchos edificios altos, con luces, pero en el ambiente había muy poca luz, estaba oscuro; los habitantes de esta ciudad van caminando cada uno por su lado, sin fijarse en los demás, son como máquinas, no se tienen confianza, no hay mucha seguridad, no se comunican, en esta ciudad me siento triste porque no puedo platicar con nadie, no se ve que se interesen unos por otros (al hablar en primera persona –**asimilación de la proyección**- me hago **responsable** de mi falta de interés en mí y en los demás), se siente un tanto fría, no hay muchos colores, solo veo el color de la luz que sale por las ventanas de los edificios, esas luces dan cierta tranquilidad, calorcito. Al relacionar esta ciudad con el apego (en este momento hago **holopraxis** que es el poner en práctica el **holismo**), me doy cuenta que soy insegura precisamente porque es algo que aprendí con mi mamá, y que esa comunicación que no es como yo quisiera se debe en parte al ensimismamiento de mi mamá en su mundo y en sus preocupaciones, en su inseguridad y temores; y que la atención que me dio no fue la que yo necesitaba, ya que o no se dio, no era lo que yo esperaba, o que mis mensajes eran mal interpretados. Si todo lo anterior lo digo en primera persona y en presente, se realiza la **asimilación de la proyección**, **reconozco** que al estar describiendo a mi mamá me describo a mí misma y a mi mundo, para mí estas palabras toman otro **significado** (de lo ya vivido y de la nueva dirección que le estoy dando, le doy una nueva **resignificación** y **reorientación**), encuentro las diferentes **realidades** que estas palabras toman.

En esta vivencia comprendo lo que menciona la gestalt y la fenomenología en cuanto a que no hay una sola realidad, sino que hay muchas realidades, que al mundo lo constituyen diferentes significados; que al explicar algo, me explico a mí misma, formo parte de ello, esto es que el sujeto y el objeto siempre están en correlación, formando un todo, se **integran** las partes y se organiza una **totalidad**, una **gestalt** mayor.

Decidí mostrar esta vivencia porque además de que me ayudó a comprender mi forma de relacionarme conmigo misma y con los demás, de conocer mi tipo de apego, creo

que muestra cómo se pueden estudiar otros temas (en este caso el del apego) trabajándolos también de manera vivencial.

Finalmente, quiero concluir este apartado mencionando que las vivencias expuestas presentan este aprendizaje significativo, demostrando así cómo es que se le está dando vida a ese aprendizaje que no solo lleva al conocimiento “racional”, sino que también lleva a un conocimiento mayor, a un conocimiento “holístico” - “integral”.

Conclusiones

“Al fin reconocí que yo estoy en todo y
todo está en mí”.
(Hazrat Inayat Khan)

Como se ha mencionado desde el inicio de este trabajo, sólo por medio de la experiencia se aprehende, aprendizaje que no dejaremos de realizar a lo largo de toda nuestra vida, por esto es primordial comprender y tener claro lo importante que es promover la educación integral del ser humano, cómo esta educación significativa es una educación que integra diferentes áreas del alumno, crea interacciones, aumenta la creatividad, despierta el interés por aprender y que éste no se realice solo en un periodo de vida sino que siga a lo largo de ella, situación que no se lleva acabo desde esta perspectiva predominante de educación y pensamiento lineal, secuencial que nos escinde fragmentando nuestra totalidad.

El tomar en cuenta diversas áreas: corporal, afectiva, cognitiva, social, espiritual, etc., en la educación hace que ese conocimiento sea significativo, además de que en la práctica pedagógica de la psicología ésta puede ayudar a otras muchas áreas, evitando el aburrimiento ya que mediante metáforas, imaginación, fantasía y muchas otras técnicas (explicadas en el capítulo 1) para una educación bilateral, se podrá dar variedad en las clases, ya que nunca una será igual a la otra, cambiando éstas conforme al tema, el estado de ánimo de profesores, de alumnos, ambiente, etc. Así que ayudará al desarrollo de las habilidades que requiere el psicólogo como a su crecimiento personal.

Vivencialmente comprendí cómo se desarrolla una intervención psicológica, cómo se lleva acabo el proceso de evaluación de los cambios que el paciente va teniendo, así como también al ir detectando las necesidades que éste requiere para llegar a la solución del problema planteado.

Por otro lado, el proceso de enseñanza-aprendizaje sería idéntico que el proceso terapéutico con los principios de la terapia de la gestalt, ya que el método es el mismo (principios filosóficos, epistemológicos y estratégicos), lo único que cambia es el contenido, el contexto. Por lo tanto, en la formación del psicólogo, los profesores deberían ser terapeutas y haber pasado por la terapia

En el apartado de “resultados” se muestra cómo es posible desarrollar una educación como la propuesta, cómo mediante experiencias propias se puede aprehender a la par tanto la psicología como el crecimiento personal, que es muy importante, ya que al tomar el rol del paciente (en las clases) sabremos cómo se siente ser paciente en carne propia y no leyéndolo en libros, no estaremos hablando solo intelectualmente, sino desde nuestra propia experiencia afectiva, lo cual nos lleva a una mejor *comprensión* del paciente. Así también estamos rompiendo con esa visión dual sujeto-objeto, siendo entonces sujeto y objeto de lo investigado.

Por tanto creo que es importante que un aprendizaje significativo, vivencial para la formación del psicólogo sea considerado en el plan de estudios, ya que se necesita de una actividad integradora (por lo menos en clínica) que tome en cuenta pensamientos, emociones, sensaciones y acciones del alumno; que se deje de lado ese proceso de enseñanza-aprendizaje que fracciona, que se deje de lado esa visión dual de sujeto-objeto y que sea sujeto y objeto de estudio.

Con las vivencias expuestas quise mostrar algunas cosas de las que me di cuenta (tanto de mí como de la psicología) a lo largo de este proceso de aprendizaje de los conceptos gestálticos. Por ejemplo, en la vivencia de las emociones, me di cuenta a nivel personal que ninguna emoción es mala, que es necesario vivirlas todas, a nivel de formación profesional, con esta vivencia comprendí que a cada momento realizamos actos de diferenciación, esto es, que de esa serie de posibilidades que se nos presentan, es necesario diferenciarlas, encontrar los polos; también me ayudó a comprender el holismo de manera vivencial.

En general, las vivencias que presente en este trabajo las elegí con base en dos criterios:

*En primer lugar porque fueron de las que más me impactaron personalmente y que me ayudaron a comprender y conocer más de mí y de mi forma de “estar” en el mundo.

*En segundo lugar, porque creo que muestran de forma clara la manera en que este aprendizaje vivencial es implementado y cómo esto ayuda a comprender mejor un tema en particular.

Asimismo podemos comprender lo dicho por Krishnamurti (2000) sobre el conocimiento: que la mente no solo se cultiva por medio de la transmisión de la información, sino que también mediante el darse cuenta, alentando al alumno en sus propios impulsos y motivos que lo llevan a investigar y pensar de cierta forma; ayudándole a que descubra por sí mismo, a que cultive y descubra sus capacidades innatas, desarrollando de igual forma su capacidad emocional y no reprimiéndola; es decir, no solo informándolo, sino también formándolo.

Por tanto al asumir una educación holístico-vivencial podemos tener varias ventajas:

- En primer lugar, una educación de este tipo es más humana, ya que se humaniza a las instituciones, universidades, alumnos, profesores, porque ya no se vería a los individuos como máquinas; a los alumnos como seres que tienen que aprender para después producir y generar dejando en segundo o tercer plano su desarrollo personal y consigo llevando a una serie de insatisfacciones y carencias del sujeto; asimismo, se dejaría de ver a los profesores como personas con “todo” el conocimiento, como los omnipotentes, lo cual, al mismo profesor le quitaría un gran peso, haciéndolo sentir más libre de “dar sus clases” de muchas otras maneras, siendo amenas, utilizando tanto sus conocimientos, como sus experiencias,

sentidos, emociones, etc. Y de esta manera se promueve también en el alumno a que se sienta que puede ser él mismo, desarrollando sus capacidades plenamente.

- La relación alumno – profesor se vuelve más significativa, en donde ambas partes crecen también afectivamente y aprenden en otros niveles: en la relación y contacto con otros individuos, en el desarrollo de la empatía, de la creatividad, de otras muchas potencialidades incluso desconocidas para el propio alumno, etc. Entonces podemos observar que esta relación interpersonal entre terapeuta y paciente (Rogers, 1981), esta relación yo-tu (Buber, 1969), es igual a la relación entre profesor y alumnos. Donde están dos seres humanos, cada uno con sus propias vivencia, que convergen en un lugar determinado y en el cual el estatus se pierde, porque ambos *docente-alumno, terapeuta-paciente* son tanto aprendices como maestros. Así es que en la educación el profesor “va construyendo” el aprendizaje junto con su alumno, siendo entonces que el profesor “aprende” a enseñar, “enseñándose” a sí mismo.
- Todo nuestro ser se potencializaría, ya que el desarrollo de esas otras áreas sería mayor.
- Se desarrolla esta visión holística de interconectar todo, dejando ya la escisión de la realidad.
- Se promueve la curiosidad natural, creatividad, fantasía, del alumno.
- Ya no se estudiaría solo por obtener una calificación, un título, sino por el mero placer de conocer, entonces la competitividad, las comparaciones y envidias entre alumnos se eliminaría (el alumno se centra en sí y no en los otros) así como la frustración por no sentirse “bueno” en algunas materias, ocasionándole sentimientos de fracaso y frustración.

- No se incurre en problemas éticos ya que el alumno de psicología al trabajar consigo mismo vivencialmente en su formación, aprehende en carne propia aquello que posteriormente llevará a la práctica.
- El aprendizaje holístico se puede llevar acabo en cualquier nivel, en cualquier materia y para todo tipo de individuos (tomando en cuenta las necesidades, gustos, habilidades de cada uno).

No obstante estas ventajas; podríamos ver que este aprendizaje holísitco-vivencial tendría como limitantes-desafíos:

- Para implementar este proceso de enseñanza-aprendizaje, es necesario tener mucha experiencia, tener tiempo trabajando con este método para estar creando, diseñando vivencias.
- Una educación holística necesita que los profesores tengan esta visión, y para implementarla necesitarían prepararse adecuadamente, “integralmente”.
- Se necesitaría por parte del profesor el deseo de experimentar esta educación, que se arriesgara a dejar la comodidad del uso de libros, pizarrón, etc. Que dejara esa relación asimétrica de profesor-autoridad y alumno-sumiso por una en la que hubiera un encuentro interpersonal entre ambos en la que el profesor acepte que también puede aprender del estudiante, que al igual que él tiene problemas, necesidades, limitaciones.
- Al principio, sería difícil su implementación, ya que tanto profesores como alumnos venimos de esa educación tradicional que le da mayor relevancia al conocimiento intelectual.

Expuesto lo anterior, la propuesta de este trabajo es:

- Que el futuro psicólogo tenga una educación vivencial para que aprehenda el conocimiento que se le imparte, encontrándole sentido conforme a su experiencia.
- Sea un aprendizaje activo o motivador para seguir comprendiendo el mundo.
- Que se implemente el aprendizaje bilateral, esto es que sin dejar de lado todas estas técnicas de hemisferio izquierdo (memorización, secuencias, el ver las partes) se empiecen a utilizar de igual manera a las técnicas de hemisferio derecho (fantasía, poesía, dibujo, danza), llevando así a la integración “total” del conocimiento en el individuo.
- Se promueva la curiosidad natural del alumno.

Es por esto que creo importante promover esta nueva forma de educación, que se generen esos espacios en los que se integren éstas áreas (cognitiva, afectiva, corporal, espiritual, social, etc.). así, con estas prácticas pedagógicas ayuden a potencializar todos esos recursos que tienen tanto alumnos como profesores, directivos, administrativos, etc.

Finalmente, después de haber visto tanto alcances, limitaciones y resultados de esta educación holístico-vivencial desde una perspectiva gestáltico-fenomenológica, considero que éste es mucho más enriquecedor, con mucho más significado para la vida, en como conocer, guiar y desarrollar la práctica profesional del psicólogo ya que “el buen juez por su casa empieza”, en donde en carne propia se conoce cómo es que el propio paciente sufre, se angustia, se limita, avanza y retrocede, porque eso es algo que el alumno vivió y comprendió desde adentro.

Entonces aprender, ser educados, es comprender nuestra relación con todas las cosas (la naturaleza, el dinero, el conocimiento, la sociedad, los sentimientos, etc.) en el campo de nuestra existencia.

“Conocí el bien y el mal
pecado y virtud,
justicia e infamia;
juzgué y fui juzgado
pasé por el nacimiento y por la muerte,
por la alegría y el dolor,
el cielo y el infierno;
y al fin reconocí
que yo estoy en todo
y todo está en mí”.

(Hazrat Inayat Khan)



BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, E. (2005). La Formación Humana Integral: Una aproximación entre las Humanidades y la Ciencia. (En red). Disponible en <http://www.campus-oei.org/salactsi/elsa1.htm>
- Adeney, F. (1982). Education looks east. Spiritual Counterfeits Project Journal, 5(1), 28-30.
- Ahuja, M. (1998). La experiencia en el aprendizaje. (En red). Disponible en www.ver.ucc.mx/revistaucc/EneAbr98/html/issue03.htm.
- Anónimo (2003). (En red). Disponible en www.educacionholista.com/cursos.htm
- Anónimo (2003)a. (En red). Disponible en www.educacionholista.com/cursos.htm
- Anónimo (2003)b. (En red). Disponible en <http://usuarios.lycos.es/guillemat/270.htm>
- Anónimo (2004). Vicios de la Educación Tradicional. (En red). Disponible en www.caritaspn.org/publicaciones/construyendo/4/4_11.htm
- Anónimo (2004)a. Existencialismo. (En red). Disponible en www.dequate.com/infocentros/educacion/recursos/filosofia/existencialismo.htm
- Anónimo (2005). (En red). Disponible en http://www.unesco.cl/esp/prelac/focoest/2act?tpl=ficha_impression.tpl
- Azevedo, I. (1990). Dança e Educação. Revista de Faculdade de Educação, 16 (1/2), 5-21.
- Bech, J. (2001). De Husserl a Heidegger. La transformación del pensamiento fenomenológico. España: Edicions Universitat de Barcelona
- Berra, M. y Dueñas, R. (2003). Repensar el aprendizaje grupal como construcción del conocimiento. (En red). Disponible en www.uaq.mx/psicologia/lamision/repensar_aprendizaje_grupal.html.

- Bowen, J. y Hobson, P. (1991). Teorías de la Educación. Innovaciones importantes en el pensamiento educativo occidental. México: Limusa.
- Bowlby, J. (2001). Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. México: Paidós
- Branger, N. (2003). Mapas Mentales. Una estrategia para el Aprendizaje. (En red). Disponible en www.members.fortunecity.com/dinamico/articulos/art026.htm.
- Buber, M. (1969). Yo y tú. Buenos Aires: Nueva visión.
- Castanedo, C. (1997). Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y ahora. Barcelona: Herder.
- Corres, P. (2001). Alteridad y tiempo en el sujeto y la historia. México: Fontamara.
- Dartigues, A. (1981). La fenomenología. Barcelona: Herder.
- De Nicolás, L. (2001). Psicología humanista. Boletín 21 AETG. (En red). Disponible en www.institutoananda.com/48nicols.html
- Dewey, J. (1954). El niño y el programa escolar: Mi credo pedagógico. Buenos Aires: Losada.
- Diez de la Cortina, E. (2004). Fenomenología. (En red). Disponible en: www.cibernous.com/autores/husserl/index.html
- Durán, N. (2001). Educación holista. Pedagogía del amor universal. Perfiles, 23 (92), 117-120.
- Ellenberger, H. (2004). Fenomenología psiquiátrica y análisis existencial. (En red). Disponible en: www.facultadfilosofia.es.vg
- Ferguson, M. (1998). La Conspiración de Acuario. Transformaciones personales y sociales en este fin de siglo. Barcelona: Kairós.
- Fundación Gamma Idear (1995). Principales Conceptualizaciones de "Educar" en docentes del País. (En red). Disponible en www.fungamma.org/educar.htm
- Goldstein, K. (1961). La naturaleza humana a la luz de la sicopatología. Buenos Aires: Paidós.

- Heidegger, M. (1980). El ser y el tiempo. Madrid: F.C.E.
- Hernández, M. (2002). Insight, darse cuenta y awareness. (En red). Disponible en www.mundogestalt.com
- Ibarra, L. (1999). Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. México: Garnik Ediciones.
- Kepner, J. (1992). Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México: Manual Moderno.
- Kierkegaard, S. (1979). El concepto de la angustia. Madrid: Espasa Calpe.
- Köhler, W. (1972). Psicología de la forma. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Krishnamurti, J. (2000). El arte de vivir. Barcelona: Kairós.
- Latner, J. (1996). El libro de la Terapia Gestalt. México: Diana
- Latner, J. (2003). Fundamentos de la Gestalt. Chile: Cuatro vientos.
- López, C. (2004). Enseñar a pensar desde la fenomenología. (En red). Disponible en: www.bu.edu/wcp/papers/chil/chilsaen.htm
- Lyotard, J. (1989). La fenomenología. España: Paidós.
- Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Merleau-Ponty, M. (1976). Fenomenología de la percepción. México: F.C.E.
- Morales, M. (2003). Enfoque tradicional contra enfoque contemporáneo de la didáctica. (En red). Disponible en www.monografias.com/trabajos14/enfoq-didactica/enfoq-didactica.shtml.
- Moreno, S. (1983). La educación centrada en la persona. México: Manual Moderno.
- Mórris, B. (2002). Conferencia del Dr. Bevan Morris Presidente Internacional de las Universidades de Administración Maharishi y de las Universidades Védicas Maharishi a la Conferencia Mundial de la UNESCO sobre Educación Superior. (En red). Disponible en www.maharishiveda.com/mou/unesco.html
- Naranjo, C. (1995). La vieja y novísima Gestalt. Chile: Cuatro Vientos.
- Oaklander, V. (2003). Ventanas a nuestros niños. Chile: Cuatro Vientos.

-
- Ochoa, M. (2002). Inteligencia. Visión Educativa. Revista Sonorense de Educación, 2, 35.
 - Ojeda, N. (2003). Aprender a aprender. (En red). Disponible en <http://nti.educa.canaria.es/tamadaba/tama4/aprender.htm>
 - Palacios, P. (2004). Paradigma Holístico-Transpersonal. México: Centro de Desarrollo Transpersonal.
 - Perls, F. (1974). Sueños y existencia. Terapia Gestaltica. Chile: Cuatro Vientos.
 - Perls, F. (1975). Yo, hambre y agresión: Los comienzos de la Terapia Gestaltista. México: Fondo de Cultura Económica.
 - Perls, F. y Baumgardner, P. (1989). Terapia Gestalt. México: Editorial Concepto.
 - Plan de Estudios de la Carrera de Psicología (1979). Escuela Nacional de Estudios Profesionales: UNAM
 - Quitmann, H. (1989). Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. Barcelona: Herder.
 - Reigeluth, C. (1991). Encrucijadas en la Tecnología Educativa: Nuevos Conceptos y Nuevas Direcciones. Tecnología y comunicación educativas. 6 (18), 23-34.
 - Rogers, C. (1981). Psicoterapia centrada en el cliente. Barcelona: Paidós Ibérica.
 - Rogers, C. (1983). Libertad y creatividad en la educación. México: Paidós Educador.
 - Salama, H. (2001). Psicoterapia Gestalt. Proceso y Metodología. México: Alfaomega.
 - Salama, H. y Castanedo, C. (1991). Manual de diagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas. México: Manual Moderno.
 - Salama, H. y Villarreal, R. (1992). El enfoque Gestalt. Una psicoterapia humanista. México: Manual Moderno.
 - Sancén, F. (2000). La creatividad, paradigma filosófico necesario para una Nueva educación. Reencuentro, 28, 7-16.
 - San Martín, J. (1987). La Fenomenología de Husserl como utopía de la Razón. España: Anthropos.
 - Sartre, J. (1966). El ser y la nada. Buenos Aires: Losada.
-

- Schuster, D. y Gritón, C. (1993). Técnicas Efectivas de Aprendizaje. México: Grijalbo.
- Swope, J. y Schiefelbein, P. (1999). Políticas Educativas en las Américas: Propuestas, Consensos y Silencios. (En red). Disponible en: <http://www.google.com.mx/search?q=cache:BT7L7DOT6JEJ:www.reduc.cl/reduc/swope2.pdf+politica+educativas+integradoras+unesco&hl=es>
- Uribe, G. (2004). Acerca del Existencialismo. (En red). Disponible en: www.geocities.com/Aghens/Forum/8886/existen.html.
- Williams, L. (1986). Aprender con todo el cerebro. España: Martínez Roca.
- Zinker, J. (1991). El proceso creativo en la terapia Gestaltica. México: Paidós.