



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

QUE EFECTO TIENE LA TECNICA DE SENSIBILIZACION GESTALT EN EL AUTOCONCEPTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

MARCOS ISRAEL MIRANDA CABRERA

COMITE DE TESIS

DIRECTORA: LIC. DAMARIS GARCIA CARRANZA

REVISOR DE TESIS: MTO. SOTERO MORENO CAMACHO

ASESOR ESTADISTICO: LIC. MA. LOURDES MONRROY TELLO



FACULTAD DE PSICOLOGIA

MEXICO, D. F.

2005

m341636



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: Miranda Cabrero
Marcos Israel

FECHA: 3/11/05

FIRMA: [Signature]

Agradecimientos

A mis Padres : No es fácil para mí poder expresar el gran amor que por cada uno de ustedes siento, tan solo al empezar a escribir, se me hace un nudo en la garganta y siento que mis ojos se humedecen al escribir estas palabras y digo que no me es fácil abrir el corazón porque no es algo que haga muy seguido, sin embargo en este momento que los llevo conmigo todo el tiempo en un lugar muy especial dentro de mí y me enorgullezco de tener como padres a dos personas tan valiosas como lo son ustedes, gracias por enseñarme, escucharme, regañarme pero sobre todo por amarme yo también los amo, gracias.

Miri: Estoy seguro que lograrás todo lo que te propongas, gracias que por mostrarme ese carácter tan raro que tienes, por que también yo aprendo eso que a ti te sobra y que en ocasiones a mí me falta, tu empuje, la actitud triunfadora que es tan tuya, me es difícil a veces entender tu muy peculiar forma de ser, sin embargo, siempre estaré para ti, si tu así lo quieres, te quiero mucho aunque pocas veces te lo demuestre o te lo diga, sin embargo en esta ocasión lo pongo en este logro que tu con tu granito de arena me ayudaste a conseguir, para que todo aquel que la lea sepa lo mucho que te quiero y lo importante que eres para mí y de lo orgulloso que me siento por tener una hermana como la que tengo y es solamente mía, gracias Gordis.

Tetetuca: Son muchas, muchas las cosas que tengo que agradecerte y que quizás nunca tenga con que pagarte todo lo que haz hecho por mí , son demasiadas las cosas, tantas que no acabaría de escribirtelas, solo te puedo decir que eres un gran ejemplo par mi crecimiento , no se si hubiera conseguido éxito sin tu ayuda de la misma manera. Son pocas las ocasiones que te digo que eres una persona fundamental en el rompecabezas de mi vida, aunque algunas veces nos peleamos te por seguro que te quiero mucho, eres una gran apoyo y me haz enseñado a apoyarme en mí mismo eso te lo agradezco mucho. Tetetuca espero no defraudar toda la fe que tienes en mí no defraudando la mía, gracias por estar de muchas maneras con mígo.

Primos: son una parte muy importante en mi vida, los quiero y los respeto por lo que son, gracias por acompañarme en esta travesía, no es fácil viajar solo, por esa razón yo viajo con ustedes en pensamiento y corazón a cada lugar que voy. No me que más que compartir este tesoro que me han ayudado a conseguir con su animo, con su confianza, con su buena vibra, con su estar en cada viaje que emprendo, pero saben una cosa el tesoro que es más valioso para mí es el que nos tiene unidos eso si que es un tesoro. Gracias Primos, estamos, estamos.

Mis amigos: Quiero agradecerles los momentos de alegría que me brindaron e durante y después de la carrera cada quien con su muy particular forma de ser, me refiero a ustedes tota la banda a Esme y a Raúl, pero en especial al Gabo y al Flanders, de quienes en esta recta final he recibido su cariño y apoyo para salir adelante en este logro. Muchas gracias a todos muchachos, gracias Flas , gracias Gabo

Finalmente quiero agradecer a mis maestros (as), por todo el conocimiento que han dejado en mí, para ser un digno representante de esa carrera y de la UNAM algunos de ellos son: Damaria, Conchita, Grados, Pretell etc. Gracias

INDICE

Resumen

Introducción 1

Capítulo 1

Terapia Gestalt 2

Humanismo 2

Método Terapéutico 6

Perspectiva humanista 7

Terapia Gestáltica 8

Antecedentes Históricos 10

Conceptos Teóricos de la Terapia Gestalt 18

Mecanismos de Defensa 44

Aplicación de la Terapia Gestalt 48

Tratamiento 49

*Diferencias Teóricas entre Terapia Gestáltica,
Conductual y Psicoanálisis* 51

Técnicas de la Terapia Gestalt 53

Capítulo 2

Sensibilización Gestalt 58

Aplicaciones de la Sensibilización Gestalt 61

Preparación y Planeación 63

Procesamiento 63

Otros Modelos de Sensibilización 63

Constructos Fundamentales 64

Ámbito de la sensibilización 65

<i>Diferencias entre Sensibilización y Psicoterapia</i>	65
<i>Capítulo 3</i>	
<i>Autoconcepto</i>	66
<i>Orígenes del Autoconcepto</i>	67
<i>Definición de Autoconcepto</i>	69
<i>Teorías del Autoconcepto</i>	82
<i>Capítulo 4</i>	
<i>Método</i>	100
<i>Capítulo 5</i>	
<i>Resultados</i>	104
<i>Capítulo 6</i>	
<i>Discusión y Conclusiones</i>	121
<i>Bibliografía</i>	134
<i>Anexos</i>	

Resumen

La investigación tuvo como objetivo conocer cómo influye la sensibilización Gestalt en el autoconcepto (idea que una persona tiene acerca de sí misma) de los alumnos de la Facultad de Psicología UNAM. Los instrumentos que se utilizaron son el Test de Tennessee creado por William H Fitts y los diferentes tipos de técnicas de Sensibilización Gestalt las cuales se aplicaron a lo largo de 10 sesiones con una duración de 1 hora y media. El tratamiento estadístico que se utilizó fue la X cuadrada, frecuencias y puntajes, para comparar muestras pequeñas.

Introducción

Pocos trabajos se han realizado bajo el enfoque humanista en la facultad de psicología, en particular de la terapia gestalt, de hecho no se habla mucho de ella durante la carrera en el área clínica y me parece que siempre es bueno tener una visión más amplia en cuanto a las diferentes posibilidades de trabajar terapéuticamente con una persona o un grupo de personas, y uno de esas maneras es la sensibilización gestalt, la cual tiene como objetivo promover sensaciones, sentimientos y emociones en las personas, para darse cuenta de cómo se distraen, cómo evitan sentir algunas situaciones que amenazan su autoconcepto es decir la forma de verse a sí mismos.

El autoconcepto según Perls puede ser engañoso, pues las personas utilizamos muchas maneras para distraernos, y no vernos como realmente somos, es por eso que me parece importante que los futuros psicólogos vivencien este tipo de ejercicios, pues hasta los psicólogos tiene sus propias trampas y como dicen el buen juez por su casa empieza. De ahí el interés de este trabajo, el cual es investigar qué efecto tiene la sensibilización gestalt en el autoconcepto de los estudiantes de psicología, a través de un taller vivencial basado en la ideología de la terapia gestalt de Perls y colaboradores, además de la metodología de Miriam Muñoz para la aplicación de la sensibilización gestalt.

La razón por lo cual la población son estudiantes de psicología, es por que los alumnos pocas oportunidades tiene de vivenciar lo que los libros dicen y al hacerlo el aprendizaje es mejor, pues se aprende a conocerse mas a uno mismo y a la vez se conoce una parte de la terapia gestalt, en particular la sensibilización gestalt, un punto importante es que la sensibilización no se puede hacer con muchas personas lo ideal son de 10 a 12 participantes, para fines de este estudio fueron 18, conformados por dos grupos, con un diseño pretest - postest (test de autoconcepto de Tennessee) para ver si afectaba o no la sensibilización gestalt en su autoconcepto. Los resultados indican que sí hubo un cambio en su autoconcepto, claro que el cambio vario en los participantes, en unos fue más significativo que en otros, esto desde un punto de vista cuantitativo, pero cualitativamente el efecto de la sensibilización en el autoconcepto fue mayor según lo comentaron los estudiantes.

Finalmente, las conclusiones que resultaron de esta investigación indican que los estudiantes de psicología tienen un autoconcepto alto y este aumentó al terminar el taller, esto es que la técnica de sensibilización gestalt les ayudó a conocerse mejor.

Cabe mencionar que la sensibilización gestalt no es una terapia en sí, sino una herramienta más de la terapia gestalt. Sin embargo queda la propuesta de hacer un estudio totalmente cualitativo para este tipo de temas.

CAPÍTULO 1

TERAPIA GESTALT

Es más fácil vivir en tu pasado que vivir contigo en tu presente.



Terapia gestalt

Para la terapia Gestalt es muy importante la parte humanista, pues cree en el potencial humano, es decir, cree que las personas no se dan cuenta de sus capacidades por que se distraen en situaciones inconclusas (Gestalts abiertas), dejando de lado su creatividad, el querer ser y hacer, el no mirar su propia valía como individuos, cayendo en creencias y actitudes que solo limitan todas sus capacidades necesarias para desarrollarse de tal manera que pueda tener una buena calidad de vida social, familiar y laboral, esto es, tener una buena relación con el medio ambiente que le rodea y con él mismo, a través del darse cuenta de todo el potencial que posee. El movimiento del potencial humano o tercera fuerza es una pieza fundamental en la terapia gestalt, por tal motivo, antes de hablar de la terapia gestaltica como tal, comienzo este trabajo hablando de la psicología humanista (humanismo).

Humanismo

La psicología humanista nace con la publicación del primer número del Journal of Humanistic Psychology y en 1962, se funda la American Association of Psychology. (Muñoz 1985). Meza y Colunga (1971) advierten que la psicología humanista apareció en parte, como una rebelión tanto contra la concepción psicoanalítica que reducía al hombre a ser solamente un enfermo, preso de sus instintos caóticos y las fuerzas sociales represivas, como contra la concepción deshumanizadora del hombre en la que, frecuentemente, caían los conductistas, al rebajarlo al estatus de un problema técnico a resolver.

Según González (1993), la psicología humanista también conocida como “Movimiento del potencial humano” o “tercera fuerza”, refleja una serie de cambios, históricos, sociales y culturales, que surgieron como un intento por recuperar y atender algunos aspectos y dimensiones humanos que habían sido ignorado por las dos escuelas de psicología dominantes en aquella época: el conductismo y el psicoanálisis. En el mismo sentido, Yalom, (1984), comenta que a la naciente organización, le interesaba ocuparse de potencialidades humanas que pareciera que corrientes antecesoras dejaron de lado.

“ La psicología humanista se interesa primordialmente por aquellas capacidades y potencialidades humanas que no tiene un lugar sistematizado o en la teoría conductista o positivista, ni en la psicología clásica: por ejemplo el amor, la creatividad, el auto desarrollo, el organismo, la gratificación de las necesidades básicas, la autorrealización, los valores más altos, el Ser, el convertirse en persona, la espontaneidad, el juego, el humor, la naturalidad, la trascendencia del yo, la autonomía, la responsabilidad, el significado, la experiencia trascendental y otros asuntos afines”. (Yalom, 1984. Pág. 32).

Para Jourard (1987), la psicología humanista es un esfuerzo para revelar a las personas su naturaleza humana y para hacerlas más conscientes, mediante medios asequibles, de las fuerzas que influyen en su experiencia. En González, (1993). El recopiló las definiciones propuestas por diversos autores y considera que la Psicología Humanista es una orientación hacia la totalidad de la psicología, más que una rama o una escuela específica. Se fundamenta principalmente, en el respeto por los distintos enfoques y muestra apertura hacia todos los métodos aceptables en la exploración de nuevos aspectos de la conducta humana. Esta corriente se ocupa tanto de la

responsabilidad, las emociones, la identidad, las experiencias trascendentales, el amor, la salud, la existencia personal, la intencionalidad y la satisfacción de necesidades básicas.

Martínez (1999), señala que el enfoque humanista contempla al hambre en sí como un ser libre y creativo, capaz de responsabilizarse por sí mismo y de su existencia, cuyo comportamiento depende, más de su marco conceptual interno, que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores. Yalom:

Dice que no se habla de una *escuela* o sistema de terapia, sino de una actitud en la terapia, no de un conjunto de técnicas, sino de una preocupación por comprender la estructura y la experiencia del ser humano. (Yalom, 1994, p. 5).

Qitmann (1989), considera a la Psicología Humanista como un movimiento que recoge corrientes de un espíritu de la época, se trata de un movimiento psicológico que vincula entre sí a la filosofía europea (Filosofía existencialista, Fenomenológica y Marxismo), a la filosofía oriental, (Budismo Zen y Taoísmo), psicología europea V (Psicoanálisis), y psicología estadounidense (Conductismo).

Menciona que, hoy en día, se consideran como parte de la psicología humanista a los siguientes enfoques: La bioenergética de Reich, y Lowen, las terapias corporales de Seiver y Brooks (sensory Awareness), de Rolf (Awareness Through Movement) y el Pathwork de Pierrakos, entre otros así mismo, la Terapia centrada en el cliente de Rogers, el Focusing de Gendig, la Terapia Racional Emotiva de Ellis, la Terapia Analítica Arquetípica de Jung, el Análisis Existencial de May, la Terapia familiar de Satir, la Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder y la Psicosisntesis de Assagioli.

Martínez (1999), al hablar de la psicoterapia Gestalt propuesta por Perls menciona que al igual que la Logoterapia de Frank, puede considerarse también, dentro del grupo de los humanistas. A su vez Muñoz (1995) opina que, tanto el Enfoque centrado en la persona, como la Psicoterapia Gestalt han desarrollado un cuerpo sólido de conocimientos, una metodología y una tecnología consecuente, lo que les favorece ante otros enfoques humanistas, brindándoles suficiente solidez e integración.

Abram Maslow fue uno de los primeros psicólogos que vieron que había sido en error estudiar únicamente gente “enferma”, situaciones problemáticas e infelicidades. Maslow tuvo la visión de que los gurus recientes habían estado dedicados a los sufrimientos y muy pocos a las alegrías; a las enfermedades y no a la salud; a la curación y no al crecimiento, a la evaluación y no a la trascendencia, a la destrucción y no a la creatividad. Optó por estudiar la cara creativa y a favor de la vida del hombre, en parte para reajustar el desequilibrio derivado del anterior énfasis en lo patológico. Se interesó en principalmente por la persona como un ser singular y único cuya humanidad no debía perderse al servicio de alguna concepción científicamente previsible y objetivas que diluye los colores de la vida.

Maslow sintetizó su visión de salud psicológica, de creatividad, del Ser, en su concepto de autorrealización. La autorrealización no es la imagen de una élite o aristocracia psicológica. Se trata de algo muy distinto, cada uno de nosotros ha tenido algunas experiencias cumbre, algunos momentos en que estamos abiertos a la maravilla de nuestro propio ser y del mundo. Piensen en sus momentos más felices, de éxtasis, momentos de trance tal vez de amor de escuchar música o



de repente ser impactados por un libro o una pintura, en un gran momento creativo. Las experiencias cumbre como éstas son momentos pasajeros de autorrealización.

Maslow tomó la decisión de pasarse la vida en el estudio y la afirmación de su sueño de un mundo de mayor felicidad y más creatividad, un mundo más humano. "La terapia es amar al paciente y no obligarlo a vivir nuestra verdad, sino ayudarlo a vivir sin sus mentiras (Maslow)".

Para Bühler (19...): las metas de la vida del ser humano son la autorrealización y la satisfacción. Formula cuatro tendencias básicas del Ser humano por la consecución de la autorrealización y de la satisfacción, en su lucha por alcanzar dichas metas finales: Satisfacción de las necesidades, autolimitación adaptativa, creatividad expansiva, y apoyo del orden interno.

Rogers en su artículo *Toward a science of a person*, aparecido en 1963 dice que la psicología humanista conllevará una visión del hombre como arquitecto responsable de sí mismo, subjetivamente libre y que elige.

Los modelos humanistas de la psicoterapia abarcan a las concepciones "fenomenológicas", "humanistas" y "existencialistas" desarrolladas en el campo psicoterapéutico. Dentro de las concepciones humanistas destacan la "Terapia guesáltica", el "Análisis Transaccional" y la "Psicoterapia Centrada en el Cliente" (de la que nos ocuparemos con preferencia, por ser el modelo humanista con más apoyo empírico).

A todas las orientaciones anteriores se les denomina "tercera fuerza" en los años sesenta, por presentarse como alternativas tanto al psicoanálisis como al conductismo dominante en esos años.

Estas psicoterapias se desarrollan sobre todo en Norteamérica, en gran parte al margen de la tradición académica. Sus antecedentes filosóficos se encuentran en autores como F.Brentano (1838 - 1917) que destaca el papel de la experiencia y el carácter intencional de los actos psíquicos; E.Husserl (1859-1938) que destaca el análisis de la experiencia inmediata, de la conciencia pura, a través del método fenomenológico; K.Jaspers(1883-1969), filósofo y psicopatólogo que introduce en psiquiatría el método fenomenológico como forma de describir las vivencias anómalas del enfermo psíquico; S.Kieckergaard (1813-1855) , precursor del existencialismo y que describe los problemas del significado de la vida, la muerte y la ansiedad existencial; L.Binswanger (1881-1966), psiquiatra vinculado originalmente al psicoanálisis y que evolucionó hacia el existencialismo, aportando su método de análisis del significado vital, el llamado daseinánalisis (forma de ser-en-el-mundo); J.P.Sartre (1905 - 1980), que destaca el como la existencia precede a la esencia, es decir que el ser humano no viene con un ser a desarrollar sino que tiene que encontrarlo por sí mismo. El ser humano es radicalmente libre, y se autodetermina mediante su proyecto existencial a través de sus decisiones(hay que notar que la concepción budista del "karma" es similar a esta existencial en cierto grado) y al psiquiatra V.Frankl(1905-) que a partir de su propia experiencia radical de prisionero en un campo de concentración nazi, enfatiza la importancia del encuentro o pérdida del sentido de la propia existencia, describiendo las llamadas "neurosis noogénicas" como forma de pérdida de este sentido.

Sin embargo, a pesar de estos antecedentes europeos, la psicología humanista es un fenómeno, básicamente norteamericano. Sus antecedentes más claros están en el "neopsicoanálisis" de K.Horney, E.Fromm, la psicología individual de Alfred Adler, los filósofos Tillich y Martin Buber, residentes en EE.UU., y la escuela Gestalt, sobretudo a través de K.Goldstein que introduce en este país la idea del organismo humano (su obra "El organismo" de 1934), como una totalidad impulsada hacia la autorrealización.

En los años cincuenta comienzan a destacar dos autores, C. Rogers que elabora sus primeras aportaciones terapéuticas (Rogers en 1952 publica su obra "Psicoterapia centrada en el cliente") y A. Maslow jerarquiza la motivación humana en su obra "Motivación y personalidad". En 1961 se constituye la Asociación Americana de Psicología Humanista que aparece como reacción a la insatisfacción producida tanto por la psicología académica, dominada por el conductismo que entendían como reduccionista y mecanicista, y por su alternativa el psicoanálisis que entendían también como reduccionista al olvidar el carácter de construcción del significado vital del sujeto.

Según Bernstein y Nietzel (1980) los modelos humanistas se caracterizan por:

1º La importancia concedida a la percepción subjetiva del mundo o realidad como determinante fundamental de la conducta.

2º La afirmación de que cada persona posee de manera innata un potencial de crecimiento o desarrollo de sí mismo orientado hacia metas positivas como la armonía, el amor o la alegría.

3º La persona humana es considerada en sí misma como un sujeto independiente y plenamente responsable de sus actos, sin plantearse causas subyacentes, como hacen los modelos conductistas o psicodinámicos.

4º Solo podemos comprender a una persona cuando nos podemos situar en su lugar para percibir el mundo desde ella misma. Como consecuencia el modelo rechaza el concepto de enfermedad mental y las clasificaciones de los trastornos mentales, asumiendo que toda conducta es normal cuando nos colocamos en el punto de vista de la persona afectada (este punto es más relativo en los modelos fenomenológicos, en los que se basan gran parte de las actuales nosologías psiquiátricas actuales).

5º La intervención terapéutica se suele centrar en el aquí y ahora de la experiencia actual e inmediata, concediendo poca importancia a los antecedentes históricos y a las intervenciones directivas.

El modelo de psicoterapia desarrollado por C.Rogers parte de la idea de que toda persona posee una tendencia actualizante, una especie de impulso hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. La terapia más que un hacer algo al individuo, tratará de liberarlo para un crecimiento y desarrollo adecuado (Rogers, 1951).

Carl Rogers cree que uno de los obstáculos más poderosos para impedir la anterior tendencia es el aprendizaje de un concepto de sí mismo negativo o distorsionado en base a experiencias de desaprobación o ambivalencia hacia el sujeto en etapas tempranas de su desarrollo (Raimy,



1948). Parte del trabajo de la terapia centrada en el cliente trata de facilitar que el sujeto se exprese con sus ambivalencias e impulsos hostiles y agresivos, de modo que éste pueda reconocerse de manera integral.

Otro elemento fundamental para que el sujeto continúe su tendencia actualizante es el *experiencing*. Este consiste en la experimentación consciente de un sentimiento que hasta el momento fue reprimido. La experimentación de sentimientos reprimidos por ambivalentes, hostiles o irracionales que parezcan, permite al sujeto actualizar su experiencia, ser "él mismo" y modificar el autoconcepto distorsionado que estaba manteniendo hasta el momento.

De la manera anterior se da una interacción mutua entre la experiencia y el autoconcepto. Sin embargo el sujeto puede desarrollar una desconfianza hacia su propia experiencia emocional en base a las prácticas de educación y crianza en las que está inmerso. La presión del entorno (familia, colegio, etc.) puede hacer que el niño enfoque su conducta a agradar, llevarse bien, alcanzar el éxito, según es definido por instancias externas a él mismo. El niño aprende que para ganarse la aprobación de los otros debe de actuar según unos criterios externos. De este modo puede sentir en privado, consciente o inconscientemente, deseos o sentimientos que inhibe en público. Rogers (1983) identifica este proceso como la "Cultura de la Coca Cola". El proceso evaluador anterior queda así conformado por la discrepancia entre lo experimentado y lo que debe de experimentarse o expresarse.

La anterior discrepancia genera psicopatología. La incongruencia entre lo que el organismo experimenta y lo que es necesario para mantener la aceptación o consideración positiva hacia sí mismo genera una especie de conducta defensiva que implica negación y distorsión y por lo tanto mayor o menor grado de psicopatología.

El terapeuta centrado en el cliente tratará de desarrollar una serie de mecanismos de cambio (aceptación positiva incondicional, empatía y congruencia) mediante los que comunicará al sujeto la actitud de que experimentar su organismo, su subjetividad emocional es importante y esencial para su actualización y desarrollo personal (Rogers, 1957).

El método terapéutico

Básicamente el terapeuta parte de la idea de que su cliente tiene una tendencia actualizante y un valor único y personal que esta bloqueado o distorsionado por determinados criterios de aceptación externa (consideración positiva condicional). La terapia tratará de desbloquear el proceso anterior mediante la aplicación de tres estrategias o técnicas fundamentales: La empatía, la Consideración positiva incondicional y La Congruencia (Rogers, 1957).

La empatía: Se refiere al esfuerzo continuo del terapeuta por apreciar y comunicar a su cliente una comprensión de los sentimientos y significados expresados por éste. Esto se hace mediante un ciclo de tres fases: 1) La resonancia empática del terapeuta a las expresiones del cliente, 2) la expresión de empatía por parte del terapeuta al cliente y 3) la recepción del cliente de la respuesta empática del terapeuta.

Consideración positiva incondicional: El terapeuta brinda la oportunidad al cliente a expresar sus sentimientos generalmente inhibidos para facilitar su autoaceptación. Para ello le acepta sin

condiciones de valor y evita corregirle o dirigirle hacia criterios preestablecidos. Esta actitud conlleva un aprecio hacia los sentimientos y la persona del cliente con todas sus aparentes contradicciones e irracionalidades.

La congruencia: Se refiere a la autenticidad del terapeuta ante su cliente particular. Para que éste pueda mostrarse empático ha de ser congruente con sus propios sentimientos generados en la relación terapéutica. Tal congruencia se muestra tanto a nivel verbal como no verbal.

La terapia centrada en el cliente ha contribuido poderosamente a establecer una serie de condiciones que son necesarias en casi todas las psicoterapias, sobretodo en sus aspectos relacionales.

Se discute que sus tres condiciones básicas (empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia) sean condiciones suficientes para la psicoterapia, aunque si parecen necesarias (p.e Carkuff, 1979).

También es de destacar que los movimientos actuales de psicoterapia (p.e enfoques cognitivos constructivistas e integradores) se basan en gran parte en el enfoque experiencial expuesto por C.Rogers (p.e Bohart, 1992; Guidano, 1993).

Perspectiva humanista

- Se interesa de modo especial por los temas específicamente humanos, incluidas las metamotivaciones no investigables con animales.
- Se señalan los límites de las metodologías científicas concebidas para la investigación de las ciencias naturales en su aplicación al sujeto humano.
- Se desentiende de la aspiración a un paradigma único, en perjuicio de la popularidad creativa de las vías psicoterapéuticas.
- Se consideran las limitaciones de todo modelo psicoterapéutico.
- Se destacan las ventajas de la integración metodológica de teorías y técnicas procedentes de diferentes modelos.
- Se concede mayor relevancia a los trabajos vivenciales que a la actividad informativa verbal en la sesión psicoterapéutica, a partir de la prioridad en ella de lo experiencial sobre lo reflexivo.
- Se requiere el ejercicio prioritario en el terapeuta y el paciente de los potenciales psicológicos relacionados con la activación del hemisferio cerebral derecho.
- Se atribuye mayor eficacia terapéutica a la combinación de procedimientos verbales, imaginarios y psicocorporales.
- Se destaca la actitud creadora como elemento esencial de la persona sana autorrealizada.
- Se mantiene el sujeto humano desde una antropología holista y sistemática, no reduccionista ni atomista.
- Así mismo, desde una antropología que lo reconoce capaz de vivir inspirado por proyectos libres y sabios que den sentido a su vida.
- Se consideran inválidas tanto las epistemologías idealistas (Hegel) como los realistas positivistas. (Ana Jimeno y Bayon Ramon, 2001)



Terapia Gestáltica

La terapia Gestalt es un estilo de vida, es una terapia que confronta el deber ser con el querer ser de una persona, es una terapia que invita a sentir a vivir la experiencia en vez de pensarla, juzgarla o justificarla, es un tipo de terapia profunda, que trata a través de sus principios, hacer que las personas (terapeutas o pacientes), vivan su presente y se hagan responsables de ello, es una terapia que invita a ver lo que no se quiere ver y darse cuenta de que se hace para no ver, para no sentir, para no responsabilizarse, para no elegir y tomar una decisión, es un mirar al organismo como un todo, es un respetar al otro y respetarse así mismo, es un estar contigo mismo para estar con el otro, es una terapia que te confronta con tus mentiras para llegar a tus verdades, es vivir cada momento, no por el momento, es una terapia que propone como uno de sus objetivos dejar la dependencia a través de un proceso que puede ser difícil, vivir el proceso para que finalmente se llegue a la autodependencia, esto a través del darse cuenta, del vivir aquí y ahora y hacerse responsable de cómo decido vivir o sobrevivir. Yontef ofrece otra perspectiva de la Terapia Gestalt, él comenta que la Terapia Gestáltica es una terapia fenomenológica - existencial. Enseña a terapeutas y pacientes el método fenomenológico del darse cuenta, en el cual percibir, sentir y actuar es distinto a interpretar y repetir actitudes preexistentes. Las explicaciones e interpretación se consideran menos confiables que aquello que se percibe y se siente directamente. En la terapia Gestáltica, psicoterapeutas y pacientes dialogan, es decir, comunican sus puntos de vista, se convierten en el foco de la experimentación y diálogo continuo. El objetivo es que los pacientes se den cuenta de lo que están haciendo y cómo pueden cambiar, y al mismo tiempo aprendan a aceptarse y valorarse a sí mismos. (Yontef, 1995).

Este tipo de terapia existencial - humanista se centra más en el proceso (lo que está ocurriendo) que en el contenido (lo que está discutiendo). El énfasis está en lo que está haciendo, pensando y sintiendo en el momento, más que en lo que fue, puede ser o debe. (Yontef, 1995).

La palabra Gestalt no tiene traducción precisa al inglés o al español. El *Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms* de English & English 1958, la definió como "una forma, una configuración o totalidad que tiene, como un todo unificado, propiedades que no pueden ser derivadas de la simple suma de sus elementos constituyentes y sus relaciones. Se puede referir a estructuras físicas, a funciones tanto psicológicas o unidades simbólicas (Salama y Villarreal, 1988). La palabra Gestalt se refiere a la forma, configuración o totalidad, a la entidad estructural, aquello que hace al todo una unidad significativa diferente de la mera suma de las partes. La conducta y experiencia de una persona forman unidades o todos organizados, que en forma óptima poseen las cualidades de una buena Gestalt. Este concepto proviene de la psicología de la Gestalt de Wertheimer y sus discípulos, Köhler y Koffka, los cuales estudiaban los procesos de percepción.

Castanedo (1997) define a la Psicoterapia Gestalt, como un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creada por polaridades o por los elementos del mismo proceso psicológico, un conflicto, que puede ser de naturaleza interna, o puede manifestarse en la relación interpersonal. Con independencia de su localización, el tratamiento consiste en la confrontación entre los elementos incongruentes o bipolares de la personalidad o de la relación interpersonal.

En la terapia Gestalt el paciente toma conciencia de sí mismo como un organismo total, aprendiendo a enfocar “darse cuenta”, el paciente descubre lo que él es y no lo que él debería ser o lo que podría haber sido. Toma conciencia de lo que fue y evita caer únicamente en el ideal de lo que puede llegar a ser, lo que aún no a sido. Aprende a confiar en sí mismo.

En la terapia Gestalt se reorganizan paso a paso las partes desunidas de la personalidad del paciente, hasta que logre tomar fuerzas y por sí solo obtenga su propio crecimiento, para que comprenda dónde se sitúan sus huecos o vacíos existenciales los cuales están asociados con la evitación o escape a situaciones difíciles de la vida, lo que produce que estas situaciones queden inconclusas.

En este modelo terapéutico, nada existe sin tener en cuenta el concepto del aquí y el ahora. El pasado es una memoria, un recuerdo que tenemos en el presente, y el futuro es una fantasía que también tenemos en el presente, el pasado ya no existe y el futuro no ha llegado aún.

Según Perls, (1976) el objetivo de la terapia Gestalt es darle al paciente los medios por los cuales pueda resolver sus problemas eventuales y cualquiera que pudiera surgir. Esa herramienta, el auto apoyo y se logra enfrentándose consigo mismo. Cada problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, pues cada solución aumenta su auto apoyo.

La terapia Gestáltica antes que una terapia verbal o interpretativa, es una terapia vivencial (experimental). Se le pide a los pacientes que no hablen de sus traumas y sus problemas en las remotas áreas del pretérito y los recuerdos, sino que revivencien sus problemas y sus traumas, que son sus asuntos inconclusos, en el presente, en el aquí y ahora. Si el paciente ha de cerrar alguna vez el libro de sus problemas del pasado, lo hará en el presente. Debe tomar conciencia que si sus problemas realmente son cosas del pasado, ya no serían problemas, y ciertamente no serian del presente. (Perls, 1989).

El éxito en terapia Gestalt se mide en términos de la claridad con que el paciente puede vivenciar y juzgarse a sí mismo, en lugar de confiar en cualquier medida de ajuste externa. Esto significa que debe saber lo que necesita, quiere, prefiere y que puede ser responsable por sus valores, juicios y opiniones. Podemos considerar que la Terapia Gestalt es una fenomenología clínica, dentro de la corriente del humanismo en psicología



Antecedentes Históricos directos

Pare tener una mejor perspectiva de lo que es la terapia Gestalt se tiene que mencionar los antecedentes directos, recordando que el creador de esta terapia fue influido por diversas escuelas para obtener la terapia Gestalt entre ellas: La Psicología de la Gestalt, el Psicoanálisis y el Holismo. Estas escuelas forman una parte importante de esta terapia a continuación se vera por qué, comenzando primeramente con la Psicología de la Gestalt.

Psicología de la Gestalt

La psicología de la Gestalt es creada en 1912 por Max Wertheimer, con sus discípulos Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, poco antes de la Primera Guerra Mundial. Los Gestaltistas, en sus inicios se dedicaron a investigar los proceso preceptuales y descubrieron que el humano percibe totalidades organizadas como figuras y patrones naturales y esas aparecen en la experiencia directa del individuo. Esta escuela se centró sobre todo en el estudio de la percepción visual acerca de la que elaboró un cierto número de leyes.

La palabra Gestalt se refiere a una entidad específica concreta existente y organizada que posee un modelo o forma definida. Gestalt significa como se perciben en la mente los objetos conocidos en la vida diaria (Castanedo, 1997).

Los psicólogos de la Gestalt estudiaron primero las formas visuales y configuraciones; más tarde ampliaron sus investigaciones y conceptos a otros fenómenos psicológicos como el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y la personalidad.

En la vida el hombre funciona en general organizando sus percepciones, experiencias y acciones en conjuntos significativos o Gestalten.

Kurt Goldstein, (1934) neurocirujano adscrito a la escuela Gestáltica, es la influencia más directa de la Gestaltpsychologie en Perls. Goldstein demostró que las leyes de la forma no eran válidas sólo en el área de la percepción y de los fenómenos fisiológicos, sino que tenían validez para el organismo como un todo. Destacó la unidad del organismo y su capacidad de regularse, demostrando que la ausencia funcional de una parte del cuerpo es compensada por una reorganización total de las partes restantes, lo cual explica que un organismo pueda en muchos casos seguir existiendo aunque haya sufrido lesiones considerables. A esto lo llamó, tendencia a la conducta ordenada y actualización.

Uno de los concepto S elementales de la psicología Gestalt es la *figura fondo* en los fenómenos preceptuales visuales, hallando que en el *campo perceptual* se divide en estos dos elementos que tiene diferentes características. La figura suele ser el foco de atención, y hablando de la percepción visual, se encuentra rodeada por un contorno y tiene carácter de objeto. El fondo, consiste en que el resto del campo visual, por el contrario, carece de detalle, lo vemos generalmente más lejano que la figura y puede ser ajeno a la atención, no aparece como objeto.

El fondo sirve de marco donde se encuentra suspendida la figura o donde ésta se apoya. La figura destaca el fondo, siendo más sustancial y compacta, mejor estructurada y más impresionante que el fondo (Salama y Villarreal, 1988). La estructuración de la percepción en la figura fondo pasó a

ser considerada como una de las leyes de la forma más importantes dentro de la psicología Gestalt.

El concepto de Gestalt es tomado por Perls con el mismo significado que tenía entonces para los psicólogos de la Gestalt, quienes decían: “la forma más concisa de caracterizar a la psicología de la Gestalt es diciendo que se ocupa de los todos y que sus datos son llamados fenómenos”. Los psicólogos de la Gestalt creían que la palabra Gestalt llevaba implícitos esos significados, en parte porque estaban convencidos de que realmente la experiencia que el hombre recibe concientemente siempre le es dada en todos.

Perls aplicó el concepto Gestáltico no sólo a los estímulos sensibles externos, sino también a la propia percepción interna, a la personalidad en su conjunto, a la conducta y a las relaciones interpersonales.

Perls, retoma el principio de figura fondo y lo considera una de las aportaciones más importantes de los psicólogos Gestaltistas. Este concepto aparecerá a lo largo de toda su obra y plantea que algo tiene significado solo cuando existe una clara relación entre la figura con el fondo contra el que aparece dicha figura. Es por ello que una figura no puede ser substraída de su fondo.

Por otra parte, una figura incompleta, abierta tiende a cerrarse o completarse. Perls, aplica esta regla de la percepción visual a la totalidad de la experiencia interna y será una valiosa fuente de inspiración para entender los comportamientos neuróticos, ya que para él, la Gestalten o situaciones inconclusas, son una de las causas más importantes de la situación neurótica, dado que representan asuntos que no han sido resueltos. La clausura o cerrazón de la Gestalt incompleta o situación inconclusa se realiza a través de incorporar algún elemento del fondo a la figura a través del proceso de estructuración del darse cuenta. (García y Prettel, 1993).

Psicoanálisis

Se podría considerar a Perls como un neofrudiano pues estuvo inmerso en el psicoanálisis mucho tiempo, fundó la escuela psicoanalísata en Sudáfrica, estuvo en análisis con Karen Horney y Wilhem Rich, estos dos personajes entre otros, influyeron en Fritz, de Karen, Perls dice que aprendió a ver al humano sin complicaciones y la tiranía de los deberías, de Rich aprendió la importancia del cómo se dan las cosas en vez del por que, además de confiar más en la expresión que en las palabras. Perls sin duda alguna fue influido de alguna manera por el psicoanálisis, retomando algunas cosas y dejando a un lado otras.

Al señalar la importancia del momento presente, critica duramente a Freud por su excesiva preocupación por el pasado y de paso a Alder por sobreestimar el futuro (Ibid). Perls no acepta la primacía de la sexualidad infantil ni de la represión en el origen de la neurosis, le otorga más importancia a las necesidades orales y cutáneas (contacto) así como a lo inconcluso como sinónimo de neurótico, de conflicto entre el organismo y el medio. Tampoco acepta la universalidad del complejo de Edipo ni la angustia de castración (Peñarrubia, 1988).



Sin embargo, Perls admite que es correcto el enfoque principal del sistema Freudiano respecto a las enfermedades psicógenas. Una neurosis tiene sentido; es una perturbación del desarrollo y del ajuste. Las neurosis son el resultado de un conflicto entre el organismo y el medio ambiente.

Perls tiene una concepción orgánsmica del hombre y rechaza de Freud el hecho psicológico como algo aislado del organismo en su totalidad. Freud entiende que los síntomas neuróticos tienen que ver con un retorno a lo reprimido, este retorno se produce por medio de una transacción entre las cataxias y contracataxias, los elementos reprimidos tienden a reaparecer en la conciencia a través de los denominados "derivado secundarios del inconsciente". Perls se aleja de esta concepción y considera la neurosis como una insuficiencia de la conciencia para captar aquello que no puede ser aceptado por ello; por tanto el concepto de neurosis se relaciona, en Gestalt con un déficit de conciencia, con un no darse cuenta, un déficit de contacto más que como represión de contenido (Salama y Villarreal, 1988).

Los mecanismos de defensa se ven, en psicoanálisis, como barreras que el yo crea para rechazar ciertos impulsos o solucionar conflictos originados por la oposición de las exigencias de cada una de las instancias psíquicas. En Gestalt se considera la existencia de mecanismos neuróticos que actúan como barreras que bloquean la conciencia de la conducta actual, o bien como antiguos residuos de tendencias anteriores para evitar la toma de conciencia.

La transferencia se entiende, en psicoanálisis, como una repetición en relación con el analista, de actitudes y emociones inconscientes, amistosas u hostiles que el paciente estableció en su infancia al contacto con sus padres, predominantemente. En la terapia Gestalt la transferencia es la manera de cómo el paciente reproduce en el presente (con el terapeuta o con el grupo) situaciones pasadas, sentimientos vividos con el terapeuta u otros miembros del grupo, sentimientos que otro tiempo tuvieron relación con sus padres, pero que en el presente se relaciona con la realidad subjetiva del paciente en el aquí y en el ahora en la relación terapéutica. Perls no considera la transferencia como motor de la cura sino como un rodeo inútil. La neutralidad del analista le resulta menos eficaz que una actitud activa que le devuelva al paciente sus proyecciones, le confronte con su ceguera actual en la relación terapéutica y la apoye en su espontaneidad (Peñarrubia 1998).

Para Freud el consciente y el inconsciente son dos mundos distintos, el pase de uno a otro es mediado por el analista, este es el traductor que permite el acceso de lo inconsciente a la conciencia. El concepto Gestáltico del inconsciente forma parte de un mismo mundo conformado en totalidad, el propio paciente puede pasar de inconsciente a consciente, el terapeuta sólo acelera el proceso, éste no depende de él, el paciente es quien tiene la capacidad y el poder del proceso de su propio proceso (Salama y Villarreal, 1988).

El insight se entiende, en psicoanálisis como un paso en el proceso terapéutico y se define como la percepción significativa del paciente de aquellos denominadores comunes de su conducta tal como le son señalado por el terapeuta. En Gestalt existe un concepto, awareness (darse cuenta o toma de conciencia) que constituye el núcleo teórico y terapéutico de este enfoque. Alude a cierto tipo de experiencia inmediata, es la capacidad de darse cuenta, un continuum de conciencia, un proceso gradual. El awareness forma parte de la relación individuo-ambiente, incluye pensamiento y sentimiento pero se basa siempre en la percepción de la situación actual. El insight

en Gestalt tendría un carácter más puntual, sería un contacto entre consciente e inconsciente como una iluminación de carácter repentino, un darse cuenta de algo completo (Ibid).

En terapia Gestalt, concepto de inconsciente es reemplazado por el concepto de figura fondo cambiante del darse cuenta, en el cual ciertos fenómenos no se contactan, debido a una alteración de la información figura-fondo, o porque la persona esta en contacto con otros fenómenos. Pero la información está y el paciente puede aprender inmediatamente y directamente a disponer de ella. . No está disponible. El darse cuenta en terapia Gestalt se considera un poderoso y creativo integrador, que puede abarcar lo que previamente estaba fuera del darse cuenta. (terapia Gestáltica; fenomenología clínica)

El término Psicoanálisis ha dejado de ser unívoco para convertirse en análogo. Existe el psicoanálisis de Freud, el psicoanálisis de Alder, el psicoanálisis d Jung, el psicoanálisis ortodoxo que trata de ser más freudiano que Freud, el Psicoanálisis americano de Sullivan, Homey y Fromm – Reichman, Y el psicoanálisis humanista de Fromm, etc. El psicoanálisis clásico ha sufrido la muerte de las mil distinciones. Pero esto no quiere decir que el psicoanálisis ha muerto. Berne hace, en el análisis transaccional, una reinterpretación de las categorías del Yo, Ello y Superyo. Perls mantiene el esquema fundamental mientras, siguiendo a Reich, trata de dar una expresión corporal a los factores inconscientes. Los psicólogos revolucionarios de la antipsiquiatría intentan una síntesis entre el psicoanálisis clásico y el marxismo. En este sentido el psicoanálisis, como visión del hombre, está más vivo que nunca. (Sánchez Rivera y Sánchez Alonso, 1979).

Holismo

Smuts creador de esta concepción, reacciona contra el viejo principio de causa y efecto y contra una idea de evolución basada en el desarrollo de lo ya dado, proponiendo la idea de evolución creadora.

La esencia del holismo de Smuts, consiste en el darse cuenta de que el mundo es un todo unificado y coherente, que consta no sólo de átomos, si no de estructuras que tienen un significado distinto a la suma de sus partes y en considerar al hombre como parte integrante de esté mundo (Perls, 1969, en Flores 1977). Esta concepción es retomada por la terapia Gestalt; la comprensión holística del hombre, coloca el funcionamiento del cuerpo, sus emociones, pensamientos, su cultura y sus expresiones sociales dentro de una imagen unificada, ya que interesa ver más como están integradas y como están formando ese todo, más que en hacer un análisis de los elementos de ese todo(Flores,1977).

Perls dice que tratar de forma aislada los diferentes aspectos de la personalidad humana ayuda a pensaren términos de magia y refuerza la conciencia de que el cuerpo y el alma son elementos separados. El hombre es un organismo vivo y a algunas de sus aspectos se les llama cuerpo, mente y alma. Cuando definimos el cuerpo como la suma de las células, la mente como la suma de las percepciones y pensamientos y al alma como la suma de sus emociones y aún añadiendo una integración estructural a cada uno de esos tres términos, nos damos cuenta de cuan artificiales y en desacuerdo con la realidad están esas definiciones y divisiones (Perls, Heferrline y Goodman, 1973 en Salama y Villa real, 1988).



El estudio del organismo no puede explicarse a partir del estudio de sus partes por separado (Aislamiento) en condiciones controladas; condiciones diferentes a las condiciones naturales en que se desenvuelve normalmente el organismo (Reduccionismo).

La relación holista con la persona y los sistemas en que participa, es decir: se ocupa de la globalidad y considera que hay que trabajar conjunta e integradamente en los diferentes subsistemas del individuo, elaborando cualquiera de los trabajos realizados en un determinado nivel de intervención dentro de la experiencia del sujeto considerada como un todo global. En este sentido busca la coherencia entre cognición, emoción, corporalidad, interacción y comportamiento práxico. Y a la vez, trabaja con los sistemas familiar, laboral o social, por ejemplo en el que la persona se encuentra integrada. (Ana Jimeno y Bayon Ramon, 2001)

En nuestra Tradición más reciente, tenemos importantes aportes realizados por la tendencia del *Holismo*, que conecta en muchos aspectos con la Visión Oriental de las cosas. Permítasenos hablar un tanto más detenidamente de él.

La palabra “Holística” fue empleada por primera vez por el filósofo sudafricano J.C. Smuts en 1926. En efecto, el término “holismo” designa, en la descripción que hace Pierre Weil de la cuestión:

“... una fuerza vital responsable de la formación de conjuntos —de *Gestalts*, se diría hoy—; esa misma fuerza sería la formadora de átomos y moléculas en el plano físico, de células en el plano biológico, de ideas en el plano psicológico y de la personalidad en el plano espiritual; el propio universo sería un conjunto en constante formación”.

Lo interesante del Holismo, como actitud epistémica, es que se puede usar en campos tan diversos como la Física (Microfísica), la Psicología (Psicología transpersonal), la Medicina, la Filosofía (Epistemología y Hermenéutica), etc.

Holística procede del griego *holós*, que significa “todo”, “totalidad”. “Holística”, en consecuencia, es un nombre que se refiere al conjunto, al “Todo” en sus relaciones con sus “partes” (en lenguaje dualista), la interrelación de todos los seres en el mundo. De esta manera, podemos hablar adjetivamente de visión o perspectiva holística, abordaje holístico, movimiento holístico, experiencia holística, etc.

La visión holística consiste en una superación de la visión cartesiana-newtoniana, es decir, en la superación de la visión mecanicista y sustancialista del mundo (aunque existe también el sustancialismo aristotélico). La idea central en el Holismo es que el Todo y sus Sinergias (convergencias energéticas de eventos) están estrechamente ligados con interacciones constantes y paradójicas.

El modelo es el del “Holograma”. El Holograma es una figura especial que consiste en que cada “pedacito” de dicha figura reproduce el Todo, aunque en dimensión más pequeña. De esta forma, el Todo está en cada una de sus partes y el Microcosmos re-produce el Macrocosmos (lo que, bien examinado, resulta franca-mente paradójico...).

Otra idea importante de la filosofía holística es la sustitución de la categoría de “Elemento” por la de “Evento”. Mientras el antiguo paradigma cartesiano-newtoniano consideraba el universo constituido por elementos sustanciales, materiales y permanentes, la Física Cuántica reciente sustituyó la noción de “Elemento” por la de “Evento” (Stéphane Lupasco). Un “Elemento” es algo sustancial, material y

permanente. Un “Evento”, por el contrario, es un “Suceso” que ocurre en un determinado espacio-tiempo y que puede dejar de darse o transformarse en otro.

Así, las “Sinergias” son eventos energéticos en armonía sintónica, estrechamente ligados, en interacciones constantes y paradójicas. Se retoma aquí el principio del *bootstrap* (defendido, entre otra gente, por F. Capra), según el cual cada partícula es al mismo tiempo todas las otras partículas. En realidad, existiría un campo energético de base, en el cual se van dando (emergiendo) los diferentes eventos. Por consiguiente, no “existe” realmente una partícula “x” como algo entitativo, sustancial, permanente, con identidad diferente a la de otra partícula, sino que esta otra partícula “y” no es sino la “misma” partícula “x” que emerge como otro evento en un momento posterior. En el fondo de la realidad micro-física no hay “elementos” sino más bien “relaciones”. No es difícil darse cuenta de que, en el fondo, la cuestión planteada aquí es la clásica de qué es “identidad” y si existe *sustancialmente* la diferencia. En otras palabras, ¿cuál es el estatuto de la diferencia?

La perspectiva holística implica además, y consecuente-mente, un espacio sin ninguna frontera generadora de Dualidad ni creadora de Conflictos (la Dualidad como soporte ontológico del Conflicto).

Por ejemplo, se trata de superar los dualismos del tipo:

- + Sujeto-Objeto
- + Espacio Interno-Espacio Externo
- + Personal-Transpersonal
- + Relativo-Absoluto
- + Espíritu-Materia
- + Ser-No/Ser
- + Yo-No/Yo
- + Real-Imaginario
- + Bien-Mal
- + Sentimiento-Razón.

Esquema de la Psicología Holística

1) La Psicología Holística es el nombre de una corriente de psicología científica que estudia la Mente y Conducta Humana, así como sus procesos afectivos en la relación Socio-cultural, Etológica y Ambiental del individuo mediante un método analítico-holístico.

2) Como corriente de la Psicología, no acepta dogmatismos ni sectarismos propios de otras escuelas, rechazando las nociones de freudiano, alderiano, jungiano, lacaniano, kleniano, watsoniano, etc., o de pertenencia a tal o cual grupo.

3) Como corriente psicológica estudia la Psicología en su totalidad e investiga las corrientes Terapéuticas y Desarrollistas por igual.

4) El estudio de la Psicofísica, Psicopatología, Psicoanálisis, Neo-psicoanálisis, Psicología Individual, Psicología Analítica, Psicología del Yo, Psicología del Self, Psicología Conductista, Psicología Cognitiva, Reflexología, Etología, Psicología Social, Psicología del Medio Ambiente,



Psicología Humanística, y Logoterapia, como todas las escuelas, son parte de nuestra propuesta que sugiere la aplicación de diferentes métodos según los casos y objetivos, no siguiendo a los Maestros o gurúes de la Psicología, sino aprendiendo y aplicando las técnicas e investigando sobre ellas para obtener resultados, vengan estas técnicas de la escuela que vengan, si son positivas deben ser aceptadas.

5) La aplicación de las diferentes técnicas por un psicólogo y la elección de las mismas deben ser elegidas por éste, libremente, dependiendo de su capacidad natural para poder aplicar unas y otras, según los casos.

6) La Psicología Holística es un sistema abierto donde cualquier nueva técnica e investigación tienen lugar.

7) la Psicología Holística acepta la existencia de procesos mentales, conscientes, preconscientes, subconscientes, inconscientes, egotistas e intelectuales.

8) No niega el valor del psicoanálisis, técnicas conductistas, gestálticas, hipnosis u otras, sino que las integra entre sí.

9) El modelo funcional Mental de seis componentes, es traduccional, con el fin de poder comprender los diferentes modelos de otras escuelas, pero lejos de ser un modelo fijo, es susceptible a ser modificado por las investigaciones futuras, al cual habrá que agregarle o quitarle funciones, según los casos.

10) La aceptación de la teoría de la represión y resistencias van entrelazadas a los conceptos de corazas y escudos propios de la Psicología Somática, estableciendo los principios de 'Placer' y 'Armonía' como causas de la búsqueda humana de 'Felicidad' y 'Tranquilidad' (paz espiritual), que surgen como contrarios a la economía energética. Los impulsos sexuales y los impulsos de apoderamiento (pulsión sexual y voluntad de poder), son antagonicos. No obstante, pueden estar entrelazados y tener un vehículo común para llegar a diferentes fines. La agresividad, como cohesión, es un impulso natural fundamental como instinto de autoconservación, al igual que el nutricional.

11) Las motivaciones son las causas de la vida, y la Psicología de las Motivaciones son la piedra fundamental de la Psicología Holística.

12) La Psicología Holística debe fortalecer el Yo, armonizando y equilibrando la mente, cuerpo y espíritu del individuo y a éste con la sociedad y medioambiente que lo rodea. La integración y adaptación es un fin en sí mismo. El sentimiento de comunidad es innato al ser humano, tanto sociológica, etológica como ecológicamente.

13) La Psicología Personal, la Social y la Medio Ambiental son partes de la Psicología Holística.

14) La Holosis es el método contrario al análisis que proponemos para descubrir la personalidad total del individuo y de la sociedad.

15) El Psicólogo debe ser Consejero Psicológico o Psicoterapeuta según el área en la cual trabaje. La Terapia y el Desarrollo son áreas diferentes pero no son excluyentes. La Conductología, la Mente (Noología), la Psicopatología y la Nóstica, son los campos de estudio del Psicólogo del siglo XXI.

16) En Psicología hay investigadores, académicos, consejeros y clínicos.

www.revistaintegral.com.ar/psicologia_holista_s/f

Perspectiva Holista

- Se concibe el conjunto de la realidad y de los saberes de acuerdo con la teoría general de los sistemas de Ludwing.
- Se concibe al ser humano como un sistema o conjunto de elementos conectados entre sí, de forma que la valoración de uno de ellos repercute en todo el conjunto.
- Se entiende a la persona como integrada en sistemas más abarcativos: familiar, cultural, ecológico, etc.
- Se consideran inválidas las concepciones psicológicas que parten de una antropología atomista o reduccionista en vez de holista.
- Se rechazan no solo las interpretaciones del reduccionismo fisiológico, sino también los de cualquier otro tipo, por ejemplo: conductual, emocional o cognitivo.
- Se admite la posibilidad de abordar la terapia desde uno de estos niveles, sin que implique una concepción reduccionista pero se prefiere una metodología integradora.
- Se estudian los fenómenos humanos a partir de una causalidad circular y no lineal.



Conceptos teóricos de la Terapia Gestalt

Salud

La salud en terapia Gestalt es ser congruente con lo que siento, pienso y hago, ser congruente con lo que quiero de mí y de mi medio ambiente, es un estar y sentirse bien por dentro y por fuera, conocerme como soy y como no soy, reconocer mis habilidades y carencias y hacerme responsable de ellas.

Salama opina que el estado de salud para Perls, se caracteriza permanentemente de homeostasis interna y de ajustamiento externo a las condiciones fluctuantes del medio, tanto físico como social. Implica el funcionamiento adecuado de las tres funciones del sí mismo, éste permite la fluidez en el ciclo de satisfacción de necesidades; un adecuado contacto con la necesidad dominante, las acciones y conductas que llevan a satisfacerla y la retirada posterior contactando con la satisfacción.

“El hombre que puede vivir en contacto significativo con su sociedad, sin ser tragado completamente por ella y sin retirarse completamente de ella, es el hombre bien integrado. Él se considera capaz de autoabastecerse porque entiende la relación existente entre él mismo y su sociedad” (Salama, 1992, Pág. 42).

Neurosis

Neurosis es el no darse cuenta, no darse cuenta de todo aquello que me esta afectando a una persona y que por más que se quiere no se puede superar, la neurosis es el no contacto con los sentimientos propios con las emociones, es la distracción que hace gastar más la energía que posee una persona para moverse pues su movimiento no le deja satisfecho, ya sea que su energía lo mueva demasiado o le deja estático, es el desequilibrio que sufre el organismo ante una (as) situación (es) que este viviendo el individuo.

Perls dice que el sujeto encauza su energía de modo de entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o bien se resiste al contacto. Si siente que sus esfuerzos van a dar fruto, si cree en sus propias fuerzas y en la capacidad de retribución lo enfrentará con apetencia, confianza y aun atrevimiento. Pero si sus esfuerzos no rinden el fruto deseado, se queda con una larga lista de sentimientos turbadores: ira, confusión, fastidio, de resentimiento, impotencia, decepción, etc. Entonces debe desviar su energía en un determinado número de formas, todas las cuales reducen las posibilidades de una interacción plena de contacto con el ambiente.

Es el obscurecimiento de la capacidad de percibir (a sí mismo, al mundo) y el camino correcto es ir saneando esta ceguera.

Para un neurótico el autocontrol es una necesidad existencial; para otro la autoexpresión. Cualesquiera que sean las necesidades existenciales, el hecho devenir a terapia es la admisión del paciente de que no están siendo satisfechas. Consulta al terapeuta por que espera encontrar en éste el apoyo ambiental que suplementará a sus propios medios de apoyo.

Piensa que con ayuda del terapeuta será capaz de satisfacer estas necesidades, pues ni él ni su ambiente lo pueden. No es la tarea del terapeuta hacer juicios de valor acerca de las necesidades del paciente. Su tarea es facilitar para cada cual el desarrollo que lo posibilitará encontrar las

metas que le son significativas y trabajar por ellas. Ya que en el momento que el paciente inicia su terapia, no puede hacer estas cosas por sí solo. Su homeostasis no funciona adecuadamente.

El neurótico trae consigo sus medios de manipulación, sus modos de movilizar y usar al ambiente para que haga el trabajo que le corresponde a él. El neurótico no es estúpido. Tiene que ser bastante hábil para sobrevivir, ya que carece en gran medida de una de las cualidades esenciales que promuevan la supervivencia: “el autoapoyo”.

El neurótico desensibilizado que está ciego y sordo hacia lo que no quiere saber, es igualmente hábil. El problema del neurótico no es que no pueda manipular, sino que sus manipulaciones son dirigidas hacia la preservación y el cultivo de su impedimento, en lugar de estar dirigidas a deshacerse de él.

Sus medios de manipulación son múltiples y variados. Puede hablar, muchas veces ahogándonos en sus palabras. Puede amurarse y declararse en huelga. Puede prometer y tomar resoluciones; puede romper promesas y resoluciones. Puede ser sumiso; puede sabotear. Puede escuchar los matices más finos, o puede hacerse el sordo. Puede recordar u olvidar, según lo exija la situación. Puede cubrirnos los ojos y llevarnos por un mundo encantado, puede mentir y puede ser compulsivamente honesto. Nos puede conmover hasta las lágrimas con su miseria, o puede soportar el destino con orgullo. Nos puede hipnotizar con su monótona voz o nos puede irritar con sus chirridos. Puede adular nuestra vanidad y herir nuestro orgullo. Puede, siempre que él se mantenga afuera, traernos sus problemas elegantemente envueltos en su jerga psicológica, esperando que nosotros se la devolvamos y que le expliquemos su contenido para su satisfacción.

El neurótico, como todos los demás está adaptado y acostumbrado a vivir manipulando su ambiente. Debido a que generalmente ve el ambiente como hostil, muchas veces está muy sensibilizado y listo para ganarle con su capacidad de adivinar, sentir, e imaginar a su oponente.

El paciente no piensa en sus resistencias como resistencias; generalmente las vive como asistencia.

El paciente ha trabajado mucho para proveerse de un autoconcepto. Este Autoconcepto es conocido en psiquiatría bajo diversas denominaciones como: reacción – formación, autoestima, ideal del ego, persona y muchas otras más. A menudo este es un concepto completamente erróneo de sí mismo, cada rasgo representa el opuesto exacto de su realidad. Este Autoconcepto no le puede brindar al paciente ningún apoyo; por el contrario, se ve ocupado, reclamando, desaprobándose a sí mismo, aplastando cualquier índice de autoexpresión, genuina. No sólo se agota a sí mismo en esta justa, sino además necesita del constante apoyo del ambiente, de la aprobación y aceptación. Ha proyectado su propio poder de discriminación, es decir su capacidad de aceptar o rechazar a tal grado, que cualquier espaldarazo será bien recibido no importa de quien venga. También ha perdido su capacidad de aceptar genuinamente, de modo que ningún halago es asimilado y permanece avariento e insatisfecho, a pesar del afecto que percibe.

El apoyo provisto por la autoapreciación, el resultado es una constante necesidad de apoyo – externo, la necesidad de ser estimado y apreciado por los demás. Y debido a que este apoyo ambiental es buscado para el Autoconcepto, nunca puede llegar a contribuir al crecimiento del sí mismo.



La confusión es asunto de orientación inadecuada, y la confusión no reconocida es una de las características de la neurosis. Cualquier acción basada en la confusión evidenciará vergüenza, titubeos y perturbaciones de todo tipo. Cuando estamos confundidos y no lo sabemos, no tenemos libertad de elección, tratamos a nuestras experiencias como ciertas técnicas específicas de manipulación.

Una neurosis es un estado de desbalance en el individuo que surge cuando simultáneamente él y el grupo del cual forma parte, experimentan necesidades diferentes y el individuo no puede decir cuál es dominante. Si el tipo de experiencia se repite un número suficiente de veces, el sentido de balance en el campo del individuo se verá lo suficientemente perturbado como para que pierda la capacidad de juzgar en forma adecuada el estado de balanceo de desbalance en cualquier situación. Responderá de un modo neurótico ante situaciones que no tienen ninguna conexión intrínseca con la experiencia o las experiencias donde inicialmente surgió el desbalance.

El enfoque gestáltico hace posible ensanchar la amplitud de orientación y mejorar los medios de maniobras terapéuticas. La Gestalt cree que detrás de la neurosis puede yacer cualquier situación o situaciones agudas o crónicas que el individuo ha aprendido a manejar mediante un proceso insatisfactorio de autointerrupción. (El modo general que tiene el neurótico para enfrentar situaciones es interrumpiéndose). No traza una sola causa, más aún, cree que la división físico – mental o mente – cuerpo es una división extremadamente artificial y que concentrarse en cualquiera de los términos de esta falsa dicotomía es preservar la neurosis, en lugar de curarla.

Una razón por la cual la Gestalt no cree en la terapia orientada al pasado es debido a que los **por qué** de la neurosis del paciente explican muy poco. El por qué abre una serie interminable de preguntas que solamente pueden ser contestadas por una primera causa que a su vez es autocausada. Una explicación así sólo al paciente permiso para proyectar todas sus dificultades, le da una excusa, no una respuesta.

La terapia exitosa, dejará al paciente apoyándose en sí mismo, ya no a merced de las fuerzas ajenas que él no puede controlar. Además, los problemas no están causados únicamente por lo que hemos reprimido sino por aquellas cosas en nosotros que nuestras propias autointerrupciones nos han impedido aprender. Muchas de las dificultades del neurótico se relacionan con su incapacidad de darse cuenta, sus puntos ciegos, las cosas y las relaciones que sencillamente no llega a sentir. Y por lo tanto, en lugar de hablar del inconsciente se prefiere hablar acerca de lo que en este momento no nos damos cuenta. Este término es más amplio que el término inconsciente. Esta incapacidad del darse cuenta no sólo tiene material reprimido, sino que también material del cual nunca nos percatamos, además de material que se ha desvanecido o que se ha constituido en Gestalts más amplias. Lo no perceptible incluye destrezas, configuraciones de comportamiento, hábitos verbales y motores, puntos ciegos, etc.

Lo que corresponde abordar en la terapia no es el material censurado sino el acto mismo de censurar, la forma en que toma la interrupción. No se puede trabajar desde adentro hacia fuera, sino desde afuera hacia adentro.

El proceso terapéutico (que es el establecimiento del sí mismo mediante la integración de las partes disociadas de la personalidad) debe llevar al paciente al punto en que ya no se siga interrumpiendo a sí mismo, es decir hasta el punto en que ya no es neurótico. ¿Cómo podemos

lograr esto sin cometer el error de interrumpir la interrupción? Lo que se hace es percatarnos y tratar con los cómo de cada interrupción, antes que con el censor, que equivale al postulado de Freud del porqué de la interrupción.

Concentrándose en las ininterrupciones y en los cómo y no en los por qué, el paciente llega a darse cuenta de hecho de que está interrumpiendo a sí mismo y de lo que está interrumpiendo. También llega a ser capaz de disolver sus interpretaciones y a vivir y concluir una experiencia inconclusa.

Las interrupciones de contacto enunciadas en frases como: “no toques eso y no hagas eso”, que vuelan por sus oídos día y noche. También su deseo de interrumpir a mamá se ve interrumpiendo en frases como: “déjame en paz”, también su retirarse se ve interrumpido, “no puedo tener acaso un momento de descanso en esta casa”.

Debido a que nos vemos forzados a aprender tanto a través de la educación como usando nuestros instintos heredados, falta gran parte de la intuición animal de lo que es el procedimiento adecuado. En lugar de esto, el procedimiento “adecuado” se establece por fantasías compuestas que se van pasando modificadas de generación en generación. Son más que nada, fusiones de apoyo para el contacto social, como los modales y los códigos de la conducta (ética), los medios de orientación, patrones de belleza (estética) y la posición social (actitudes).

Lo que es activo en terapia no es lo que ha sido; por el contrario es precisamente lo que no ha sido. Lo que ya ha sido es una situación concluida. Progresamos mediante la satisfacción y la integración hacia la construcción de uno mismo. La situación inconclusa, es el fracaso del progreso desde tener apoyo ambiental al autoapoyo es la herencia del pasado en el presente. Dicho de otro modo, la Gestalt sostiene que la transferencia, con sus relaciones de sensaciones actuales, más que las esperanzas fantaseadas, del paciente además del apoyo anhelado (que el paciente da por sentado) proviene de su falta de ser y no de lo que fue y ha sido olvidado. Nuestra historia es el trasfondo de nuestra existencia, no es ni la acumulación de datos sino el registro de cómo llegamos a ser lo que somos. Únicamente las perturbaciones en el fondo, que interfieren con el apoyo de nuestras vidas presentes, terminan empujando hacia delante y tiene que pasar a primer plano para que puedan ser atendidas. Sólo entonces pueden transformarse de un déficit (Gestalts incompletas) a funciones de apoyo.

El apoyo pleno del sí mismo supera la necesidad del apoyo ambiental, puede venir únicamente mediante el uso creativo de las energías que están comprometidas en los bloqueos que impiden el autoapoyo. En lugar de permitir que los pacientes se vean a sí mismos pasivamente transfiriendo el pasado, tenemos que introducir la mentalidad de la responsabilidad, que dice: ¿yo me estoy evitando a mí mismo? ¿De qué me estoy impidiendo a mí mismo?

Si el terapeuta apoya sus necesidades transferenciales está haciéndole el juego a la neurosis del paciente. Pero si por el otro lado, le facilita al paciente el que asimile el bloqueo y el material bloqueado identificándose con él y diferenciándose de él, está facilitando el desarrollo del paciente. (Perls, 1989).

La verdadera naturaleza del hombre, como la verdadera naturaleza de cualquier otro animal, es la integridad. Únicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada, toma una



decisión saludable. El darse cuenta y la responsabilidad por el campo total. por el sí mismo como también por el otro, le dan significado y configuración a la vida del hombre.

El hombre trasciende a sí mismo únicamente por la vía de su verdadera naturaleza, jamás por medio de la ambición ni las metas artificiales.

Polaridades

En la terapia Gestalt existen varios conceptos que son básicos dentro de este estilo de terapia, pues en estos se sustenta su trabajo terapéutico uno de ellos son las polaridades.

En las personas según la terapia Gestalt existen polaridades que cuando actúan y las hacen comportarse de alguna manera, esto es, por ejemplo, una persona un lado sensible y un lado enérgico que siempre están interactuando, a veces el lado sensible esta actuando y a veces el lado enérgico de la persona sale y actúa. El problema dice la terapia Gestalt es cuando la persona solo conoce una parte de ella y esto ya le afecta, digamos que una persona es demasiado sensible y esto la hace sentir vulnerable esto provoca que todos abusan de él, en este caso lo que pasa es que no conoce el otro lado que es su parte enérgica o viceversa puede ser que una persona sea muy enojona y no conozca mucho su lado sensible, apoyar en el reconocimiento de lado no conocido le ayuda mucho a la persona a sentirse y desenvolverse mejor en su medio ambiente otro ejemplo puede ser cuando una persona tiene una parte que le hace sentir y necesitar estar con una persona y otra parte no quiere y no lo necesita, estas son dos polaridades que están actuando al mismo tiempo y esto confunde a la persona pues no sabe que hacer, reste es oro caso en donde la Gestalt trabaja con polaridades. A continuación se describen mejor las polaridades

En todo el organismo, como en la naturaleza en general, los fenómenos actúan directamente: no se puede conocer el sueño sin tener la conciencia de la vigilia, es imposible la memoria sin la capacidad de olvido, no podemos calibrar el amor sin reconocer la existencia del odio.

Todos tenemos dentro un sistema de opuestos, o mejor dicho, cada uno de nosotros tiene su correspondiente opuesto. Polster: "la existencia de las polaridades en el hombre no es ninguna novedad, lo nuevo en la perspectiva Gestaltica es la concepción del individuo como una secuencia interminable de polaridades": unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros. En realidad no existe incompatibilidad entre opuestos, sino que somos nosotros quienes los juzgamos erróneamente incompatibles, dando como resultado el estrechamiento de la conciencia: al mirar las cosas desde un único sitio limitamos nuestra capacidad de darnos cuenta: sabemos que la luz no puede existir sin la oscuridad. Si hay similitud ya no cabe el darse cuenta. Si siempre hay luz. Tiene que estar presente el ritmo de luz y oscuridad. Derecha no existe sin izquierda. Si pierdo mi brazo derecha mi centro se desplaza hacia la izquierda (Perls, 1969).

Los opuestos existen por diferenciación. En la aplicación terapéutica esta diferenciación es importantísima: la llamamos polarización.

El gestaltista piensa en términos de polaridades porque su filosofía es integrativa. Cuando en Gestalt se polariza o se diferencia, no se intenta dividir a la persona sino limpiando el campo para favorecer la integración.

Gran parte del trabajo Gestáltico consiste en encontrar y ejercitar la división, de modo que las partes de la unidad puedan volver a juntarse.

Polaridades a considerar en el trabajo gestáltico:

- a) La parte masculina y femenina de cada persona, que Perls localizaba en la mitad derecha o izquierda, respectivamente, del cuerpo; ambos son componentes psicológicos de cada individuo, independientemente de su sexo biológico
- b) Apoyo y relación: localizadas en la mitad inferior y superior, respectivamente, del cuerpo; la armonía entre ambas permite conjugar el autoapoyo personal y la relación con el entorno. Firtz acredita su descubrimiento a Laura: "tenemos varias polaridades que si no son balanceadas adecuadamente producen división y conflicto. La más frecuente es la dicotomía entre el lado derecho y el izquierdo. Menos frecuente era la partición entre adelante / atrás o parte superior y parte inferior, descubierta por Lore. La parte que queda por encima de la cintura tiene fundamentalmente funciones de contacto, la parte inferior funciones de apoyo (1970). En la bioenergética Loweniana se considera la sección inferior del cuerpo, está sobre todo al servicio del movimiento, la evacuación y la sexualidad; la sección superior del cuerpo remite al pensamiento, al habla y a la manipulación del mundo exterior.
- c) Resentimientos y Aprecios: el odio y el amor no son dicotómicos ni incompatibles respecto a un mismo objeto. El trabajo con los resentimientos es una constante en la terapia Gestáltica porque son el ejemplo más claro de una situación inconclusa, Perls dice que el resentimiento no expresado se convierte en culpabilidad, detrás de la culpa (factor social) subyace un resentimiento (factor orgánico) y la conclusión de esta situación culposa es poder expresar ese rencor y pedir o exigir lo que en su momento no se hizo y luego se transformó en enconamiento... la mayoría del trabajo integrador de polaridades se remite al mundo afectivo emocional donde suelen aparecer dos sentimientos irreconocibles: ternura / dureza, seguridad / inseguridad.
- d) Perro arriba y Perro de abajo: hablaremos de esta polaridad más adelante, como representación prototípica del juego norteamericano
- e) Contacto - Retirada: tiene una dimensión más amplia puesto que es una polaridad donde se engloba la Gestalt teóricamente. Contactar es salir del mundo, intervenir en el entorno para satisfacer cualquier necesidad. Retirarse es el movimiento inevitable tras el contacto satisfactorio. Es un retraerse, descansar y prepararse para lo siguiente. Retirarse es también una función de sobrevivencia. (Peñarrubia, 1998).

El campo es otro de los conceptos básicos de la terapia Gestalt pues considera que las personas se ven afectadas por todo aquello que le rodea por el contexto en donde estén Yontef, opina.



Campo (contexto): Al considerar que un individuo o grupo se halla situado en un campo, Lewin afirma implícitamente que su comportamiento depende del conjunto de todas las fuerzas que actúan sobre él en cada momento.

En la teoría de campo, ninguna acción es a distancia; es decir, lo que provoca efectos, debe tocar lo afectado en el tiempo y el espacio. Los terapeutas gestálticos trabajan en el aquí y ahora, preocupándose de cómo incluye residuos del pasado, tales como postura corporal, hábitos y creencias (Yontef, 1995).

Perls: “sin tenemos el campo (el contexto) podemos determinar los opuestos; y al tener los opuestos podemos determinar el campo específico. Este conocimiento nos servirá de mucho al acercarnos a la estructura y al comportamiento del organismo dentro de su medio” (1947, cita en www.firtzGestalt.com).

Perls piensa que organismo y ambiente no son dicotómicos sino los extremos de una polaridad incluida en el concepto de campo. Las motivaciones internas del individuo así como su comportamiento son función de campo. Según Lewin, “la conducta aparece entonces, como una fusión del campo en el momento concreto en que tal conducta se da, y para su análisis hay que partir de la situación total (el campo) para diferenciar en él, posteriormente las partes de que se componen”.

El campo se define como el conjunto de todas las fuerzas que actúan sobre un punto cualquier del mismo. Al considerar que un individuo o un grupo se halla situado en el campo, Lewin afirma implícitamente que su comportamiento depende del conjunto de todas las fuerzas que actúan sobre él en cada momento.

“Así, finalmente hemos llegado a introducir en la psicología el concepto de campo unificado (concepto Holístico) que los científicos han esperado por largo tiempo y los psicometras han buscado a tientas. En psicoterapia este concepto nos da una herramienta para tratar con el hombre en su totalidad, viendo como se imbrican sus acciones mentales y físicas.” (Perls, 1973 en Peñarrubia, 1998).

En consecuencia la Gestalt no concibe separados el mundo interno y la conducta, los síntomas físicos y las intenciones, la acción y el pensamiento, etc, sino que diferencia artificialmente (polarización) para comprender mejor el campo total (integración), o viceversa: enfoca la situación para determinar las partes en pugna que no permiten que dicha situación avance naturalmente (autorregulación). (Peñarrubia, 1998).

Relación Yo - Tú

La relación Yo – Tú es estar yo contigo y tu conmigo, es vernos como personas compartiendo experiencias a través de un dialogo verbal o no verbal basado en la confianza, es estar en acompañamiento y apoyo de tal forma que el paciente pueda ver su verdad y no, ver la verdad del terapeuta.

Para la terapia Gestalt la relación Yo – Tú se da cuando se esta con el paciente a un mismo nivel, cuando en vez de ser el terapeuta el que sabe todo y el paciente el que va a escuchar pasivamente lo que él sabe hay una interacción entre dos personas (terapia individual) siendo ellas mismas.

Peñarrubia (1998) comenta lo siguiente. La terapia Gestalt se centra en el paciente como cualquier terapia, sin embargo, la relación es horizontal. En terapia Gestalt, terapeuta y paciente hablan el mismo lenguaje de la centralidad del presente, enfatizando la experiencia directa de ambos. En la terapia Gestalt, tanto el terapeuta como el paciente exhiben presencia total.

La terapia Gestalt ha enfatizado la experiencia del paciente así como la observación del terapeuta de lo que no está en el darse cuenta del paciente. Esto permite al paciente actuar como igual, con pleno acceso a la información de su propia experiencia, pudiendo así vivenciar directamente desde adentro lo que el terapeuta observa desde afuera (Peñarrubia, 1998).

Aquí y Ahora.

El concepto Aquí y Ahora es muy importante para la terapia Gestalt pues su filosofía es trabajar con lo que le pasa al paciente en ese momento, ver como le afecta su pasado en su presente, ver que quiere en su futuro desde su presente, uno de sus lemas más conocidos es: el pasado ya fue, el futuro aún no es, lo único que existe es el presente.

Perls (1976), comenta que el énfasis en el aquí y ahora es una constante en la terapia Gestalt ya que sólo en el presente se puede hacer contacto con la experiencia organística inmediata. La falta de contacto en el presente, la falta del sentido actual de nosotros mismos nos lleva a huir, ya sea en el pasado (pensamiento histórico) o hacia el futuro (pensamiento de anticipación).

“El único conocimiento está en el aquí y el ahora, pues el pasado son memorias y el futuro es anticipación” (Naranjo, 1990, Pág. 66).

En una terapia fenomenológica, el ahora comienza con el darse cuenta actual del paciente. Lo que ocurre primero no es la infancia, sino lo que se vivencia ahora. Eventos previos pueden ser objeto del darse cuenta presente, pero el proceso de darse cuenta (por ejemplo, recordar) es ahora.

Ahora puedo contactar al mundo que me rodea, o ahora puedo contactar recuerdos o expectativas. No reconocer el presente es una transición en permanente movimiento entre el pasado y el futuro. A menudo los pacientes no conocen su conducta actual. En algunos casos, viven en el presente como si no tuvieran pasado. La mayoría vive en el futuro como si fuera ahora. Ahora se refiere a este momento. En la sesión de la terapia, cuando los pacientes se refieren a su vida fuera o antes de la sesión, es no ahora.

Se trabajan experiencias de los últimos cinco minutos, días, años o décadas que tengan importancia en este momento. Se trata de alejar el hablar acerca de y acercarnos más a la experiencia directa. Por ejemplo, hablar a una persona que no esta físicamente presente, más que hablar acerca de ella, moviliza una mayor experiencia directa de sentimientos. (Yontef, 1995).

El neurótico es por definición una persona cuyas dificultades hacen que su vida presente sea un fracaso. Además, para nosotros, es una persona que está crónicamente dedicada a



autointerrumpirse, que tiene un sentido de identidad inadecuado (y por lo tanto no logra distinguirse a sí mismo del resto del mundo), que tiene medios inadecuados de autoapoyo, cuya homeostasis psicológica está descompuesta y cuyo comportamiento es el resultado de esfuerzos mal dirigidos orientados a lograr el balance.

El neurótico encuentra difícil participar plenamente en el presente, le interfieren sus asuntos inconclusos del pasado. Sus problemas existen en el aquí y ahora y sin embargo muy frecuentemente hay sólo una parte de él aquí como para encontrarlos. Mediante la terapia debe aprender a vivir en el presente y sus sesiones terapéuticas deben ser sus primeros ensayos en esta tarea. Por lo tanto, la terapia Gestalt es una terapia del aquí y ahora, en el que le pedimos al paciente que dirija toda su atención de lo que está haciendo en el presente, durante el curso de la sesión, aquí y ahora.

Desde el punto de vista gestáltico, el neurótico no es meramente una persona que tuvo un problema, es una persona que tiene un problema continuado, aquí y ahora, en el presente. No se lleva bien con el presente y, amenos que aprenda a resolver sus problemas a medida que surgen, tampoco será capaz de llevarse bien en el futuro.

El objetivo de la terapia debe ser entonces darle al paciente los medios con los cuales pueda resolver sus problemas actuales y cualquiera que pueda surgir mañana o en el futuro. Esa herramienta es el auto apoyo y esto se logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas con todos los medios a su alcance en el momento, de inmediato. Si logra llegar a darse cuenta plenamente en todo instante de sí mismo y de sus acciones en todos los niveles fantasía, verbal o físico, podrá ver cómo se produce, sus propias dificultades. Podrá también ver cuáles son sus dificultades del momento y podrá ayudarse a resolverlas en el presente en el aquí y ahora. Cada problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su autoapoyo.

Consiguiendo que los pacientes se den cuenta, en el aquí y ahora, que realmente están interrumpiendo, como estas interrupciones los afectan, podemos llevarlos a verdaderas integraciones. Empezarán a vivenciarse ellos mismos; esto les dará una verdadera apreciación tanto de ellos mismos como de los demás y les permitirá hacer buen contacto con el mundo, porque sabrán dónde está el mundo. Entender significa, básicamente, ver la parte en relación con el todo. Para los pacientes significa verse ellos mismos como parte de un campo total y, por lo tanto, relacionarse tanto con ellos mismos como con el mundo. Esto es un buen contacto. (Perls, 1989).

Ciclo de la experiencia

Para la TG, el llamado ciclo de la experiencia es el núcleo básico de la vida humana, dado que ésta no es más que la sucesión interminable de ciclos. También se le conoce como el "Ciclo de la autorregulación orgánsmica", pues se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo.

La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad dicha figura vuelve a desaparecer.

El ciclo de la experiencia se inicia cuando el organismo, estando en reposo, siente emerger en sí alguna necesidad; el sujeto toma conciencia de ella e identifica en su espacio algún elemento u objeto que la satisface, vale decir, que dicho elemento se convierte en figura, destacando sobre los demás que son el fondo. Acto seguido, el organismo moviliza sus energías para alcanzar el objeto deseado hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo nuevamente.

En el esquema clásico del ciclo se identifican seis etapas sucesivas: 1) Reposo; 2) Sensación; 3) Darse cuenta o formación de figura; 4) Energetización; 5) Acción; y 6) Contacto.

En el reposo o retraimiento el sujeto ya ha resuelto una Gestalt o necesidad anterior, y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad apremiante. Su extremo patológico puede ser el autismo.

En la sensación el sujeto es sacado de su reposo porque siente "algo" difuso, que todavía no puede definir. Como por ejemplo, puede sentir movimientos peristálticos o sonidos en su estómago, o sino cierta intranquilidad.

En el darse cuenta, la sensación se identifica como una necesidad específica (en los ejemplos anteriores, como hambre o como preocupación, respectivamente) y se identifica también aquello que la satisface: se delimita cierta porción de la realidad que adquiere un sentido vital muy importante para el sujeto, es decir, se forma una figura.

En la fase de energetización el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda.

En la acción, fase más importante de todo el ciclo, el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía en sus músculos y huesos y se encamina activamente al logro de lo que desea.

En la etapa final, el contacto, se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad; y, en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, puede despedirse de este ciclo y comenzar otro.



Entre los diversos eslabones que conforman el ciclo se pueden formar autointerrupciones, dando lugar a diversos tipos de patologías. Allí también actúan los mecanismos de defensa.

En términos generales, se puede decir que el ciclo de la experiencia, dado en un contexto específico y significativo, constituye en sí misma una Gestalt. Un ciclo interrumpido es una Gestalt inconclusa.

Impasse

El impasse se da cuando la persona no tiene la capacidad de apoyarse en sí misma y busca apoyo en otros, en su medioambiente.

El impasse es la situación en que el apoyo exterior se está obteniendo y la persona cree que no se puede apoyar en sí misma (Salama, 1992); se relaciona con la resistencia en el punto de que su fuerza está dividida entre ésta y su impulso de autoapoyo y desarrollo.

Un impasse es una situación en la cual no se desvía el apoyo externo y la persona cree que no puede autoapoyarse. Esto último se debe gran parte a que su fuerza está dividida entre impulso y resistencia. El método más frecuente de enfrentar esto es manipulando a otros. La persona interactúa con el ambiente, pero el apoyo básico para la regulación de nuestra existencia es mediante el sí mismo. Cuando el individuo no sabe esto, el apoyo externo se convierte en un reemplazante del auto – apoyo, más que una fuente de nutrición para el sí mismo.

En la mayoría de las terapias, el impasse es creado por el apoyo externo del terapeuta, y el paciente considera insuficiente el autoapoyo. En la terapia Gestáltica, los pacientes pueden superar un impasse debido al énfasis en el contacto afectuoso con el terapeuta, sin que éste les haga el trabajo, es decir, sin rescatarlos o infantilizarlos. (Yontef, 1995).

Teoría del Cambio

Biesser anticipó la teoría de que el cambio no ocurre a través de un intento coercitivo del individuo u otra persona para cambiar, pero sí ocurre si la persona se da el tiempo y se esfuerza para ser lo que es, para estar plenamente en su actual posición. Cuando el terapeuta rechaza el rol de agente de cambio, existe la posibilidad de un cambio disciplinado y significativo.

La noción de la terapia Gestáltica es que el darse cuenta (incluyendo pertenencia, opción, y responsabilidad) y el contacto inducen un cambio natural y espontáneo. El cambio forzado es un intento para actualizar una imagen, no el sí mismo. Con el darse cuenta de la auto aceptación, y el derecho a existir como se es, el organismo puede crecer. Las intervenciones forzadas retardan este proceso.

El Prägnanz, principio de la psicología de la Gestalt, afirma que el campo se formará en la mejor Gestalt que permitan las condiciones globales. Asimismo, los terapeutas Gestálticos también creen que las personas tienen un impulso innato a la sanación. Esta tendencia se encuentra en la naturaleza, y las personas son parte de ella. El darse cuenta de lo obvio, continuo del darse cuenta, es una herramienta que se puede usar deliberadamente para canalizar este impulso espontáneo hacia la sanación. (Yontef, 1995).

Figura Fondo

Uno de los conceptos elementales de la psicología Gestalt es la figura fondo en los fenómenos perceptuales visuales, hallando que en el campo perceptual se divide en estos dos elementos que tiene diferentes características. La figura suele ser el foco de atención, y hablando de la percepción visual, se encuentra rodeada por un contorno y tiene carácter de objeto. El fondo, consiste en que el resto del campo visual, por el contrario, carece de detalle, lo vemos generalmente más lejano que la figura y puede ser ajeno a la atención no aparece como objeto.

Perls aplicó el concepto Gestáltico no sólo a los estímulos sensibles externos, sino también a la propia percepción interna, a la personalidad en su conjunto, a la conducta y a las relaciones interpersonales.

Por otra parte, una figura incompleta, abierta tiende a cerrarse o completarse. Perls, aplica esta regla de la percepción visual a la totalidad de la experiencia interna y será una valiosa fuente de inspiración para entender los comportamientos neuróticos, ya que para él, las situaciones inconclusas, son una de las causas más importantes de la situación neurótica, dado que representan asuntos que no han sido resueltos. La clausura o cerrazón de la Gestalt incompleta o situación inconclusa se realiza a través de incorporar algún elemento del fondo a la figura a través del proceso de estructuración del darse cuenta.

Desde dentro alguna figura emerge, surge, viene a la superficie, luego sale al mundo externo, alcanza lo que queremos, vuelve, asimila y recibe. Algo nuevo surge y el mismo proceso se repite otra vez.

Darse Cuenta

Este concepto es sumamente importante para la terapia Gestalt tan importante que algunas personas conocen a la terapia Gestalt con el sobre nombre de la terapia del darse cuenta.

Los autores de la terapia Gestalt Perls y Goodman, han destacado que todas las escuelas de psicología se han concentrado en las diferentes maneras de acrecentar el awareness (darse cuenta), ya sea a través de la palabra, los ejercicios musculares el análisis del carácter, las situaciones sociales experimentales o el análisis de los sueños.

Los creadores de la terapia Gestalt nunca buscaron hacer tabla rasa de las observaciones y reflexiones de quienes les habían precedido; al contrario, reconocieron su deuda específica con la fenomenología, la psicología Gestalt y el psicoanálisis.

a) Awareness y contacto:

Para Perls y Goodman, la experiencia se sitúa en la frontera entre el organismo y el entorno. El fenómeno que se despliega en esa frontera constituye el "contacto". El contacto es el awareness de campo o la respuesta motriz en este campo. El contacto es el conocimiento inmediato e implícito del campo o la respuesta motriz en el campo. Por ende, awareness y comportamiento motor están ligados para constituir el contacto.



El awareness no es ocioso: es orientación, aparición y acercamiento, elección de una técnica; está en todas partes en interacción funcional con la manipulación y la excitación que sube de un contacto que está más cerca.

b) La frontera – contacto, órgano del awareness

La frontera - contacto es, el órgano de la toma de conciencia de la situación nueva. Por ejemplo, los órganos “orgánicos” más internos del metabolismo o de la circulación que funcionan de manera conservadora sin necesidad de awareness, carácter deliberado, selección o evitación de la novedad.

La frontera - contacto nunca puede ser reducida a un lugar geográfico (los límites del cuerpo, la piel, las fronteras del sí mismo), ya que designan lo que hace una frontera en un momento dado y pues, siempre fluctuante y que se extrae del fondo. Es otra manera de llamar a la experiencia en curso. En la percepción, por ejemplo, se es sensible “no al órgano (entonces sería el dolor), sino a la interacción del campo.

c) Awareness y figura/fondo

Lo que construye la figura en el awareness es una percepción, una imagen, una intuición, viva y clara. Lo que constituye la figura en el comportamiento motor es el movimiento gracioso y enérgico, que tiene un ritmo, que se prosigue, etc.

El fondo, es una continuidad del organismo y del entorno, y la aparición de la figura depende más de un “ello de la situación”, de un dado la situación, que de una localización intraorganísmica, aunque sea del lado del organismo donde puede ser vivenciada.

El awareness está organizado según el principio de dominancia grato a los psicólogos Gestalt. La dominancia representa la tendencia de una fuerte tensión a prevalecer en el campo y, por ello, a organizar el awareness y el comportamiento. El awareness es la figura sobre un fondo.

d) La voz media de awareness

Una de las características del self teorizado por Perls y Goodman reside en un funcionamiento en voz media. El concepto de voz media ha sido tomado de la gramática del griego clásico. Esta tiene, efectivamente, tres voces (o formas): activa, pasiva y media. Cuando el modo es directamente reflexivo. La media designa una voz indirectamente reflexiva. Indica que el sujeto tiene un interés cualquiera en la acción, que el sujeto actúa él mismo, por sí mismo, comprometiéndose personalmente.

Firtz y Goodman señalan a menudo la voz medio en términos de activo y pasivo a la vez, voluntad y sumisión, imparcialidad creadora. El self actúa y al mismo tiempo experimenta acción

e) El awareness como integración creativa

El awareness no es una reflexión sobre el problema, sino la integración creativa del problema. Perls y Goodman insisten en la importancia de no confundir el awareness, o la Gestalt aware (es decir, un contenido estructurado), con un simple contenido, una puesta en palabras o recuerdos. El awareness es este conocimiento inmediato que permite la construcción de la figura / fondo.

Este enfoque del awarness permite colocarlo en el centro dispositivo terapéutico, ya que la respuesta aware en el campo es el agente del crecimiento en el campo.

Por eso la terapia será puesta como una situación de experimentación del awarness deliberado, una especie de entrenamiento del awarness por la conciencia, para recuperar la capacidad activadora unificada. Por esta razón, el awarness es verdaderamente un motor de la cura.

Evaluaciones ulteriores del campo

El concepto de awarness recorre toda la obra de Perls. Esta presente en YO, Hambre y Agresión de 1942. Perls siempre ha disociado el awarness del sí mismo (el cuerpo, las emociones...), el awarness del mundo (lo que está afuera de nuestra piel) y el awarness de la zona intermedia la (DMZ) que recoge fantasías, fantasmas, proyecciones, intelecto, sueños, etc. Para las tres zonas Perls sugería trabajar con el continuum del awarness, que consiste en un awarness consciente de flujo, de instante a instante, él creía que el awarness por sí mismo es curativo.

En la relación con la física, Perls consideraba el awarness (el conocimiento) como uno de los tres universales con la extensión (el espacio) y la duración (la temporalidad). La integración, tal como puede darse en terapia a semejanza de las reacciones químicas o de algunos procesos físicos permite la liberación de la energía y, por lo tanto, de cualquier explosión.

Perls insistía en el “vacío fértil” como condición del awarness. Estar vacío es estar abierto a todas las posibilidades y permitir que el desarrollo de la Gestalt abarque todos los aspectos pertinentes del campo . Perls oponía el vacío fértil al vacío estéril, este último se vivencia como nada. Del vacío fértil algo puede surgir, no hay otra cosa más que el proceso. Es la posibilidad de transformar la confusión en claridad.

El darse cuenta es más difuso que la atención implica una percepción relajada en lugar de una percepción tensa, llevada efecto por la persona. (Perls, 1989).

Por otro lado Goodman, en su obra en común, insistía en la función integradora del awarness. Fuera de la terapia Gestalt: el enfoque de Rollo May

Para Rollo May, el awarness caracteriza a lo que se atribuye a las otras formas de vida que no sean humanas. Mientras más se sube en la escala de desarrollo, más aumenta el grado de libertad, más se incrementa este campo, con el campo del awarness. La forma distintiva del awarness en el ser humano es la conciencia de sí mismo. (García y Prettel, 2003).

El darse cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta en la situación más importante del campo ambiente individuo con un total auto apoyo sensorio – motor, emocional, cognitivo y energético. El darse cuenta va siempre acompañado de la formación Gestáltica. Totalidades nuevas, significativas se crean mediante el contacto con el darse cuenta. El darse cuenta es en si mismo la integración de un problema. (García y Prettel, 2003).



El darse cuenta es eficaz sólo cuando está basado en y energizado por la necesidad dominante actual del organismo. El darse cuenta no está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está en ella. En la medida en que la situación, externa o interna, sea negada, el darse cuenta se distorsiona. La persona que reconoce verbalmente su situación, pero que no la ve realmente, no la conoce y no reacciona a ella, no se da cuenta. (García y Prettel, 2003).

El darse cuenta va acompañado por la pertenencia, es decir, el proceso de conocer nuestro control sobre nuestra opción de responsabilidad por la propia conducta y sentimientos, de modo que funcionalmente el darse cuenta total es igual a la responsabilidad. El darse cuenta debe incluir la auto-aceptación, o verdadero auto-reconocimiento. El darse cuenta no puede ser estático, sino un proceso de orientación que se renueva a cada momento.

La capacidad de darse cuenta (awareness) y la incapacidad de darse cuenta (unawareness) no son exclusivamente procesos mentales, ambas son propiedades del protoplasma que a su vez es constituyente de todas las criaturas vivas.

La Gestalt hace hincapié en lo que sabe, en las áreas en que se da cuenta, en lugar de aquellas de las cuales no se da cuenta. La Gestalt busca aumentar progresivamente su capacidad de darse cuenta en todos los niveles.

El darse cuenta de la experiencia presente (aquí y ahora) y la responsabilización de la misma, son los dos objetivos principales de la Gestalt (Muñoz, 1995). “El esfuerzo básico de la psicoterapia Gestalt es que la persona se dé cuenta de que es lo que le está funcionando ahora. (Perls, Hefferline y Goodman, 1951. Pág. 17). Implica una percepción relajada y es llevada a efecto por la persona total (Perls 1973)

Yontef ha definido el darse cuenta, como una forma de vivenciar, “es el proceso de estar en contacto con la situación más importante en el campo ambiente / individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognoscitivo y energético”.

El darse cuenta, sólo es eficaz cuando está basado en la necesidad dominante actual del organismo. Si la persona no sabe lo que necesita, su darse cuenta pierde sentido.

El darse cuenta no está completo sin conocer directamente la realidad de la situación y cómo está uno en ella. No podemos hablar de conciencia si no me incluyo en la situación y no me lleva a hacerme responsable de mí en dicha situación. El darse cuenta es siempre aquí y ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo. No puede ser estático, sino un proceso de orientación que se renueva en cada momento. (García y Prettel, 2003).

Darse cuenta de la zona interna (sí mismo): Es poner la autoobservación en uno mismo: captar las sensaciones térmicas, los sentimientos, los estados de ánimo. Un mirar hacia dentro como antídoto a las distracciones de afuera.

Darse cuenta de la zona externa (lo que nos rodea): Es optimizar los sentidos y devolverles su función perceptiva, de tal forma que capturemos la realidad del entorno en vez de fantasearlo o interpretarlo. Se trata de recuperar la vista, el oído, la piel y demás canales sensoriales que nos permiten orientarnos en el mundo.

Darse cuenta simple: La persona enfoca los problemas de su vida y pone conciencia de ellos, sólo hay una narración de sus conflictos cotidianos sin que se percate de nada más.

Darse cuenta del darse cuenta: La persona se da cuenta de lo que está evitando o se resiste a enfocar, de los sentimientos que suceden aquí y ahora.

Darse cuenta del carácter: En la medida de que uno se percata de sus patrones de darse cuenta y de evitar, va tomando conciencia de la estructura global del carácter que lo sustenta.

No sólo involucra el conocerse a sí mismo, sino un conocimiento directo de la situación en curso y de la forma en que el sí mismo se encuentra en esa situación. (García y Prettel, 2003).

Mantener este darse cuenta en la vida diaria, no sólo en la terapia.

Al mirar las cosas desde un único sitio limitamos nuestra capacidad de darnos cuenta.

Laura Perls dice: El objetivo de la terapia Gestáltica es el continuum del darse cuenta; la libre formación de una Gestalt de aquello que más preocupa e interesa al organismo, a la relación, al grupo o a la sociedad, pasa a un primer plano donde se pueda plenamente vivenciar y enfrentar (reconocer, trabajar, clasificar, cambiar, poner a disposición de, etc.), para luego fundirse en el trasfondo (olvidarse de, asimilarse e integrarse) dejando el primer plano libre para la próxima Gestalt revelante (1973,p.2 en Yontef, 1995).

El darse cuenta pleno es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos más importantes del campo ambiente / individuo, con un total apoyo sensorio – motor, emocional, cognitivo y energético.

El darse cuenta eficaz está fundado en y energizado por la necesidad actualmente dominante del organismo. El darse cuenta va acompañado de pertenencia, es decir, el proceso de conocer nuestro control sobre, elección de y responsabilidad por los propios sentimientos y conducta. Sin esto, la persona puede estar atenta a la experiencia y al espacio vital, pero no sabe qué poder tiene o no tiene. Darse cuenta es cognitivo, sensorial y afectivo. La persona reconoce su situación verbalmente, pero en realidad no la vale, no la conoce, no reacciona a ella y no la siente, no esta dándose cuenta plenamente y no está totalmente contactada la persona que se a cuenta, sabe que hace, como lo hace, sabe que tiene alternativas y elige ser como es.

El autorechazo y el darse cuenta pleno son mutuamente excluyentes. El rechazo a uno mismo es una distorsión del darse cuenta, porque es una negación de quien uno es. El auto rechazo es simultáneamente una confusión de quien “soy yo” y un autoengaño o actitud de mala fe al sentirse por encima de aquello que se está reconociendo en forma ostensible (Sartre, 1966)). Decir “yo soy” como si fuera una observación de otra persona, como si el “yo” no fuera elegido, o sin saber cómo uno crea y perpetúa ese “yo soy”, es mala fe y no un darse cuenta perceptivo. (Yontef, 1995).



Darse cuenta del que y como

En terapia Gestáltica hay un énfasis constante y cuidadoso en qué hace el paciente y cómo lo hace. ¿Qué enfrenta el paciente? ¿Cómo elige?, ¿Se autoapoya o se resiste? La experiencia directa es la herramienta, y se expande más allá de la primera experiencia, al seguir enfocando con más profundidad y amplitud. (Yontef, 1995).

Stevens distingue tres tipos de, darse cuenta:

- 1) El darse cuenta del mundo exterior. Esto es, contacto sensorial y actual con objetos y eventos en el presente: lo que en este momento veo, palpo, toco, escucho, degusto o huelo. En este momento veo mi lapicero sobre el papel, escucho un zumbido, huelo el humo de la chimenea.
- 2) El darse cuenta del mundo interior. Esto es contacto sensorial actual con eventos internos en el presente: lo que ahora siento desde debajo mi papel, escozor, tensiones musculares y movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, etc. En este momento siento presión en el extremo de mi dedo índice izquierdo. Siento una sensación desagradable del lado derecho de mi cuello, y en la medida que muevo mi cabeza me siento un tanto mejor, etc.
- 3) El tercer tipo del darse cuenta es bastante diferente. Es el darse cuenta de imágenes de cosas y de hechos que no existen en la realidad actual presente. El darse cuenta de la fantasía incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etc. (Stevens, 1988).

AHORA

*Es tan sólo esto.
ningún borrador ni manuscrito
sobreviven para poder especular,
por que los he quemado.
Ninguna edición tiene fecha,
no distingo las impresiones
no numero ni firmo las copias
de modo que lo que sostienes, coleccionista,
no lo apreciarás.
No pongas esto en tu anaquel, crítico,
por que el papel especial se desvanece en el
aire.
Lee, eso es todo;
ahora es el único momento
de tomar la ostia de nuestro sacramento
antes que desaparezca.
Esto es todo lo que hay.*

Peter Golden

El darse cuenta de la responsabilidad por el campo total, por el sí mismo como también por el otro, le dan sentido y forma a la vida del hombre.

Fantasia

La fantasía puede servir para sondear algunos rasgos caracterológicos del sujeto, tengan o no relación inmediata con otros aspectos de su vida. (Polster y Polster, 1974).

Responsabilización

La responsabilidad de lo que tu haces, de lo que eres, de lo que sientes, de lo que piensas es fundamental para la gestalt. La terapia Gestalt una de las cosas que busca es que el paciente se haga responsable de sí mismo, y separe lo que si es su responsabilidad de lo que no lo es, Yontef explica esto diciendo que un aspecto esencial de la relación Gestáltica es la responsabilidad. La terapia Gestalt enfatiza que tanto el terapeuta como el paciente son autoresponsables. Cuando los terapeutas se consideran responsables del paciente, se confabulan con la falta de auto- -responsabilidad de éste, reforzando así la necesidad de manipulación debido a la creencia de que los pacientes son incapaces de apoyarse y regularse. Sin embargo no basta que el terapeuta y paciente sean responsables de sí mismos entre ellos también hay una alianza que debe ser atendida de forma cuidadosa, constante y competente.

Según la terapia Gestalt, las personas son responsables (hábiles para responder); es decir, son los principales agentes para determinar su propia conducta. Cuando confunden la responsabilidad con la culpa y los debería, presionan y se manipulan a sí mismas; tratan de, pero no están integradas y no son espontáneas. En esas situaciones, ignoran sus verdaderos deseos, necesidades, repuestas al ambiente y alternativas a la situación, siendo excesivamente condescendientes o revelándose contra los debería.

Los terapeutas gestálticos creen en la importancia de una clara distinción entre lo que uno elige y lo dado. Las personas son responsables de lo que eligen hacer. Asumir la responsabilidad de lo que uno no eligió es un autoengaño.

Las personas son responsables de sus opiniones morales. La terapia Gestaltica ayuda a los pacientes a descubrir qué es moral de acuerdo a sus propias opciones y valores. Lejos de favorecer el todo puede ser, la terapia gestáltica deposita una seria obligación en cada persona: elegir y valorar.

Está ligada al darse cuenta. Ésta implica que la persona se haga responsable de su experiencia, y de los sentimientos, sensaciones, pensamientos, acciones y consecuencias de estas últimas que le conforman (Yontef, 1995).



Contacto

El contacto es uno de los objetivos esenciales para la terapia Gestalt, pues a través de este las personas pueden darse cuenta de muchas cosas, cosas que antes no querían ver, sentir, conocer de ellas mismas para no enfrentarse con su realidad, con lo que sí hay y era mejor ignorar. García y Prettel en su compendio titulado Formación en Psicoterapia Gestalt, comentan lo siguiente:

El contacto es la experiencia, el funcionamiento de la frontera entre el organismo y el entorno, “ El contacto es la conciencia del campo o la respuesta motriz en el campo. Es la toma de conciencia de la novedad asimilable y el comportamiento dirigido hacia ella; es también el rechazo de la novedad inasimilable. Cualquier contacto es un ajuste creador del organismo y del entorno. (Jean – Marie Robine La naturaleza humana.)

El contacto es la savia vital de crecimiento, el medio de cambiar uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El cambio es proceso forzoso del contacto, ya que apropiarse la novedad asimilable o rechazar la inasimilable conduce inevitablemente a cambiar. Lo que invade, lo que se mantiene siempre igual o lo indiferente, no es objeto de contacto. (García y Prettel, 2003).

Contacto no es mero acoplamiento o espíritu gregario. Sólo puede existir entre seres separados, que siempre necesitan independencia y siempre se arriesgan a quedar cautivos en la unión. En el momento de la unión, el más cabal de los sentidos de la propia personalidad es arrastrado a una creación nueva. (Compendio diplomado)

El mero hecho de ver o de oír, no es garantía de un buen contacto, lo que determina que éste se logre, es cómo se ve o se oye.

Contacto, implica percibir lo que el otro realmente es, no lo que uno lo hace ser. (Perls, 1989).

El proceso espacial que permite al sujeto tomar contacto consigo mismo puede permanecer orientado únicamente a su propio crecimiento autocontenido, o puede servir de trampolín para sostener el desarrollo de la función de contacto con otra persona. (Compendio diplomado)

Fronteras de contacto

El contacto se distingue del espíritu gregario y del acoplamiento por que ocurre en una frontera donde se mantiene un sentido de separatividad que la unión no amenaza avasallar a la persona. Perls subraya la naturaleza dualista de la función de contacto: “Cuando y dondequiera que surge a la vida una frontera, se la siente a la vez como contacto y como aislamiento”. Perls, Hefferline y Goodman dicen: “más que una parte de organismo, la frontera de contacto es esencialmente el órgano de una relación particular entre el organismo y el ambiente”. Es el punto que uno experimenta, el yo en relación con lo que no es el yo, y a través de este contacto ambos se experimentan más claramente. “ Perls observa: las fronteras, los lugares de contacto, constituyen el ego. Sólo dónde y cuando se encuentra el sí mismo con lo que es *ajeno* a él empieza a funcionar el ego, surge a la vida y demarca la frontera entre el *campo* personal y el impersonal.

El contacto supone, no sólo un sentido del propio yo sino, además, el sentido de cuánto afecte esa frontera, ya amenazándola, ya incorporándose a ella.

Silla vacía, puesta en acción diálogo entre polaridades, la amplificación de la expresión-interpretación directa, sueños, expresión metafórica.

Fronteras del yo

El contacto es una relación dinámica que sólo ocurre en la frontera de dos figuras de interés poderosamente activas, cada una tiene un sentido de limitación; de lo contrario no podrían llegar a ser figuras ni entrar en contacto. Como dice Von Bertalanffy: “ cualquier sistema que merezca ser investigado como tal, debe tener fronteras sean espaciales o dinámicas.

La frontera del ser humano la frontera del yo está determinada por toda la gama de sus experiencias en la vida, y por las aptitudes que haya adquirido para asimilar experiencias nuevas o intensificadas. Esta frontera delimita en cada persona la capacidad de contacto que considera admisible. Comprende toda una gama de fronteras de contacto, y define los actos, las ideas, la gente, los valores, los escenarios, las imágenes, los recuerdos, y todo aquello que una persona quiere y hasta cierto punto puede elegir en un compromiso total con el mundo exterior y con las reverberaciones posibles de ese compromiso dentro de sí mismo. Comprende también el sentido de los riesgos que está dispuesta a afrontar, allí donde hubiera grandes oportunidades de superación, de las que sin embargo, pudieran derivar nuevas exigencias personales, que estarán o no a su alcance satisfacer.

La selectividad para el contacto determinada por la frontera del yo gobernará el estilo de vida de un individuo, incluso la elección de sus amigos, trabajo, lugar de residencia, fantasías, amores, y todas las experiencias psíquicamente relevantes para su existencia. La forma en que una persona bloquea o permite la conciencia y la actividad de la frontera de contacto es su forma de mantener el sentido de sus propios límites.

La frontera del yo no está rígidamente prefijada ni siquiera en los sujetos más inflexibles, pero la medida individual de su expansividad o contractilidad es muy variable. Algunas personas parecen efectuar grandes cambios en esta frontera a lo largo de su vida, y nos inclinamos a creer que quienes los han tenido en mayor grado son los que más han crecido. La escala de tales cambios abarca desde el acontecimiento fortuito sobre el que tienen escasa intervención, pero al que parecen responder enérgica y deliberadamente, hasta la renovación que resulta de sus propios esfuerzos.

Cuando se han fijado rígidamente los límites, la expansión de la frontera del yo se experimenta como una amenaza de sobrecarga psíquica: el individuo cree que estallará, sofocado por un exceso de sensaciones y emociones. Pero también teme la retracción de esa frontera, porque le asusta sentirse vacío, consumido o debilitado ante la presión avasalladora del exterior. Lo que le da miedo, es la ruptura de la frontera habitual. Si la ruptura es grave, puede sentir que su existencia misma esta en peligro, y la alarma despertará entonces su función de emergencia. Esta función incluye tanto el estallido de la emoción violenta como su antítesis, la represión, que se traduce en angustia. Lo paradójico de esto es que la amenaza contra la frontera del yo, provoca en el sujeto reacciones de emergencia destinadas a defenderla, pero que suelen estar del otro lado de la frontera.



Si las fronteras del propio yo son ya bastante complejas en la toma de contacto con la novedad del ambiente o con cualidades no ambientales o desconocidas de uno mismo, cuando a esto se suman las sutilezas a entablar el contacto con una persona que está haciendo juegos malabares con un conjunto similar de necesidades y resistencias, las complicaciones se vuelven aterradoras. La relación entre las fronteras del yo continuamente cambiante, torna en absoluto impredecible el desarrollo del contacto. Cada uno debe adquirir destreza en el cálculo de las probabilidades, según vayan desplegando sus necesidades y sus deseos con los de otros.

Fronteras del cuerpo

La gente suele proceder con un extraño favoritismo en lo que respecta a su cuerpo. Restringe o bloquea la percepción de determinadas partes o funciones, sustrayéndolas al sentido que tiene de sí misma. Pero como es prácticamente imposible tomar contacto con lo que está más allá de la frontera del yo, la consecuencia es que el sujeto queda desconectado de importantes partes suyas.

Fronteras de la familiaridad

Fronteras expresivas

Los tabúes contra el comportamiento expresivo empiezan temprano: no toques, no te muevas, no llores, no te masturbes, no te hagas pis.... y así se van trazando las fronteras. Lo que comenzó en la infancia continúa mientras crecemos, sólo que más sutilmente. Nos hacemos más inclusivos, y hasta encontramos situaciones nuevas a las que podemos aplicar las prohibiciones originarias.

Empujar más allá las fronteras que fijamos para nosotros mismos causa temor, hace sentir amenazada nuestra identidad, lo que en cierto sentido es exacto, ya que inevitablemente perdemos la que tuvimos en otro tiempo. El yo no es una estructura: es un proceso. En el acto de dismantelar algunas fronteras expresivas se puede avanzar hacia un sentido ensanchado por uno mismo.

Fronteras de exposición

Hay una estrecha interrelación entre las diversas formas de fronteras del yo. Lo que acaso empieza como una repugnancia a expresarse puede hacerse tan habitual que, aunque desaparezca el tabú expresivo, la frontera de la familiaridad lo sustituya y continúe.

La frontera de exposición también comparte con todas las otras una base común, pero aquí se trata de una renuencia específica a ser observado o reconocido. Tal vez no quiera que se lo identifique como cruel, crítico, intrigante, sentimental, exigente, cándido, agresivo, inexperto ... y así hasta el infinito. Exponerse ya sea a los elementos de la naturaleza, y al desdén a las exigencias de los demás, siempre es peligroso.

Otro elemento vinculado al desarrollo de la frontera de exposición es la influencia del exhibicionismo en el crecimiento personal. Los semantólogos describen cuatro tipos de expresión: bloqueada, inhibida, exhibicionista y espontánea. Las dos primeras etapas no son expresivas. En la etapa del bloqueo, el sujeto ni siquiera sabe qué quiere expresar; en la etapa de inhibición ya lo sabe, pero no lo expresa. Llega a la etapa tercera, o exhibicionista, cuando expresa lo que quiere, comprometiéndose plenamente en la expresión, que es compatible con sus deseos y está asimilada a ellos.

Mostrarse enojado, cariñoso o triste no es lo mismo que estar real y cabalmente enojado, cariñoso o triste.

Cierta disposición a aceptar los momentos inauténticos y torpes es indispensable para el crecimiento.

Debemos, sin embargo, tener conciencia de que estos momentos no son más que una parte en el proceso de expandir las fronteras del yo, y no su completo desarrollo. Acararse la garganta antes de hablar puede ser necesario, pero no exime de hablar.

Funciones de contacto

Golpear, acariciar, abrazar, palmear, etc., son algunas de las formas más obvias de alcanzar al prójimo rápida y vigorosamente. Sin embargo, las ocasiones de tomar contacto con la gente a través del espacio por medio de la vista, el oído o la conversación son más frecuentes que las oportunidades de tocar, aún en las mejores relaciones interpersonales. Descubrir que una palabra bien colocada puede tocar al otro como un golpe físico, incentiva el interés de las comunicaciones cotidianas; pero éstas son influencias sutiles que requieren una sintomatización más atenta de las propias sensaciones.

A los cinco modos básicos antedichos se añaden otros dos, la conversación y el movimiento. Estos siete procesos constituyen las **funciones de contacto**.

Mirar

Muchas personas bastante bien dotadas para la visión referencial padecen de ceguera al contacto, puesto que les importa poco ver por el sólo hecho de ver. Con esto le restan emoción a la vida, y posiblemente reducen también el contacto referencial, ya que todas las funciones deben existir por su valor intrínseco, además de servir para fines prácticos. Los que se deleitan en la mera visión probablemente adquieren una visión más alerta y afinada para la visión referencial. Pero ver no siempre es una pura delicia. Los sentimientos que acompañan esta función o derivan de ella son a veces ingobernables.

La ceguera al contacto suele adoptar la forma de la visión tubular, en la que el campo visual se limita a lo que está directamente delante de los ojos. Mirar alrededor parece irrelevante a ciertas personas que se creen especialistas en eficiencia, porque no desperdician energía en otra cosa que no sea el objetivo inmediatamente determinado, tal desperdicio es indispensable sin embargo.. No se puede fijar exclusivamente la atención en lo relevante sin sacrificar el sentido del contexto que completa la escena.

Escuchar

Escuchar las dificultades de marcar el ritmo entre escuchar y hablar se hacen evidentes en cualquier conversación en la que al menos uno de los interlocutores tiene un punto de vista preestablecido o lleva al diálogo exigencias predeterminadas. Tal programa oculto impide siempre escuchar plenamente. La selectividad se ejerce, no sólo sobre lo que se quiere o no decir, sino también sobre lo que se quiere o no escuchar. Así, el que espera críticas, posiblemente se



especialice en oír, y apenas atienda otra cosa. En cambio para el que no quiere oír más que opiniones favorables, toda crítica pasará inadvertida. Por supuesto, la capacidad de contacto del individuo se limita en la medida en que estas selecciones predeterminadas interfieren en la audición directa.

La función de escuchar admite diversas especialidades que cada persona establece para sí, por ejemplo: en captar el apoyo, o la crítica, o la información, o la condescendencia, o los meros hechos, o las complejidades que no entiende, o el tono de voz con prescindencia del mensaje real, o lo que sea.

Un medio de restaurar la atención del paciente es enfocándola sobre el proceso mismo de escuchar, es pedirle que no se concentre en las palabras que se digan, si no en otra cosa. ¿Que oye en la voz que habla? ¿Es susurrante y suave, o suena áspera y agresiva? , cuando la gente deja de escuchar las palabras para atender a algún otro rasgo, suele sorprenderse al captar mensajes nuevos o diferentes, en lugar de las viejas comunicaciones a que está acostumbrada.

Otro método para verificar si la persona escucha, es hacer que repeta lo que ha oído antes de dar una respuesta. Sólo cuando el interlocutor corrobore que eso fue lo que justamente quiso decir, la conversación seguirá su curso.

Estas técnicas, si bien aplicables a la terapia individual, resultan aún más valiosas en el trabajo con parejas o con grupos.

La selectividad característica del proceso de escuchar puede ser una fuente de creatividad para el terapeuta.

El que al escuchar toma contacto está siempre alerta a lo que se dice, pero también al sonido en sí, de modo que oye bastante más que las palabras. Escucha todo lo que tiene algún sentido para él, y es afectado por lo que oye. Cuando el que escucha oye sabe que ha establecido un buen contacto; y cuando el que habla sabe que es oído, también su contacto se reanima.

Tocar

El medio más obvio de establecer contacto es tocar, pero si los tabúes impuestos a la vista y al oído son inconfundibles, aún más contundentes y explícitos son los tabúes que reprimen el tacto. La gente puede sentirse constreñida a tocar a alguien cuando todavía no está preparada para ello o cuando querría evitarlo. Evitar el tacto no sería tan difícil si no nos impidiera a la vez salir de nosotros mismos, con nuestras cosas íntimas, permanecer junto a los demás, hablar en forma cálida o matizada, y muchos otros actos que eventualmente podríamos llevarnos a tocar a otra persona.

“Tocar no es una consecuencia inevitable de la relación afectiva: pero si uno está abrumadoramente asustado por esa posibilidad, la expectativa de la catástrofe ejercerá de todas maneras su efecto esterilizador”.

Conversar

Como función de contacto la conversación tiene dos dimensiones: la voz y la palabra.

La voz

Musicalmente, la voz humana suele considerarse el prototipo del tono expresivo. La frase; cómo está usted, puede transmitir, según las diferencias de la voz, un sincero interés por la salud de alguien.

Además de cumplir una función expresiva, la voz lleva una dirección y un impulso. Podemos concebirla como un proyectil lanzado por el sujeto hacia un blanco que quiere alcanzar por medio del sonido. Penetrar a otra persona con la voz, es un acto agresivo. Si la voz entra armoniosamente y su incisividad resulta asimilable, será bien recibida y se entablará una buena relación.

En la capacidad de contacto de la voz también influyen las circunstancias. Un principio gestáltico elemental es acentuar lo que existe, en vez de procurar cambiarlo directamente.. Nada puede cambiar mientras no ha sido aceptado; después podrá desplegarse y abrirse al movimiento natural hacia el cambio, que es propio de la vida.

La palabra

Es potencialmente uno de los más poderosos agentes de contacto. De la concisión, el colorido, la intensidad, la claridad, y la llaneza y otras condiciones del lenguaje puede depender que llaguemos a otra persona. Los hábitos lingüísticos de una persona revelan mucho acerca de ella y de lo que intenta expresar. Podría caracterizarse a la gente observando con la misma sensibilidad su peculiar empleo de la lengua. Hay quienes gastan pocas palabras, y las miden una a una con cuidado. Otros, en cambio , las vuelcan a raudales. Hay hablantes verbales y hablantes sensitivos, y algunos que prescinden de pronombres personales; hay quienes hablan con libertad poética y otros que lo hacen con la precisión de agrimensores.

Un medio de esterilizar las posibilidades de contacto de la palabra es el circunloquio. Todo el que se desempeña en ser absolutamente justo, o en cubrir cualquier proyección o contingencia posible de lo que dice, estará tan ensimismado en sus procesos internos que no le quedará entusiasmo alguno para mantener un contacto.

Cuando el contacto se establece con carácter de continuidad, el acierto inicial carece de importancia, ya que seguirá y se irá desarrollando con la interacción.

La jerga es otro de los trucos lingüísticos que evitan el esfuerzo de entablar contacto. La gente ligada por vínculos personales o profesionales la convierte fácilmente en hábito, para no tomarse la molestia de crear algo nuevo una y otra vez.

En cierto sentido, ninguna palabra es idéntica para dos personas ni siquiera lo es para la misma persona en dos momentos o circunstancias diferentes ya que la aparición de una palabra constituye un acontecimiento en el que culmina una vida entera de sensaciones, recuerdos, deseos



e imágenes. Así entendida cada palabra auténtica debería tener, lógicamente su configuración propia y única de significado. Las palabras de la jerga carecen de virtud de autenticidad y apenas tiene un poder mínimo de contacto, ya que ni son realmente una declaración personal ni representan a la persona: Más bien la encubren y disimulan.

Oler y gustar

Lamentablemente el olfato y el gusto han sido relegados a una categoría secundaria como funciones de contacto. Sólo desempeñan papeles inferiores y tangenciales en casi todas las situaciones que integran la corriente productiva de la vida.

Aunque el olfato y el gusto sólo tengan una prioridad menor como funciones de contacto en la vida cotidiana, no por eso están ausentes en el marco terapéutico.

Los terapeutas Gestaltistas han reivindicado hasta cierto punto la función del gusto, principalmente por influencia de Perls, para quien el proceso de comer era el prototipo de la actividad activadora y asimiladora de lo que el ambiente puede ofrecer al individuo. La Terapia Gestáltica asigna una prioridad superior a la aptitud de establecer finas discriminaciones en cualquier actividad sensorial. La terapia Gestalt supone que algunas personas demuestran una sensibilidad especial en lo que respecta al ajuste o desajuste de determinados actos u objetos, y que esta sensibilidad las orienta para discriminar valores en la pintura, la música o el teatro, y en las aptitudes y talentos ajenos en general.

El olfato es una de las fusiones de contacto más primitivas, y probablemente la más subestimada. Este sentido, que en los animales es uno de los medios más eficientes para tomar contacto, ha sido objeto de menosprecio y de irrisión en el hombre. La mayoría de los seres humanos no andan ni quieren andar por el mundo olfateándose unos a otros, y tampoco quieren ser olidos.

Debemos evitar los olores corporales, lavarnos la cabeza a menudo, usar desodorante. Los perfumes refuerzan el contacto, pero no pierden nunca todo el carácter de sustitutos de olor personal, que transmiten olores estereotipados.

Episodios de contacto

La frontera en la que ocurre el contacto y las funciones por cuyo intermedio se entabla, no son sino los componentes de una experiencia que ha de concretarse en acontecimientos reales de los episodios de contacto, para que la terapia cobre sustancia y dramatismo.

Los episodios de contacto comprenden una secuencia de movimientos de contacto que constituyen una unidad identificable. Estas pequeñas unidades de interacción forman la base para desarrollar un sentido de la plenitud vital.

Los episodios de contacto tienen tres características principales: sintaxis, representatividad y recurrencia.

Sintaxis

La cualidad del episodio de contacto es su sintaxis, entendida como la estructuración ordenada y reconocible de cada una de sus partes con relación a las demás.

Se inicia el episodio al emerger una necesidad, que a veces puede identificarse de inmediato, y otras veces sólo cobra forma paulatinamente, a partir de un estado inicial de indeterminación, confusión, caos e incertidumbre. Muchas necesidades germinan y se satisfacen sin un sentido deliberado o conciente. Las necesidades suelen ser oscuras o estar enturbiadas por condiciones personales que entorpecen los movimientos espontáneos tendientes a satisfacerlas.

Muchas personas por falta de práctica, se apabullan y no aciertan a contestar cuando se les pregunta a quemarropa lo que quieren. En la terapia la necesidad emerge pronto, y del episodio de contacto se pasa al proceso de teatralización, que desarrolla la necesidad en todos sus pormenores, a fin de que pueda avanzar a su satisfacción y completamiento. Antes de llegar a esa meta, y a medida que se va acelerando, suele encontrar vigorosa resistencia. Y cuando el poder de necesidad iguala aproximadamente la fuerza de resistencia produce el impasse, punto de equilibrio donde puede ser bloqueado el movimiento del paciente, o desde el cual ha de proseguir su avance.

En el trayecto hacia el impasse se desarrolla un tema que subraya el contenido del drama, a la vez que descifra y aclara lo que está ocurriendo. Ese tema puede ser el lugar que una persona ocupa en el afecto de otra o el modo de comportarse una persona cuando es sometida a presión.

La sintaxis del episodio de contacto se desarrolla en ocho etapas.

- 1) Aparición de la necesidad,
- 2) Tentativa de teatralizarla;
- 3) Movilización de lucha interior
- 4) Formulación del tema incorporado la necesidad y la resistencia;
- 5) Arribo al impase;
- 6) Experiencia culminante;
- 7) Iluminación;
- 8) Reconocimiento.

Este ciclo tanto puede durar un ciclo o una sesión, un año o toda la vida. Las ocho etapas pueden darse en secuencias aisladas y sucesivas o condensadas en una simultaneidad. Marcan rumbos: No imponen un orden inmutable y escrito.



Los derroteros específicos que adopte esta interacción desviada colorearán su estilo de vida personal, según el orden de preferencia que establezca entre los canales accesibles. Hay cinco canales de interacción resistente y cada uno de ellos tiene un estilo expresivo que le es particular: 1) introyección, 2) proyección, 3) retroflexión, 4) deflexión, 5) confluencia. (Polster, 1973).

Mecanismos de defensa

Dentro de la Terapia Gestalt se dice que las personas utilizan diversos mecanismos de defensa para distraerse, para no mirar, para sentirse cómodos, seguros, para no darse cuenta de lo si hay, de lo que si tiene, de lo que si es, esto lo logran a través de la manipulación, del chantaje, actuando como si (Introyección), no viendo en mí sino en el otro lo que no me gusta de mí (proyección), no atreviéndose a decir lo que sienten quedándose con lo que los otros dicen para no tener conflictos (Confluencia), reclamándose en vez de reclamarle al otro (Retroflexión), diciendo que no siente para no sentirse vulnerable (Deflexión). Esto se explica más en las definiciones que continuación se presentan.

Introyección: Por medio de ésta se absorbe material ajeno sin discriminación o asimilación.

Tragarse todo crea una personalidad del tipo “como si” y un carácter rígido. Valores y conductas introyectados se imponen en el sí mismo. Como en todas las alteraciones del límite de contacto, tragarse todo puede ser sano o patológico, dependiendo de las circunstancias y nivel del darse cuenta. (Yontef, 1995).

Persl lo explica como: Lo que tragamos íntegro, aquello que aceptamos indiscriminada mente, lo que ingerimos en vez de digerir, pasa a ser un parásito, un cuerpo extraño. No forma parte nuestra, aunque presente la apariencia de serlo, aún es parte del ambiente. (Perls, 1976 Pág. 43).

El introyector minimiza la diferencia entre lo que se traga entero y lo que verdaderamente querría. Neutraliza a sí su propia existencia, por cuanto evita la agresividad que se requiere para deestructurar lo que existe. Es como si cualquier cosa, por el mero hecho de existir, fuera inviolable, y él no debiera cambiar nada y tuviera que tomarlo todo como se presenta. Relaciona cada experiencia nueva con la anterior, realzando su carácter inviolable y asegurándose de que ya conoce lo que está ocurriendo o de que ya ha aceptado lo que en ese momento se dice. Reduce así toda la vida a una mera variación de lo ya experimentado, con lo que se prevé de un escudo contra lo nuevo, aunque pierde la frescura que puede darle el sentido de inmediatez de la experiencia. (Polster y Polster, 1973).

Ginger (1993), como ejemplo de la introyección, señala los deberías de la infancia que son incorporados pasivamente sin elección ni asimilación.

El introyector tiene que aprender lo que es la experiencia del disgusto, ya que es mediante el interrumpir el sentir que continúa tragándose a otros. Si se logra que se de cuenta de su desagrado y que éste se debe a que está tragando enteros los consejos o los valores de otros, entonces el camino está libre para que obtenga alivio del disgusto y para crear él mismo sus propias decisiones, sus roles y demás potencialidades. (Perls, 1989).

La tarea primordial para deshacer la introyección consiste en establecer dentro del individuo un sentido de las elecciones que le son accesibles, y su capacidad para diferenciar el Yo del Tú. (Polster y polster, 1973).|

Proyección: es una confusión entre sí mismo y otro, que resulta al atribuirle al exterior algo que es verdaderamente interno. La proyección patológica se produce al no darse cuenta de y aceptar responsabilidad por aquello que se proyecta. (Yontef, 1995).

Perls la considera como el reverso de la introyección. La persona que tiende a proyectar difícilmente acepta los propios actos o sentimientos que proyecta, ya que los considera amenazantes para él mismo.

El proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, porque “no debería” actuar o sentirse así. El no “debería” es, naturalmente, el introyecto básico que rotula su acto o su sentimiento como inadmisibles. Para resolver este dilema, el sujeto no reconoce su culpa y la hecha a cualquiera menos a sí mismo. El resultado es la escisión clásica entre sus características reales y lo que sabe de ellas, por ejemplo, cuando alguien le guarda rencor o trata de engatusarlo, y su sospecha no es más que una invención fundada en el hecho inaceptado de que él quiere proceder en esa forma con la otra persona. El introyector renuncia a su sentido de identidad; el proyector la despliega.

Cuando las proyecciones se han consolidado en un autoapoyo paranoide, el proyector siente que cualquiera que no está a su favor está en su contra, y se opone a toda sugestión de reasumir sus propias características con una violencia desesperada.

La proyección no rehuye invariadamente el contacto. La capacidad de proyectar es una reacción natural del hombre.

Cuando el proyecto acepta atribuirse en una fantasía los rasgos que advierte claramente en los demás, pero hasta entonces ha obliterado de su autoconciencia, sólo con esto afloja y expande su demasiado rígido sentido de identidad.

El terapeuta debe de ir más allá de la configuración específica que constituye su personalidad, para dar cabida a los elementos que constituyen cualquier personalidad. (Polster y Polster, 1973).

Confluencia: De acuerdo con Perls (1976), cuando el individuo no percibe límite alguno entre el sí mismo y el ambiente que lo rodea, cuando siente que es uno con él, se dice que se encuentra en confluencia con el ambiente. El estado de confluencia se caracteriza por un aferrarse al contacto. Es frecuente que esta necesidad de contacto y dificultad de retiro se deba por una carencia básica de autoapoyo y de contacto con sus recursos. (Muños, 1995).

La confluencia es la ilusión que persiguen quienes prefieren limar diferencias a fin de atemperar la experiencia desquiciadora de la novedad y la alteridad. Se trata de una medida paliativa, por la que uno se compromete, mediante un convenio superficial, a no tomar el bote. (afectar al otro). La confluencia es una carretera de tres piernas, concentrada entre dos personas que consienten en



no disentir; un contrato inarticulado, que suele tener cláusulas ocultas y mucha letra menuda, aunque posiblemente no lo sepa más que una de las partes.

Dos claves de las relaciones confluentes perturbadas son los frecuentes sentimientos de culpa o de rencor. Si una de las partes advierte que ha violado la confluencia, se siente obligada a disculparse o pagar una indemnización por incumplimiento de contrato. Tal vez busque castigo, sometiéndose mansamente al trato áspero, a las recriminaciones y al distanciamiento; tal vez se lo imponga a sí mismo, mediante una conducta retroflexiva, rebajándose y humillándose cruelmente, o sintiéndose malvado y despreciable.

El sentimiento de culpables una de las grandes señales que ha roto la confluencia. La parte contraria, la que se siente víctima, experimenta una vigorosa resignación y amargo resentimiento. Está lastimada y ofendida, la han traicionado y agraviado, tiene que obtener algo del ofensor, exige que, por lo menos, se sienta culpable por lo que ha hecho, y se esfuerce por disculparse y desagraciarla. Se condeue y se apiada de sí mismo. ¡Qué dura es su vida!

Los antidotos de la confluencia son el contacto, la diferenciación clara. El sujeto debe empezar a experimentar las acciones, necesidades y sentimientos que son exclusivamente suyos, y que no tiene por qué coincidir con los de otras personas. (Polster y Polster, 1973).

Retroflexión: Es una división dentro de sí mismo, una resistencia de los aspectos del sí mismo por el sí mismo. Esto sustituye al sí mismo por el ambiente, es como hacerse a uno mismo lo que queremos hacerle al otro, o hacer al sí mismo lo que queremos hacerle al otro. Este mecanismo lleva al aislamiento. La ilusión de la autosuficiencia es un ejemplo de retroflexión, ya que sustituye el sí mismo por el ambiente. Aún cuando podemos respirar y masticar por nosotros mismos, el aire y el alimento vienen del ambiente. La introspección es una forma de retroflexión que puede ser patológica o sana. Por ejemplo, resistir el impulso de sentir ira puede servir para manejarse en un ambiente peligroso. En tal situación, morderse el labio puede ser más práctico que decir algo mordaz. (Yontef, 1995).

Es un modo de relación en que la persona en vez de movilizar y dirigir su energía hacia el ambiente, la reenvía hacia sí misma.

El sujeto vuelve contra sí mismo lo que quería hacerle a otro, o se hace a sí mismo lo que quería que otro le hiciera. El puede ser su propio amor, Santa Claus, o lo que sea. La retroflexión pone de relieve la capacidad esencial del hombre de desdoblarse en un observador y un observado, o en uno que hace y uno que es hecho. Tiene varias manifestaciones, habla consigo mismo. Se observa y juzga a sí mismo.

La retroflexión reiterada bloque las salidas al mundo y el sujeto permanece atrapado entre fuerzas antagónicas pero estancadas.

Las resistencias a librar la actividad retroflexionada se presentan en dos niveles de toxicidad. En el nivel más moderado, el individuo por lo menos hace lo que necesita para sí.

Cuando la retroflexión llega a situarse a sí mismo como intocable, la prohibición del tacto, hondamente introyectada, lo ha convertido en su propio policía.

La meta perseguida es que el sujeto tienda al contacto con alteridad, pero frecuentemente hay que proceder antes a una elaboración de la lucha interna. En la retroflexión, el impulso a ponerse (o ser puesto) en contacto con los demás está gravemente encubierto por lo que hay que redinamizar la interacción dentro del Yo escindido, haciéndola consciente.

Lo que se necesita para deshacer la retroflexión es volver a la autoconciencia que acompañó sus comienzos. El sujeto debe darse cuenta, una vez más, de su forma de sentarse, de abrazar, etc. Cuando sepa lo que está pasando en su interior, su energía movilizada podrá buscar salida en su fantasía o en la acción. (Polster y Polster, 1973).

Deflexión: Es la evitación del contacto o del darse cuenta al desviarse, como cuando uno responde en forma educada en vez de directa. La deflexión se logra al no expresarse directamente o al no recibir. En el último caso, la persona generalmente se siente ineficiente y frustrada al no conseguir lo que desea. La deflexión puede ser útil cuando, con el darse cuenta, satisface las necesidades de la situación por ejemplo: cuando la situación necesita calmarse, deflectar es no mirar a una persona, verbosidad, vaguedad, comprender y hablar acerca de, en vez de a (Polster y Polster 1973, pp.89-92 en yontef, 1995).

Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea; tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor; hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas, saliendo con ejemplos que no vienen al caso, o prescindiendo de ejemplos; prefiriendo la cortesía a la franqueza, los lugares comunes a la expresión original, las emociones débiles a las intensas; platicando sobre cosas pasadas, hablando sobre alguien en vez de hablar a alguien, restando importancia a lo que acaba de decir. La acción no da en el blanco, pierde fuerza y efectividad.

El que al responder deflexiona el efecto del otro, casi como si tuviera un escudo invisible, suele sentirse a sí mismo indiferente, aburrido, confundido, cínico, desairado, menospreciado, vacío y fuera de lugar.(Polster y Polster, 1973).

Aunque la deflexión es por lo general autolimitadora, puede resultar útil. Hay situaciones demasiado candentes para manejarlas y de las que conviene apartarse.

Es una maniobra tendiente a disminuir o evadir el contacto directo con otra persona. Puede considerarse como un medio enfriador del contacto real. Así pues, se trata de una actitud de huida, de evitación y manipulación (Polster, 1980).

Los pacientes llegan a terapia habiendo incorporado las interrupciones de sus padres en sus propias vidas, y esto es un introyección. Tales pacientes son los que nos dicen, por dar un ejemplo: los hombres no deben llorar. Llegan habiendo desposeído las partes ofensivas de sí mismos, las mismas que fueron interrumpidas en su niñez, esto es proyección. Los dolores de cabeza, ¿por que tendré que sufrir yo de ellos?, puede que conviertan las cualidades que sus padres consideraban y las manifestaciones que acarreaban, en contra de sí mismos. Esto es retroflexión. Debo controlarme a mí mismo, no me debo permitir llorar”, puede que haya llegado a tal grado de confusión con las interrupciones de sus padres que renuncian completamente a su identidad y se olvidan de la diferencia y la relación existente entre sus necesidades internas y los



medios externos de satisfacerlos. Este resultado es la confluencia “Siempre que me gritan me da dolor de cabeza” (Perls, 1989).

Aplicaciones de la terapia Gestalt

La Terapia Gestalt es una de las terapias más flexibles en cuanto su aplicación, pues no se necesita tener un grado de estudio o de cultura para poder aplicarse a cualquier persona que quiera tomar terapia desde niños hasta ancianos, atendiendo diversos padecimientos ya sea trastornos de ansiedad o de ánimo, se a cuestionado si la terapia Gestalt se puede aplicar con sicóticos tomando en cuenta que la terapia Gestalt trabaja con el darse cuenta, con lo conciente, y las personas con psicosis han perdido la realidad la conciencia a lo que responden los Gestaltistas que se trabaja con su fantasía pues es su realidad y de esta forma ayudar al paciente con este tipo de padecimientos sin embargo esto no se ha probado.

La terapia Gestaltica puede aplicarse de diferentes maneras individual, grupal o por talleres, parece ser que su aplicación es muy variada y poco a poco ha ido tomando más interés por los psicólogos y personas en general ya sea para tomar la terapia o bien para formarse dentro de esta escuela.

Yontef opina que la Terapia Gestalt puede emplearse en forma eficaz con cualquier grupo de pacientes que el terapeuta comprenda y se sienta cómodo. Con cada paciente, los principios generales deben adaptarse a la situación clínica en particular. Si el tratamiento de un paciente se diseña para educarlo a la terapia Gestalt, puede ser ineficaz o dañino. Esquizofrénicos, sociopatas, limítrofes o neuróticos compulsivos - - obsesivos, todos necesitan enfoques diferentes. Por lo tanto, la práctica competente de la terapia Gestaltica requiere conocimientos más allá de la terapia Gestáltica. También necesita información diagnostica, teoría de la personalidad y teoría psicodinámica.

La terapia Gestáltica ha sido considerada más eficaz con individuos hipersocializados, reprimidos, limitados, ansiosos, perfeccionistas, fóbicos y depresivos. La terapia Gestalt se ha empleado con éxito en el tratamiento de una amplia gama de desórdenes psicósomáticos, incluyendo jaquecas, colitis ulcerosa y espasmos de cuello y espalda. Los terapeutas gestálticos han trabajado exitosamente con parejas, con individuos cuya dificultad para enfrentar figuras de autoridad y con una amplia gama de conflictos intrapsíquicos. La terapia Gestáltica se ha usado eficazmente con psicóticos y pacientes con alteraciones severas de carácter.

También se ha utilizado para tratar crisis a corto plazo (O’Connell, 1970), como tratamiento adicional para problemas visuales (Rosanes – Berret, 1970), como entrenamiento de darse cuenta en profesionales de la salud mental (Enrighth, 1970), para entrenar personal de centros abiertos (Ennis y Mitchell, 1970), para enseñar creatividad a profesores y otros (Brown, 1970), con moribundos (Zinker y Fink, 1966) y en el desarrollo organizacional (Herman, 1972).

El énfasis de la terapia Gestalt en la responsabilidad personal, el contacto interpersonal y la claridad en el darse cuenta de lo que es, puede resultar muy valioso para responder a los problemas del presente. (Yontef, 1995).

Tratamiento

Cuando se trabaja con la terapia Gestalt el tratamiento es semiestructurado pues siempre se pone la terapia al servicio del paciente y no viceversa el paciente al servicio de la terapia, es decir, el terapeuta puede seguir un plan de trabajo pero si en esa sesión el paciente necesita otra cosa el terapeuta actúa en consecuencia, esto es parte fundamental de tratamiento la no rigidez, el tratamiento puede ser largo o corto esto depende de cómo se vaya sintiendo el paciente y lo vea el terapeuta, otro punto es el estar realmente con el paciente en una relación Yo – Tú esto es una relación honesta de confianza de sinceridad para poder escuchar, sentir, acompañar al paciente en su tratamiento en su darse cuenta ya sea en terapia de grupo e individual o talleres.

Yontef comenta otros puntos con respecto al tratamiento, él menciona que aún cuando la terapia Gestalt ha adquirido la reputación de ser más aplicable a grupos, su mayor soporte es en realidad el temperamento individual.

La terapia gestalt comienza con el primer contacto. Generalmente, se realizan evaluaciones y clasificaciones como parte de la relación en curso, más que en un periodo separado por la prueba diagnóstica e historial de vida. Los datos de la evaluación se obtienen comenzando el trabajo. Esta evaluación incluye la voluntad y el apoyo del paciente para trabajar dentro de la terapia Gestáltica, el ajuste paciente – terapeuta, las usuales discriminaciones diagnósticas y caracterológicas, la decisión acerca de la frecuencia de las sesiones, la necesidad de tratamiento adicional y de asesoría.

La frecuencia promedio de las sesiones es una semanal. A veces la terapia Gestalt se combina con la grupal, talleres, terapia familiar o asociada, terapia de movimiento, meditación o entrenamiento en bioalimentación.

La frecuencia de las sesiones depende de cuanto tiempo el paciente pueda pasar entre dos sesiones sin perder la continuidad, sin descompensación o formas menores de reincidencia. (Yontef, 1995).

Modelos grupales

Existen diferentes estilos de hacer terapia de grupo en Gestalt, uno de ellos es el modelo Polster en donde se trabaja con un voluntario y el resto del grupo y trabaja como auxiliares de terapeuta, en este tipo de terapia el terapeuta hace participar al grupo y no ser solo un espectador como lo es el modelo Perls en donde se trabaja con el voluntario y el resto del grupo solamente observa, la duración es en promedio de 1 a dos horas a al respecto Yontef dice que la duración de los grupos de terapia Gestáltica varía de una hora y media a tres horas, con un promedio de dos horas. Un grupo tiene 10 participantes. Generalmente se percibe mayor compromiso en grupos heterogéneos, con un equilibrio entre hombres y mujeres. Cualquier edad es apropiada para la terapia gestáltica, pero la edad oscila entre los 20 a 65 años, con un promedio de 30 – 50 años.

Algunos terapeutas gestálticos siguen el camino de Perls, haciendo terapia uno a uno en el grupo y usando la estructura de la silla caliente. Los episodios uno a uno tardan promedio de 20 minutos. pero fluctúan entre 2 y 45 min. Durante el trabajo uno a uno, los demás miembros permanecen en silencio. Después del trabajo aportan retroalimentación acerca de cómo se vieron



afectados, de lo que observaron y de la semejanza entre sus propias experiencias y las que trabajó el paciente, en los últimos años, el trabajo uno a uno ha comenzado a incluir el trabajo de darse cuenta no centrado en torno a un problema en particular.

A principios de los años 60. Perls escribió un artículo en el que decía:

“Sin embargo, últimamente he eliminado las sesiones individuales, salvo en casos de emergencia. De hecho, he llegado a considerar que toda terapia individual está obsoleta y debe ser reemplazada por talleres. En mis talleres ahora integro trabajo individual y grupal (1967, p 306 en Yontef, 1995).”

Algunos observadores han descrito el estilo gestáltico de trabajo grupal como una terapia individual en un ambiente grupal. Esto es válido para aquellos terapeutas que usan el modelo recién discutido y no enfatizan la dinámica grupal o no hacen lo posible para lograr la cohesión del grupo. Sin embargo, es sólo un estilo de la terapia Gestalt.

A menudo los grupos gestálticos comienzan con algún ejercicio que ayude a los participantes a hacer la transición hacia el trabajo compartiendo experiencias de aquí y ahora.

Un modelo que se usa con frecuencia es aquel que estimula tanto el incremento del darse cuenta a través del enfoque en el contacto entre los miembros del grupo(con otros miembros participando durante el trabajo). Esto proporciona mayor fluidez y flexibilidad.

Talleres

Parte de la terapia Gestalt y gran parte del entrenamiento gestáltico se realiza en talleres que se programan por un periodo determinado, algunos sólo por un día. Los talleres de fin de semana varían entre 10 y 20 horas o más. Los talleres más largos van desde una semana a varios meses. En un taller típico de fin de semana hay un terapeuta gestáltico y entre 12 a 16 personas. En periodos más largos (una semana a un mes o más), un terapeuta puede dirigir a un máximo de 20 personas. Generalmente, si hay más de 16 personas, participa un co - terapeuta.

Manejo del terapeuta Gestalt

El terapeuta Gestalt es una persona segura, flexible, Ético, calido y al vez enérgico, observador y creativo, esto con el fin de brindarle al paciente o al grupo terapéutico la confianza la escucha el apoyo a la honestidad y la sinceridad que necesita el o los pacientes. El estilo varia mucho pero siempre responsable y consciente del papel que desempeña ya sea en terapia individual grupal o al estar al frente de un taller.

En cuanto al manejo de casos de un terapeuta Gestalt según Yontef tiende a hacer práctico y guiado por el objetivo de apoyar la relación persona personas. Las citas generalmente se programan por teléfono. La decoración del consultorio refleja la personalidad y estilo del terapeuta. El consultorio esta diseñado y amueblado de manera confortable, evitando un escritorio o mesa entre terapeuta y paciente. Generalmente, la distribución física deja espacio para moverse. La vestidura y actitud del terapeuta son generalmente informales.

El proceso de evaluación es parte de la terapia, y mutuo. Algunas consideraciones involucradas en el proceso de evaluación incluyen decidir si realizar terapia individual y/o grupal, estimar la capacidad del terapeuta para establecer una relación confiable e interesada, y permitir al paciente decidir después de un periodo de pruebas, si la terapia y el terapeuta son aptos. (Yontef, 1995).

El terapeuta debe ser sensible a la superficie que presenta el paciente, de modo que la capacidad de darse cuenta más amplia del terapeuta se puede convertir en el medio ambiente el cual el paciente puede incrementar la propia capacidad de darse cuenta. (Perls, 1989).

Diferencias teóricas entre la Terapia Gestáltica, Conductual y Psicoanálisis.

Las diferencias que existen entre estas tres escuelas varían, y hay algunas similitudes , pues hay que recordar que Perls, estuvo sumergido en el psicoanálisis algún tiempo incluso fundo en Sudáfrica un instituto de psicoanálisis, esto se refleja en el estudio de los sueños en donde la diferencia es la forma de trabajarlos ya que en el psicoanálisis si se interpreta y en la terapia Gestalt no, el que dice el significado es el propio paciente es decir en Gestalt se resignifican los sueños por otra parte en terapia Gestalt se maneje mucho el reflejar los movimientos corporales, el tono de voz, las posturas es decir que se trabaja con lo observable que es el caso de conductismo, además al estar frente al paciente el terapeuta Gestalt hace también movimientos que aprueban o no algo de paciente y eso es reforzamiento, la diferencia seria que la Gestalt no solo toma en cuenta lo observable para cambiar el comportamiento del paciente, la Gestalt trabaja más afondo, trabaja con sentimientos, emociones sensaciones pensamientos actitudes y conductas haciendo que el paciente deje hablar a su cuerpo o a una parte de su sueño por ejemplo.

Yontef respecto a las diferencias de estas terapias dice lo siguiente. En la técnica conductual, el comportamiento del paciente es cambiado directamente mediante la manipulación de estímulos ambientales que hace el terapeuta. El la teoría psicoanalítica, el comportamiento es provocado por una motivación inconsciente, que se manifiesta en la relación transferencial. Al analizar la transferencia, se supera la represión, y el inconsciente se torna consciente. En la terapia Gestáltica el paciente aprende a usar plenamente sus sentidos externos e internos, logrando autoresponsabilidad y autoapoyo. La terapia gestáltica ayuda al paciente a recuperar la clave de la situación, el darse cuenta. La modificación conductual condiciona utilizando estímulos de control, el psicoanálisis cura hablando acerca de y descubriendo la causa de la enfermedad mental (el problema) y la terapia Gestáltica lleva a la autoactualización a través de experimentos dirigidos del darse cuenta en el aquí y ahora (1969, pp 33-34 en yontef, 1995).

La modificación conductual y otras terapias que tratan principalmente de dirigir el control sobre el síntoma, contrastan tanto con la terapia Gestáltica como con las terapias psicodinámicas, ya que estas últimas fomentan el cambio principalmente mediante el aprendizaje que el paciente logra de sí mismo en el mundo a través de insight.

La metodología Gestáltica y psicodinámica utiliza una relación de aceptación y una tecnología para ayudar al paciente a cambiar vía la auto – comprensión emocional y cognitiva. En el psicoanálisis, la conducta básica del paciente es la asociación libre; la principal herramienta del analista es la interpretación. Para estimular la transferencia, el analista se abstiene de cualquier expresión directa de su persona (no hace afirmaciones en Yo) y practica la regla de abstinencia;



es decir, el terapeuta no satisface ninguno de los deseos del paciente. Este es el enfoque de todas las escuelas psicodinámicas: clásicas, relaciones objetales, ego – psicología, Kohutiana, juniana. El terapeuta psicodinámico se aísla para estimular una relación basada explícitamente en la transferencia (más que en el contacto).

La terapia gestáltica busca la comprensión mediante la presencia activa y sanadora del terapeuta y del paciente en una relación basada en el verdadero contacto. La transferencia, explorada y trabajada a medida que surge, no es incentivada por el terapeuta gestáltico (Polster, 1968). Los aspectos caracterológicos se tratan explícitamente en la terapia Gestáltica vía los métodos dialógico y fenomenológico.

En terapia Gestáltica, la experiencia inmediata del paciente se usa de manera activa. En vez de asociar libremente y esperar en forma pasiva la interpretación del terapeuta y el subsiguiente cambio, el paciente se considera un colaborador que aprenderá a auto - sanarse.

La terapia Gestáltica pone mucho énfasis en la experiencia, pues cree que es más confiable que la interpretación. Al paciente se le enseña la diferencia entre hablar acerca de lo que ocurrió hace 56 minutos (o anoche o hace 20 años) y vivenciar lo que es ahora.

En la terapia gestáltica, el paciente aprende rápidamente a discriminar entre ideas e ideación, entre gastadas sendas obsesivas y pensamientos nuevos, entre una afirmación de la experiencia y una afirmación de una afirmación. El objetivo Gestáltico de perseguir experiencias e insights que emergen a medida que emerge la Gestalt, es más eficaz que el insight dado por el terapeuta, y ayuda a paciente y terapeuta a realizar y mantener estas importantes distinciones (Appelbaum 1976, p. 757 en yontef, 1995).

La práctica de la mayoría de los sistemas terapéuticos ponen énfasis en la intelectualización: hablar acerca de la irracionalidad de las creencias del paciente, acerca de los cambios conductuales que el terapeuta considera adecuados para el paciente etc. La metodología de la terapia Gestáltica utiliza las técnicas activas que aclaran la experiencia. A menudo los terapeutas gestálticos experimentarán con algo nuevo en la hora de terapia. A diferencia de la mayoría de las terapias, en la terapia Gestáltica el proceso de descubrimiento a través de la experimentación es el objetivo último, más que el sentimiento, la idea o el contenido.

El psicoanalista sólo puede usar la interpretación. El rogeriano sólo puede reflejar y aclarar. Los terapeutas gestálticos pueden usar cualquier técnica o método siempre y cuando (a) apunte a aumentar el darse cuenta, (b) emerja del diálogo y trabajo fenomenológico, y (c) esté dentro de los parámetros de la práctica ética.

En terapia Gestáltica no existen los debería. En vez de subrayar lo que debería ser, subraya el darse cuenta de lo que es. Lo que es, es. Esto contrasta con cualquier terapeuta que sabe lo que el paciente debería hacer. Por ejemplo, la modificación de conductual - cognitiva, la terapia emotiva racional y la terapia de la realidad tratan de modificar actitudes del paciente que el terapeuta considera irracionales, irresponsables o irreales.

Aún cuando la terapia Gestáltica desapruueba la interrupción del proceso asimilador orgánico mediante intelectualizaciones explicativas cognitivas, los terapeutas gestálticos si trabajan con

sistemas de creencias. La terapia Gestáltica desalienta pensamientos que evitan la experiencia (obsesiones) e incentiva los que la apoyan. Excluye las enseñanzas narcisistas del terapeuta, favoreciendo el contacto y facilitando el auto – descubrimiento del paciente.

Otra diferencia entre la terapia Gestaltica y las demás terapias es el genuino interés por el holismo y la multidimensionalidad. La gente manifiesta su dolor en su forma de comportarse, pensar y sentir. La terapia Gestaltica considera importante el campo biopsicosocial completo, incluyendo organismo / ambiente. Usa en forma activa las variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Ninguna dimensión relevante se excluye de la teoría básica (Yontef, 1995).

Técnicas de la terapia Gestalt

Las técnicas en la terapia Gestalt fueron hechas para estar al servicio del paciente, es decir se aplican según sea la necesidad del paciente, esto es si se pensaba trabajar con una técnica en especial para la sesión del martes y llega el martes pero el paciente requiere otra cosa se aplica otra técnica que le sirva, básicamente las técnicas Gestalticas tiene como objetivo acompañar al paciente en su camino al su darse cuenta, a quitarse de sus trampas para no sentir para no saber. Existen las técnicas supresivas que tienen la tarea de suprimir todo aquello que le sirve al paciente para distraerse para seguir en su comodidad, al contrario de las expresivas que como su nombre lo dice tienen la tarea de hacer expresar cosas al paciente de tal forma que haga contacto y se de cuenta de lo que tiene verdaderamente, ambas de alguna manera son integrativas pues lo que hacen es integrar todos los sentimientos pensamientos emociones de los pacientes solo que diferente manera. Naranjo comente que: Las técnicas de la terapia Gestáltica son muchas y cubren un amplio espectro de conductas verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, dirigidas hacia dentro y hacia fuera, simbólicas y no simbólicas. Algunas de estas técnicas no son exclusivas de la terapia gestáltica y tal vez cada una de ellas pueda ser considerada como una variación (intencional o no) de una técnica que ha de encontrarse en una forma alternativa de psicoterapia o en algún sistema de conducción espiritual.

Son acciones que promueven experiencias que llevan al individuo a la toma de conciencia continua, al contacto con los elementos que se evitan de sí mismo del ambiente y a la responsabilidad sobre su conducta, pueden ser verbales o no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, dirigidas por el paciente mismo y a veces por el terapeuta, simbólicas, etc.

Durante su vida, Perls incrementó su repertorio con cualquier cosa que le sirviera a su objetivo de convertir a sus pacientes en personas más conscientes y responsables. Adaptó y pidió prestado, combino y jamás dejó de inventar técnica, no deliberadamente, sino con la asimilación creada espontánea de la vida misma.

De la asociación libre conservó la idea de la atención permanente que vemos en el continuum de la atención trasladando, sin embargo, su interés desde el contenido de la forma, de Reich tomó su comprensión de la defensa como un evento motor y su reconocimiento de la importancia de la expresión, de la tiranía de los debería de Karen Horney posiblemente derivó con el paso del tiempo, la personificación del mandón, del psicodrama, la actuación de conflictos, del budismo Zen, la regla de minimizar la intelectualización, y así sucesivamente.



Prácticamente todas las técnicas de la terapia Gestáltica podrían ser consideradas como una corporeización particularizada de la amplia prescripción: percatate. Esta prescripción, es su vez, es una expresión de la creencia y experiencia de terapeuta de que sólo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona, y que la luz de la toma de conciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión, para disipar las fantasías que están ocasionando nuestra angustia.

Del mismo modo, casi todas las técnicas de la terapia Gestáltica como la cristalización particular de la prescripción: Hazte responsable, vivénciate como agente de tus acciones,. Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia del terapeuta basada en la experiencia de que únicamente cuando somos lo que somos, podemos decir que estamos viviendo, que con el solo hecho de comenzar hacer nosotros mismos o reconocer lo que ya somos vamos a encontrar una relación mayor que aquella producida por la satisfacción de cualquier deseo en particular.

Decir que la terapia Gestáltica tiene por objetivo el despertar de la conciencia, del sentido de la actualidad y de la responsabilidad, es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar. (García y Prettel, 2003).

Existen dos formas en que las técnicas de la terapia Gestalt pueden ser de ayuda para que el paciente se contacte con su experiencia. Una forma de vivenciar es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia. La otra, es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada. A pesar de que éstas son interdependientes, en el sentido de que las técnicas supresivas y expresivas podrían ser consideradas como las manos derecha e izquierda del psicoterapeuta. (García y Prettel, 2003).

En cierto modo estamos vivenciando algo todo el tiempo. Sin embargo, estamos en un pobre contacto con nuestras experiencias, apenas medio despiertos a la realidad. En ese sentido, podemos decir que no estamos verdaderamente vivenciando.

Para el Gestaltista, la verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma.

Técnicas Supresivas y expresivas

Claudio Naranjo(1983 en Salama Y Villareal). 1988), las técnicas utilizadas en la terapia Gestalt pueden dividirse en dos grandes áreas: una es dejar de hacer lo necesario, para descubrir la experiencia que se oculta detrás de una determinada actividad y la otra es reunir la energía suficiente para hacer frente al contenido del darse cuenta del paciente, ya sea intensificando la atención o exagerando la acción deliberadamente. Se les conoce respectivamente como técnicas supresivas, y expresivas e integrativas.

Las técnicas supresivas intentan potenciar la experiencia, dejando de hacer algo para poder vivenciar y aprender de la experiencia.

Las técnicas expresivas se resumen en tres principios: expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión y busca la dirección y hacer la expresión directa.

Las reglas y los juegos

Las técnicas de la terapia Gestalt giran alrededor de dos grandes series de lineamientos: Las reglas y los juegos.

Las reglas son escasas en número, suelen ser presentadas y enunciadas formalmente. La actitud implícita en las reglas es la de proporcionarnos medios eficaces para unificar el pensamiento y el sentimiento; tienen por objeto sacar a la luz las resistencias, y a promover una mayor toma de conciencia y a facilitar el proceso de maduración. Las reglas tienen el efecto de choque, al demostrarle a la persona de cuántas y cuán sutiles formas, evita experimentarse plenamente a sí mismo y a su ambiente.

Reglas

- a) El principio del aquí y ahora: Para fomentar el principio del ahora se le sugiere a la persona que se comunique en el tiempo presente por ejemplo: ¿Qué sientes ahora?
- b) Comunicación entre personas de forma directa: La comunicación en la relación yo-tú debe implicar el recibir y el enviar en forma directa, preguntando ¿A quién se está dirigiendo usted al hablar así?
- c) No murmurar: Esta regla tiene como propósito promover los sentimientos e impedir la evitación de éstos. En terapia Gestalt se define la murmuración como todo aquello que se dice acerca de un individuo que está presente y a quien se puede hablar directamente. Esta regla facilita la confrontación directa de sentimientos.

Las técnicas de la terapia Gestáltica son tareas experimentales. Son medios para expandir la experiencia directa. No están diseñadas para que el paciente llegue a algo, ni para cambiar sus sentimientos, re – condicionarlo o fomentar la catarsis. (Yontef, 1995).

Los juegos

Se le llama juego, porque inicialmente es algo artificial. Lo significativo del juego para el participante depende de lo que actualmente experimente por sí mismo como real. El propósito del juego es facilitar la atención de la persona sobre algún aspecto de ella misma y aumentar la conciencia de ello (Levitsky, 1971 en Flores 1977).

- a) Diálogos: Cuando se descubre que existe una desintegración en la persona el terapeuta sugiere a ésta que experimente tomando cada parte del conflicto, una a una, haciendo un dialogo entre ellas, esto se hace cuando se observa una disociación o desintegración, por ejemplo cuando existen dos partes en pugna: la agresiva y la pasiva.. También se puede establecer un diálogo con una persona que es significativa para el paciente y está ausente, o se le puede pedir que establezca un diálogo con las diferentes partes de cuerpo, por ejemplo la mano derecha con la izquierda.



- b) Hacer la ronda: Mientras se realiza un trabajo individual con algún miembro del grupo, a menudo surge como figura un tema que implica también a otras personas del grupo. En estas situaciones el terapeuta puede sugerir a esa persona que haga la ronda y comunique sus fantasías o imaginaciones a cada miembro del grupo.
- c) Asuntos inconclusos: Los asuntos inconclusos tiene la forma de sentimientos o emociones no resueltos e inesperados. Los pacientes en terapia Gestalt son motivados para experimentar con asuntos inconclusos, para que se den cuenta de que éstos están inconclusos.
- d) Yo asumo la responsabilidad: La terapia Gestalt considera la terapia de la persona, sus emociones, sus sensaciones, sentimientos o pensamiento como algo que le pertenece, como su única responsabilidad, pidiéndole al paciente que después de una oración añada “ y yo me hago responsable”
- e) La proyección: Cuando una persona se imagina que otra tiene hacia él un determinado sentimiento o perjuicio se le pide que compruebe si no es una proyección, experimentando con sentirse ella misma con ese sentimiento o perjuicio.
- f) Invertir Roles: Cuando el terapeuta considera que la conducta de una persona indica el evitamiento de un impulso latente, puede pedir a dicha persona que haga el rol opuesto al que ha estado realizando. Para tal efecto, a un paciente súper-sumiso y dulce, puede pedirle que actúe como si fuera rebelde y agrio.
- g) Contacto / separación: El escapar del aquí y el ahora es tratado experimentalmente; al paciente no se le pide que no se escape de la realidad, sino que se dé cuenta de cuándo y cómo él escapa o se ausenta y cuándo y cómo mantiene el contacto.
- h) El ensayo: El paciente experimenta la fantasía y las expectativas del futuro actuándolas.
- i) La exageración: Los pequeños movimientos y gestos ligeros pueden sustituir y bloquear la verdadera toma de conciencia de los procesos afectivos. El terapeuta los reporta para que se dé cuenta de ellos, y le pide a la persona que repita y exagere un movimiento determinado.
- j) Puedo ofrecerte una frase: Cuando el terapeuta estima que existe un mensaje equívoco y poco claro, puede construir una oración con un mensaje y preguntar al cliente si desea decirlo en voz alta, repetirla; en síntesis, que se dé cuenta de cómo le suena.
- k) Naturalmente y es obvio que: Frecuentemente las personas fracasan al tener que usar sus sentidos y confiar en ellos. Como resultado pierden o se les escapa lo obvio, buscando en los otros el soporte de sus comunicaciones. La primera de estas situaciones, haciendo que el cliente construya una frase que comience con; Es obvio que, la segunda se le pide a la persona que añada al final de cada oración ; Naturalmente.
- l) Puede Ud. quedarse con sus emociones: Al soportar el darse cuenta, los clientes rápidamente escapan de los sentimientos de frustración. A menudo el terapeuta pide a su cliente que se quede con esa emoción, que mantenga el continuo del darse cuenta.

Como terapia vivencial, la técnica Gestáltica exige del paciente que se vivencie a sí mismo lo más posible y que se vivencie tan plenamente como pueda en el aquí y ahora. Le pedimos que se dé cuenta de sus gestos, de su respiración, de sus emociones, de su voz y de su expresión facial, tanto como de sus pensamientos más apremiantes. Mientras más se dé cuenta de sí mismo, más aprenderá acerca de lo que es él mismo. A medida que vivencia los modos en que evita el ser ahora, los modos diversos se interrumpen también, comenzará a vivenciar el sí mismo que ha interrumpido. (Perls, 1989).

La frase central con la cual se le pide a los pacientes que comiencen su terapia y que mantienen durante su transcurso y no tan sólo en palabras sino que en espíritu, es la sencilla frase: “ahora me doy cuenta”, el ahora manifiesta en el presente y recalca el hecho de que ninguna experiencia o vivencia es posible a menos que sea en el presente. Y desde luego el presente mismo es una experiencia siempre cambiante. Una vez que se usa el ahora, le será fácil al paciente usar el tiempo presente todo el tiempo, podrá trabajar en una base fenomenológica y, de esta forma poder cerrar la Gestalt, para asimilar un recuerdo y para corregir el balance orgánico.

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

El repetir “me doy cuenta” le da al paciente un sentido de sus propias capacidades, de sus habilidades y de su equipamiento sensorio e intelectual. Al trabajar con lo que el paciente tiene, es decir, sus medios de manipulación actuales en lugar de aquellos que no han desarrollado o ha perdido, se le brinda al paciente y al terapeuta la mejor perspectiva de sus recursos actuales.

El darse cuenta siempre transcurre en el presente, abre nuevas posibilidades de acción, la rutina y los hábitos son funciones establecidas y cualquier necesidad de modificarlos requiere que sean traídos al foco del darse cuenta en forma renovada. La mera idea de combinarlos presume la posibilidad de modos alternativos de pensar y actuar.

Tanto el darse cuenta, como el contacto y el presente, no son más que aspectos diferentes de uno mismo y único o proceso: la autorrealización. Es en el aquí y ahora que nos damos cuenta de todas nuestras posibilidades, desde pequeñas decisiones patológicas, hasta la elección existencial de dedicarse a una causa o una vocación. (Perls, 1989).

La técnica de concentración (el darse cuenta focalizado) nos da una herramienta de terapia en profundidad, más que en extensión. Concentrándose en cada síntoma, en cada área del darse cuenta, el paciente aprende muchas cosas de sí mismo y de su neurosis. Aprende lo que está viviendo realmente, lo que esta vivenciando. Y aprende cómo sus sentimientos y su comportamiento en un área, se relacionan con sus sentimientos y con su comportamiento en otras. (Perls, 1989).

CAPÍTULO 2

SENSIBILIZACION GESTALT

*No basta con saber las cosas para conocerlas, para conocerlas
hay que vivirlas y para vivirlas hay que sentirlas.*



Sensibilización Gestalt

Se dice que una persona se sensibiliza al ver una película triste y llora por ejemplo se conecta con esa parte sensible que tiene o esa parte aguerida cuando se enoja, lo que se hace en la sensibilización Gestalt es que las personas se conecten con su parte fuerte o su parte débil, con el fin de que reconozca esas partes y se reconozca como una persona que tiene una parte fuerte y otra débil por ejemplo, logrando así un mejor autoreconocimiento. Lo que hace Gestaltico a la sensibilización es el método la forma en que se va guiando y acompañando al paciente durante su proceso de sensibilización, siempre hablando en presente en primera persona, haciendo propio el sentimiento (mi tristeza, mi enojo mi confusión, etc.) cuando se pone un ejercicio de sensibilización se debe estar completamente con el paciente para que pueda hacer mejor contacto con esa parte que le duele si es el caso, hay que tomar en cuenta que es lo que se quiere con el ejercicio, el grado de profundidad es muy importante pues no se recomienda aplicar un ejercicio que profundice mucho y mueva muchas cosas que se puedan trabajar en ese momento, pues para el paciente puede ser muy agresivo esta situación. La sensibilización Gestalt es una herramienta muy poderosa y puede ayudar mucha al paciente a su contacto pero hay que tener cuidado por que también puede ser muy peligrosa.

Respecto a este tema de acuerdo con Muñoz (1995), la sensibilización en general, es una metodología apoyada en un fundamento teórico y filosófico específico, que busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que les rodea.

Específicamente, la sensibilización Gestalt es aquella técnica semiestructurada que trata de promover el darse cuenta o "awareness", y la responsabilización, para que la persona establezca un contacto más vivido consigo misma y con el mundo. A partir de este contacto se dé cuenta de su propia experiencia y con esto se descubra, se desbloquee, descubra a los demás y logre una mayor fluidez en su relación intra e intrapersonal.

Según Stevens la propuesta metodológica en las técnicas de sensibilización debe contemplar la globalidad de la persona, al ser total por lo que los ejercicios de sensibilización o de darse cuenta, deben organizarse con el fin de que la persona tome conciencia de:

1. El darse cuenta del mundo exterior. Implica comunicación exterior, es decir, el contacto sensorial actual con objetos y sucesos del presente.
2. El darse cuenta del mundo interior. Implica comunicación interior, esto es, contacto sensorial, actual con sucesos internos en el presente: lo que sentimos en el cuerpo y debajo de la piel, tensiones y emociones.
3. El darse cuenta del mundo de la fantasía. Esto incluye toda actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente todo lo que se explica, interpreta, adivina y planifica, así como recuerdos pasados y anticipación del futuro. (Stevens, 1976: Pág. 21).

Cuando uno se pone en contacto con su propia vivencia descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación. Afirma el autor que el enfoque de las técnicas del darse cuenta no da soluciones a los problemas de la vida, pero en cambio entrega herramientas que pueden utilizarse para explorar la propia vida, simplificar y clarificar los problemas, ayudar a descubrir

las propias respuestas y para ver con claridad lo que uno quiere realmente hacer. Por tanto, sostiene que la exploración del darse cuenta lleva a un enriquecimiento continuo y a un compromiso con la vida, el cual tiene que ser vivenciado para ser conocido.

Violet Oaklander (1992), en su libro *Ventanas a nuestros niños. Terapia Gestáltica para los niños y adolescentes*, sin utilizar el nombre de sensibilización Gestalt, describe más de 1000 ejercicios de sensibilización, que pueden aplicarse en forma individual o de grupo, para sensibilizar y promover el darse cuenta de los niños y adolescentes hacia su cuerpo, hacia su entorno, hacia sus sentimientos, hacia emociones, hacia sus proyecciones, introyectos, fantasías, etc. Las técnicas específicas que describe esta autora para ayudar a los niños a darse cuenta de sus sensaciones, sentimientos y necesidades son innumerable y van desde la fantasía guiada, el dibujo, el modelado, la creación artística y la terapia de fuego, pasando por la teatralización, la poesía, la música, la experiencia sensorial y las narraciones.

Miriam Muñoz (1995), en su libro *la Sensibilización Gestalt, una alternativa para el desarrollo del potencial humano*, señala que la sensibilización Gestalt no es una técnica para dar soluciones concretas ni interpretaciones, ni tampoco consiste en una serie de ejercicios estructurados para lograr ciertos cambios. Se trata más bien de un medio para la autoexploración, para la clarificación de problemas y de bloqueos dentro de la manera de relacionarse y el descubrimiento de las propias respuestas a asuntos específicos.

El buscar el contacto de la persona consigo misma y con su experiencia; facilita actitudes tales como el autoconocimiento, la autoaceptación, la responsabilización y con éstas, el desarrollo y crecimiento personal. (Meza y Colunga 1997).

Un ejercicio de sensibilización Gestalt es una técnica semiestructurada, pues en vez de utilizar instrucciones cerradas y directivas como se solicitaría en una técnica estructurada, se utilizan lineamientos más generales, es decir, instrucciones abiertas que no indiquen cómo o qué habrá que hacerse específicamente; tampoco busca inducir algún sentimiento o estado emocional en particular. La sensibilización Gestalt, al operar de esta manera no busca un resultado específico o algún cambio, sino más bien, el darse cuenta de cómo es la experiencia para cada persona.

Con base a lo anterior y parafraseando a Muñoz, la sensibilización Gestalt posee dos objetivos fundamentales:

1. Promover e incrementar en el organismo la capacidad de darse cuenta de lo que sucede en su experiencia presente. Lo promueve a través de las experiencias asimiladas de forma vivencia y no intelectual.
2. Que la persona se responsabilice de sí misma, de sus pensamientos, acciones, sentimientos, sensaciones, etc. La sensibilización Gestalt promueve en la persona la responsabilidad y evita la culpabilización hacia fuera.

Además promueve y busca un aprendizaje real, perdurable y significativo y cree que éste se logra al vivenciar con conciencia las experiencias actuales. "Aprender es descubrir en experiencia. Se aprende cuando se está puesto entero en experiencia; si no es así, no hay un aprendizaje significativo". (Muñoz 1995, Pag. 24).



La sensibilización Gestalt se realiza en grupos de todo tipo; educativos, empresariales, de crecimiento, de integración, de capacitación, etc. Donde las personas desean descubrir más de sí mismas y desarrollarse personal y socialmente. Sus ejercicios también son útiles como herramientas para la integración de un grupo, por lo que es necesario trabajar con asuntos interpersonales. Si se aplica dentro de un curso estructurado, es útil para cambiar el ritmo o la energía grupal y, en el caso de una sesión psicoterapéutica, puede usarse como herramienta de experimentación. Los ejercicios de sensibilización Gestalt, utilizados en momentos adecuados, son potentes herramientas para el autodescubrimiento.

Actitudes básicas del Sensibilizador Gestalt. Actitudes promotoras de una relación generadora de desarrollo.

De acuerdo con Colunga y Meza la sensibilización Gestalt colabora con los objetivos de la Gestalt al promover tanto el **darse cuenta**, como el **contacto**, la **responsabilización** y el **autoapoyo**, esto se logra a través de un ambiente de respeto y seguridad, en el que cada persona y el grupo en general, pueda describirse sintiéndose segura dentro de este espacio. Para ello, este método que se fundamenta también en concepciones humanistas, propone que el facilitador o terapeuta, además de su formación teórico-práctica, consolide en sí mismo, actitudes congruentes con dicha postura que pueda poner al servicio del grupo.

Giordani (1997) y Castanedo (1993), menciona que la congruencia del terapeuta es la capacidad de ser una persona genuina e integrada dentro de los marcos de la relación, donde puede ser honesto con sus sentimientos en relación con sus actitudes. Roger (1964) menciona que, mientras más genuino y congruente sea el terapeuta en la relación habrá mayores probabilidades de que ocurra un cambio en la persona.

Estos experimentos le darán oportunidades para descubrir más cosas cerca de usted mismo, ya sea trabajando solo o con otros, en parejas o en grupo. El que saque provecho o no con estas oportunidades dependerá de cuánto esté dispuesto a comprometerse con ellas.

Cuando uno trata de cambiar, uno se manipula y se tortura y casi siempre uno se divide en una parte que quiere cambiar y en una parte que se resiste el cambio. Incluso cuando se consigue un cambio de este modo; el precio es conflicto, confusión e incertidumbre. Por lo general mientras más trata de cambiar peor se torna su situación.

Cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación. Con un darse cuenta cabal y con la confianza de que saldrá bien, uno puede permitir que ocurra lo que tiene que ocurrir se puede aprender a soltar y a vivir y a fluir con las vivencias y el transcurso de los eventos en lugar de frustrarse con exigencias de ser distinto de lo que se es. Toda la energía aprisionada en la batalla entre el tratar de cambiar y el de resistir al cambio, puede utilizarse en vivir la vida que es tan pasiva como activa. Este enfoque (Gestalt) no le dará soluciones a los problemas de su vida. Lo que sí hace, es entregar herramientas que podrá utilizar para explorar su vida, simplificar y clarificar sus problemas y confusiones, y le ayudará a descubrir sus propias respuestas: lo que usted quiere ser. (Stevens1988).

Aplicación de la sensibilización Gestalt

La sensibilización Gestalt puede aplicarse de tres diferentes modos (Muñoz):

- 1) Planeada: Implica ejercicios preparados y pensados previamente a su realización que contemplan una cierta estructura, objetivo, temática, duración y reflexión sobre la población a la cual están dirigidos. Esta forma se conoce como taller o programa vivencia de sensibilización. Los encuentros pueden planearse de forma intensiva (frecuentemente un fin de semana) o en forma semanal (con una duración que puede ir de un mes a un año). Cualquier modalidad abarca cierta temática.
- 2) Espontánea: Se refiere a la utilización de uno o varios ejercicios de sensibilización, no planeados anteriormente, durante el proceso grupal o individual.
- 3) Educación y Reeducación: Se refiere a la aplicación de la sensibilización Gestalt como herramienta para procesos educativos y de aprendizaje, lo que significa que no es una herramienta que pueda utilizarse sólo en el ambiente psicoterapéutico, también en el escolar, laboral y familiar.

El proceso reeducativo implica “desaprender” algunos valores, sentimientos o actitudes que en el presente limitan el desarrollo y hasta son inútiles, por medio de hacer conciencia de ellos y de sus consecuencias. La sensibilización Gestalt, a partir de su énfasis en la vivencia presente, cree que para el aprendizaje es necesaria no sólo en trabajo en el contenido (intelectual) sino en el darse cuenta tanto de lo actitudinal y emocional, como corporal y conductual.

Diseño de un programa de sensibilización Gestalt Propuesto por Muñoz (1995).

Muñoz propone los siguientes pasos para el diseño de programas de la sensibilización Gestalt:

- 1) Investigación Previa: Se refiere a la detección de necesidades de cierto grupo en particular.
- 2) Definición de un programa: Implica plantear un tema que se va a abordar a través de un cierto número de ejercicios, la duración, material, y lugar necesario para realizarlo.
- 3) Establecimiento de recursos y límites: Implica la definición y elaboración de los objetivos y precisar lo que puede esperarse de la intervención.
- 4) Establecimiento de requerimientos especiales: Determinar de forma concreta, los requerimientos de orden físico, material y académico.

Muñoz propone los siguientes pasos para la planeación preliminar o metodología.

- a) Objetivo del programa.
- b) Población a quien esta dirigido.



- c) Número de participantes.
- d) Duración y forma de distribución de tiempo.
- e) Metodología.
- f) Temario en general.
- g) Obligaciones bilaterales (reglas del funcionamiento, costo y forma de pago).
- h) Nombre.
- i) Material Requerido.
- j) Numero máximo y mínimo de participantes.
- k) Logística requerida (espacio necesario).
- l) Tiempo requerido.
- m) Descripción de todas las instrucciones del ejercicio.
- n) Variaciones (explicar las posibles variaciones que pudiera tener un ejercicio si afectar su intención Por ejemplo, se puede sugerir como variación en vez de moldear con plastilina, pintar.
- o) Marco teórico de soporte (Puede hacerse de forma general para todo el taller, o en forma específica, como un apartado antecedente de cada ejercicio.
- p) Grado de riesgo:

Riesgo 1- Ejercicios interpersonales donde no existe contacto directo con el exterior y en los que la intimidad es completamente preservada. Por ejemplo: Fantasía Guiada

Grado de Riesgo 2 – Ejercicios donde existe contacto visual con el exterior (interpersonal), generalmente en torno a temáticas poco amenazantes.

Grado de Riesgo 3- Ejercicios de temática más íntima; generalmente implican contacto físico ligero o exponerse al ridículo.

Grado de Riesgo 4- Estos requieren de contacto interpersonal más íntimo; involucran contacto físico, movimientos libres y/o temáticas difíciles.

De acuerdo con Muñoz, la secuencia dada a los ejercicios dentro del taller debe corresponder a una curva de intensidad. Sugiere que se principie con los ejercicios de nivel de riesgo más bajo y paulatinamente, conforme avance el taller se planeen los ejercicios de un nivel alto y se finalice con ejercicios con nivel de riesgo medio bajo.

Variedad de ejercicios (Muñoz 1995)

Fantasía Guiada: Sea de forma individual o grupal, la o las persona establecen contacto consigo mismas a partir de un secuencia imaginativa que el facilitador va guiando.

Pareja: Dos persona establecen algún tipo de interacción

Grupales: Se promueve la interacción grupal

Expresión creativa: Se busca promover la expresión a través de la pintura, escultura, actuación, etc.

Movimiento: Se utiliza el movimiento y la expresión corporal

Preparación y planeación

Esta se refiere a la creación de los ejercicios. Maza y Colunga proponen que los ejercicios necesitan estar probados y relacionados con cierto enfoque teórico. Se debe considerar los materiales que se requieren, así como el lugar y la música.

Ejecución del ejercicio

Se refiere a la realización de éste. Muñoz (1995) propone seis pasos

- 1) Instrucciones completas: El sensibilizador necesita guiar los ejercicios utilizando un lenguaje simple, dando instrucciones claras y concretas.
- 2) Ritmo: las instrucciones pueden ser pausadas para permitir un mejor contacto.
- 3) Voz y Tono: Necesita ser potente, neutral, sin enfatizar nada específicamente, con buena modulación y equilibrio entre calidez y firmeza.
- 4) Cuidado y atención al grupo: lo ideal es un facilitador por cada ocho participantes.
- 5) Seguridad
- 6) Calidez

Procesamiento

Muñoz, señala que el procesamiento requiere de la capacidad empática, la aceptación la congruencia y la capacidad de comunicar estas tres actitudes por parte de facilitador. Además de habilidades en reflejo de contenido, de sentimientos y de concretización, así como conocimientos psicológicos del proceso grupal y ser capaz de promover el aprendizaje, de tal manera que la persona logre aprender algo más de lo que el ejercicio le dio.

El facilitador no evalúe, compare o interprete a las personas, necesita ocuparse de facilitar el autodescubrimiento, de personalizar las aportaciones y promover la responsabilización y el darse cuenta de la persona.

Otros modelos de sensibilización

Psicoterapias

Psicoanalítico: Asociación libre: busca que la persona sea más sensible a su propio inconsciente.

Integración postural: la persona se sensibiliza con respecto a los recuerdos bloqueados en su cuerpo.

La terapia concentrada en la persona: busca que el cliente se sensibilice con respecto a su forma de relacionarse consigo mismo en cuanto a sus actitudes.

Musicoterapia: la persona toma contacto consigo misma a través del canal auditivo, a través de los sentidos, etc.



No psicoterapéuticos: Yoga, Budismo Zen, Meditación Trascendental de Charlot Selver y Charles Broock etc.

Constructos fundamentales

a) Tendencia actualizante: todo organismo está animado por una tendencia inherente a desarrollar toda su potencialidad
Rogers “el ser humano trae dentro de sí, de una manera innata, todas las posibilidades para conservarse y desarrollarse”.

b) Self: Aquello que yo acepto como mío, que acepto que soy y que he experimentado como propio.

c) Experimentar: Es el proceso de la experiencia, es el aspecto vivido, activo y cambiante de los acontecimientos sensoriales y filosóficos que se producen en el organismo. La persona ha de enfrentarse a su propia experiencia sin negarla para poder crecer, percibiéndola tal como es, negándola lo menos posible.

d) Simbolización o conciencia: Es la representación simbólica de alguna porción de nuestra experiencia, no necesariamente verbal, de tal manera que es manejable a nivel consciente.

e) Percepción: Es la combinación del resultado de estímulos con su significado de valor.

f) Subcepción: es aquella porción de la experiencia que por diversos motivos es amenazante para nuestro Autoconcepto y autoestima y rechazamos como nuestra.

g) Centro de valoración: Se refiere a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de la experiencia. En este sentido puede ser una valoración interna o externa, la primera implicará la evaluación y valoración de la experiencia hecha con criterios experienciales y significativos para la propia persona, la segunda implicará una evaluación de la experiencia personal por medio de criterios o valores introyectados que provienen de personas externas que de alguna forma tiene autoridad sobre nosotros mismos.

h) Proceso de valoración orgánismico: esta noción se refiere a un modo de valoración de la experiencia, que no deja de evolucionar, de enriquecerse con las nuevas experiencias, cambiando y ampliándose.

i) Gestalt: Es una palabra alemana que no tiene traducción idónea, que significa configuración, forma, organización de las partes. Es la organización de hechos, percepciones, conductas y fenómenos, más no los elementos individuales de los cuales se componen.

j) Darse cuenta: El darse cuenta no es una conciencia racional, sino una percepción o percatación con todo el organismo de lo que está sucediendo aquí y ahora. Este percatarse provoca que la experiencia sea asimilada de manera integral, no sólo de manera racional. Lo que busca la Gestalt es que la persona aprenda a estar en contacto consigo misma para darse cuenta de sus pensamientos, sus sentimientos, sus reacciones físicas y así aumente la conciencia de sí mismo. Para Perls era muy importante que la persona aprendiera a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que es (Perls 1976).

k) Figura y fondo:

La figura es aquella parte de la experiencia que es significativa para mí, en el aquí y ahora, porque va a cubrir alguna necesidad y entonces ha llamado mi atención

El fondo es la experiencia misma o la contextualización donde la figura se da.

l) Homeostasis: Es el proceso de autorregulación mediante el cual, el organismo interactúa con su ambiente para satisfacer esa necesidad.

m) Es cualquier ser viviente. Un organismo no es independiente de su ambiente, funciona como un todo, no es la suma de las partes sino una organización específica en proceso de reorganización permanente de acuerdo a diversas situaciones.

n) Aprendizaje significativo: Aprender es descubrir en la experiencia; se aprende cuando se está puesto entero en la experiencia.

o) Madurez: Es la trascendencia del soporte ambiental al autoapoyo, una persona es madura cuando pasa del soporte de otros al de sí mismo, cuando se auto apoya.

Lo que aquí se implica es el logro de una auténtica autonomía, en donde se da una relación de interdependencia, no de dependencia.

p) Pauta crónica de detección: Aquella forma de relación consigo mismo y con el mundo que es rígida, persistente y disfuncional y, por lo mismo, bloquea el desarrollo natural de la persona, ejemplo: Asuntos o necesidades inconclusas, introyecciones, experiencias obsoletas.

Ámbito de aplicación de la sensibilización Gestalt

Educativos, empresariales, de crecimiento, de integración, capacitación, etc.

Miriam Muñoz ha encontrado que los ejercicios de sensibilización pueden ser usados como herramientas adicionales cuando por ejemplo se busca la integración de un grupo y es necesario trabajar con asuntos interpersonales, o dentro de un curso estructurado para cambiar el ritmo y la energía grupal, o en una sesión terapéutica como una herramienta de experimentación para que la persona que está trabajando dirija su atención hacia algo específico. Es un buen recurso en general para promover el autodescubrimiento.

Diferencia entre sensibilización y psicoterapia

La sensibilización trabaja con las pautas crónicas de detención del crecimiento de la persona, únicamente promueve el darse cuenta de esa problemática, entendiendo por pauta crónica de detención a aquella forma repetitiva con que la persona evita el contacto consigo misma y con su ambiente.

La psicoterapia es el trabajo continuo que se hace a partir de lo que la persona va descubriendo en ese darse cuenta que la sensibilización promueve.

Es aquí en donde se encuentra la relación estrecha entre la Psicoterapia gestalt y el Autoconcepto pues en la primera, lo que se busca es que la persona se de cuenta de sus propias manipulaciones, de los problemas y perturbaciones que tiene y que pueden estar conectados con su autoestima y la percepción que tiene de sí mismo.

CAPÍTULO 3

AUTOCONCEPTO

Dentro de mi hay uno que es más yo mismo que mi yo.

Irvin D. Yalom



Autoconcepto

El autoconcepto es la percepción que tengo de mí, de acuerdo a lo que siento, a lo que hago, de acuerdo a mi forma de ser, de relacionarme con las personas que me rodean, de interactuar con el medioambiente todo eso hace que se forme un concepto de lo que se es como persona. La terapia gestalt dice que el autoconcepto puede ser engañoso por que limita el verdadero potencial, la creatividad de las personas por ejemplo: Yo soy buen psicoterapeuta pero no soy bueno para la investigación, el problema está en que se limita la persona a creer que eso es cierto y se quita la iniciativa de poder desarrollar esa parte investigadora que tiene debido al su autoconcepto que le dice "no soy bueno para la investigación", habrá casos en que eso sea cierto pero habrá otros en que las personas no se atreven a comprobar si eso es cierto o no, debido a que las personas a menudo se ponen trampas para no verse a sí mismas, ya sea manipulando o justificando su manera de ser, con el fin de sentirse seguros, de sentirse fuertes.

Existen diversas definiciones en lo referente al autoconcepto (Yo, Si mismo o Self), de acuerdo a la filosofía o escuela de quien lo define y eso puede volver confuso al concepto, el tema de acuerdo a lo investigado puede ser algo controvertido por la cantidad de definiciones que existen, sin embargo también fue muy interesante descubrir lo antiguo que es este tema y de la importancia que le ha dado el ser humano al autoconcepto.

Algunos otros autores respecto a la importancia del tema opinan que:

Quizá de todas las razones existentes en el interés por el estudio del comportamiento humano ninguna sea tan importante como el deseo de los individuos de saber más acerca de sí mismos. Esto sin embargo, no es un constructo reciente. En la filosofía ha sido tratado desde diversas perspectivas. La elaboración, por la psicología del constructo de "Autoconcepto" surge del análisis operacional de la antigua cuestión filosófica de ¿Quién soy yo? (Oñate, 1989) cita en Ángel Hernández 2001.

Su importancia en el bienestar personal, en el éxito profesional, en las relaciones sociales y en el rendimiento académico han sido, entre muchos, centro de interés de multitud de profesionales de las ciencias humanas y sociales; no sólo desde el paradigma de la psicología fenomenológica, sino que también ha sido abordado, con más o menos centralidad, por la psicología social, por el psicoanálisis y por algunos psicólogos del paradigma de la psicología cognitivo – conductual de los últimos tiempos.

El desarrollo del Autoconcepto o idea que cada individuo se fabrica de sí mismo no es algo estable, sin embargo esta inestabilidad se caracteriza en cada individuo de diferente manera, de modo que cada persona puede decirse que tiene su propio grado de estabilidad.

El proceso de construcción de un Autoconcepto equilibrado con suficientes dosis de auto estima está ligado a distintos factores. Rosenberg (1965) demostró que los bajos niveles de autoestima o de satisfacción del Autoconcepto que tienen los individuos de sí mismos, va generalmente asociados a estados de depresión, ansiedad, malos resultados escolares y fundamentalmente al sentimiento de estar incomprendido por los demás. Por el contrario los individuos de un alto nivel

de autoestima manifiestan las características totalmente contrarias: se sienten con confianza en sí mismos, con capacidad de liderazgo y de producir buena impresión en los demás. (En Kent y Parra, 2002.)

Orígenes del Autoconcepto

Los orígenes del Autoconcepto (concepto de sí mismo) o Self, se remontan al periodo de la filosofía clásica (griega), perteneciente al periodo Socrático. Platón identifica su self con el alma; el hombre es para Platón sustancialmente alma y no cuerpo; El lugar donde se ubican las almas es el mundo intangible y su unión con el cuerpo ocurre por una caída. Ángel Hernández 2001

Se distinguen tres clases de almas (o tres partes): La racional, irascible y concupiscible, donde cada una de ellas posee una virtud, a saber, prudencia, fortaleza y templanza. (Gómez, 1986 y Ross, 1986; (Platón diálogos: libro, x de la republica; Fedón o del Alma y fedro). Ángel Hernández 2001

Según Aristóteles (discípulo de Platón, el mundo de las ideas (mundo intangible) no existe y, en consecuencia, la preexistencia en el alma humana resulta imposible. La dignidad del ser humano no se encuentra en su inmortalidad ni en su trascendencia, sino en su lugar dentro de la escala de los seres vivos. En dicha escala el ser humano ocupa el lugar superior, pues mientras el resto de los animales se encuentra sometido al determinismo de la naturaleza, los seres humanos por ser inteligentes y libres, poseen capacidad o para dirigir su propia conducta. (Abad y Fraile, 1996 cita en Ángel Hernández 2001.)

La época medieval es una época impregnada de un ambiente religioso, matizado con grandes aportaciones a la ciencia (Beuchot, 1992, cita en (Ángel Hernández 2001).

Se divide en dos grandes periodos

Patrística (s. II d.c.), que corresponde a los primeros padres de la iglesia que consolidan la religión en un poder político, social y cultural; cuyo principal representante es san Agustín de Hipona. El considera que el hombre no debe buscar la verdad en el exterior, sólo en la interioridad del alma, en la conciencia del sujeto, en el sí mismo (Autoconcepto el sabio encontrará la sabiduría. Ángel Hernández 2001

“No vayas fuera, vuelve a ti mismo. En el hombre interior habita la verdad. (San Agustín, acerca de la verdadera religión. Citado por Abad, j y Díaz, c. 1996) en A.H 2001.

La Escolástica representa la filosofía que predominó en el occidente europeo del siglo IX al XV d.C.

Figura de trascendencia es el padre Angélico, Sto. Tomás de Aquino quien afirma que el alma y cuerpo forman una unidad sustancial. El alma (Autoconcepto) es simple, pues carece de partes; sin embargo, posee ciertas facultades de obrar y que sin abandonar esa unidad que caracteriza al alma, se encarga de especializarse en el conocimiento de los objetos y del mundo en general. Por el contrario, el cuerpo es de naturaleza material y principio de individualización. (Beuchot 1992, Wilson 1989 y Weinberg 1987) Ángel Hernández 2001



“Puesto que el alma es la forma del cuerpo, hay tantas almas cuantos cuerpos, y cada individuo humano tiene su alma propia con sus facultades personales, distintas de la de cualquier otro, y el alma en cada hombre es única”

(Sineux, R: Sto, Tomás, Suma Teológica libro I Q. LXXVII Art. 1:)

El renacimiento comprende los siglos XV – XVI, evoca un nuevo nacer de la cultura y de las formas greco – romanas, época de grandes transformaciones donde permea un cambio radical de la concepción del hombre, (Cambio de un sistema teocéntrico por un sistema Homocéntrico) aparición de un nuevo estilo de vivir más pagano y libre, una fuerte inquietud artística y científica. (Russell 1975 y Kristeller 1985). Ángel Hernández 2001

En lo que al constructo filosófico respecta podemos encontrar dos líneas de pensamiento antagonicas: los racionalistas y los empiristas.

El racionalismo pone énfasis en los procedimientos racionales y matemáticos. Dentro de los precursores del racionalismo tenemos a René Descartes, Malebranche, Spinoza y Leibniz. (Ángel Hernández 2001).

Figura representativa de los racionalistas será René Descartes quien identificará su yo o self con su frase cogito ergo sum (pienso luego existo). Ángel Hernández 2001

“Para dudar es preciso que el sujeto que piense en ella exista. No puedo dudar de que yo dudo cuando pienso en la duda queriendo pensar que todo es falso, era necesario que yo, que lo pensaba fuese una cosa, es decir que pienso luego soy.” Primera meditación (Descartes). (Ángel Hernández 2001)

El empirismo sostiene que todo conocimiento humano se funda en la experiencia sensible. Para el empirismo los orígenes del conocimiento deben buscarse en la percepción, de tal manera que sólo resulta válido el conocimiento que se da a partir de los datos proporcionados por los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto. Ángel Hernández 2001

Dentro de sus principales representantes están John Locke, George Berkeley y David Hume.

“El conocimiento de nuestra propia existencia lo percibimos tan clara y ciertamente que no necesita y es susceptible de ninguna prueba: nada es más evidente para nosotros que nuestra propia existencia” Locke 1960 Ángel Hernández 2001.

El estudio del Autoconcepto como parte importante de la personalidad surge con el psicólogo William James en 1890, cuando establece que Autoconcepto es la suma de todo aquello que un individuo puede llamar suyo, como su cuerpo, su familia, sus posesiones, sus estados de conciencia y el reconocimiento social. (Cita por Gordon y Gergen, 1968). Ángel Hernández 2001

Definición de Autoconcepto

Las definiciones como ya se menciono son muy diversas de acuerdo a la corriente de la persona que lo define, para la terapia gestalt el autoconcepto consiste en seleccionar interesadamente algunos aspectos de a personalidad, identificarse con ellos y mostrarse así ante el mundo. (Peñarrubia)

Diversos autores lo definen de la siguiente manera:

Rogers (1950) el Autoconcepto es una configuración organizada de percepciones de sí mismo y que es principalmente consciente; está compuesta por percepciones de las propias habilidades en relación con los otros y el ambiente, también se relaciona con los valores, experiencias y mitos que se persiguen. Cita en Ángel Hernández 2001.

Fitts (1965) entiende por Autoconcepto al aspecto positivo de sí mismo, o sea, el criterio que tiene una persona de ella misma. Establece que existen tres componentes de Autoconcepto:

- a) componente perceptual.- es la forma de cómo se percibe cada persona.
- b) Componente conceptual.- son los conceptos que la persona tiene de sus propias características.
- c) Componte de actitudes.- incluye sentimientos de sí mismo. (Ángel Hernández 2001).

Propone Fitts (1965) que existen situaciones que afectan el Autoconcepto de forma positiva o negativa:

- a) Las experiencias interpersonales que generan sentimientos de valía y de estimación.
- b) Las áreas valoradas por el individuo y por los que la rodean.
- c) La autorrealización mediante el desarrollo de las potencialidades personales.

(cita en Rodríguez Orgaz 1998.).

William Fitts (1965), considera que el sí mismo influye en la conducta de un individuo, incidiendo en la personalidad y en el estado de salud mental. Dependiendo de la imagen o concepto que se tenga de sí, será la manera personal de conducirse. Cita en Rodríguez Orgaz 1998.

La definición que plantea es la siguiente: “el criterio que una persona tiene de si misma, la descripción más completa que es capaz de dar así misma en un momento dado”. Cita en Rodríguez Orgaz 1998.

Su principal aportación fue el desarrollo y estandarización de la escala de Tennessee de Autoconcepto.

Para Fitts el Autoconcepto “es la imagen que individuo tiene de sí mismo”, la cual influye en su conducta y está directamente relacionada con su personalidad y con su salud mental.

El Autoconcepto se basa en la identidad de la persona, pero alcanza su desarrollo gracias a dos fenómenos propios del ser humano: la autoconciencia que es el acto por el cual la persona viene a ser un objeto de conocimiento para sí misma, y la autoaceptación, que implica tener fe en la



propia capacidad para enfrentarse a la vida, asumir la responsabilidad de la propia conducta, aceptar la crítica o los elogios de manera objetiva, no negar o distorsionar los sentimientos, los motivos, las habilidades y las limitaciones, sino aceptarlas, considerándose uno mismo una persona de valor como cualquier otra.

Fitts dividió el Autoconcepto en dos dimensiones; la interna y la externa.

1) La dimensión interna está compuesta por:

- a) Identidad del Yo: describe ésta como la necesidad que el individuo tiene de contestar a la pregunta "¿Quién soy yo?", o como la necesidad de establecer su identidad. Esto se obtiene a través de las etiquetas que otros le asignan, las cuales el individuo va introyectando y van formando parte de su identidad.
- b) Conducta del Yo: determina si nuevas conductas son abstraídas, simbolizadas e incorporadas a su identidad.
- c) Satisfacción del Yo: Funciona como observador, idealista, comparador y sobre todo evaluador. Esta tendencia evaluativa del yo es un componente principal de autopercepción y prevé los elementos para la autoestima.

2) División extrema:

- a) Yo físico: el yo físico está integrado por los atributos y funciones físicas, por la sexualidad, por el estado de salud y la apariencia física. el individuo no sólo desarrolla percepciones corporales o de su físico que se modifican gradualmente y se extienden a lo largo de su desarrollo, hasta llegar a coincidir con la estructura corporal real, sino adoptan hacia sí mismos actitudes de otras personas hacia su cuerpo.
- b) Yo ético moral: Es un indicador de que alguna actividad del individuo ha quebrantado está quebrantando un importante aspecto de la imagen y evaluación que tiene de sí mismo, pudiendo causar ansiedad y sentimientos de culpa, aunque no exista la amenaza de un castigo exterior inmediato.
- c) Yo personal: se refiere a los logros del individuo en las diferentes áreas en las que se desarrolla, lo que permite obtener mayor seguridad y confianza en sí mismo. Si estas no son satisfactorias, o si son negativas y no responde a los intereses de la persona, suelen reflejarse en un bajo Autoconcepto.
- d) Yo familiar: se refiere a la percepción que el individuo tiene de sí mismo con relación a la naturaleza y efectividad de sus relaciones con los miembros de su grupo primario (familiares y amigos cercanos) y su sentido de adecuación como un miembro de familia.
- e) Yo social: se refiere a la actitud del individuo derivada de sus relaciones familiares hacia otras personas y hacia sí mismo, las cuales ejercerán influencias favorables o desfavorables sobre las relaciones sociales del individuo, lo que a su vez afectará su ubicación y desempeño dentro de un grupo social.

Fitts concluye diciendo que la gente con un Autoconcepto distorsionado, tiene más dificultades en la vida y que la psicoterapia trata que la gente desarrolle una autoconciencia más realista de ellos mismos, propiciando con ello una aceptación más realista de sus personas, es decir, una aceptación tal y como ellos son. (Cita en Rogel, 2000.)

Coopersmith (1976), la diferencia entre Autoconcepto y autoestima es que la primera es más descriptiva y la segunda es más evaluativa. (Cita en Rogel, 2000.)

Vives (1989), argumenta que el Autoconcepto alto o positivo genera seguridad en el individuo. Y por el contrario, el individuo que posea un Autoconcepto bajo o negativo, se encontrará limitado a llegar a la meta debido a que está inseguro y confuso (cita en Benites Nava 1983, en Bonilla y Reynoso, 2001).

Rodríguez, 1988 asegura que la percepción que una persona tiene de sí misma produce conductas que van desacuerdo con su Autoconcepto, y al mismo tiempo estas conductas lo van reforzando (cita en Benites Nava 1983, en Bonilla y Reynoso, 2001).

Hamachek (1981), el concepto de sí mismo es el conjunto de ideas y actitudes de las que tienen conciencia en un momento determinado.

Rivera, Esquivel y Lucio (1987), el Autoconcepto es cómo se percibe la persona a sí misma, y cómo cree que la perciben los demás.

Sullivan (1955), considera que al self (Yo, Autoconcepto), como “la organización de las experiencias educativas creadas por necesidad de evitar o minimizar estados de ansiedad” Cooley (1902) define al self como “el sistema de ideas procedentes de la vida comunicativa que la mente aprecia como suyo”

Para James (1980), el self del hombre es la suma total de todo aquello que pueda llamar suyo, considera que el self está formado por tres constituyentes:

- a) El self social o las opiniones que los demás tienen, dicen de él
- b) El self material o cuerpo
- c) El self espiritual, con habilidades y rasgos dirigidos por el propio yo

Hobbes: El autoconcepto será siempre nuestras sensaciones y percepciones actuales

Hurlock, 1987 Los factores que influyen en el desarrollo del Autoconcepto son diversos: estructura corporal, defectos físicos, condiciones físicas, química glandular, vestimenta, nombres apodos, inteligencia, niveles de aspiración, emociones, patrones culturales, nivel social e influencias familiares. Ángel Hernández 2001

Autoconcepto es el criterio que tiene una persona de sí misma, la descripción más completa que una persona es capaz de dar de sí misma en un momento dado. El énfasis recae en la persona como objeto de autoconocimiento de lo que la persona misma concibe cómo es. Autoapreciación que acentúa la valoración explícita de los aspectos buenos y malos de uno. (English.h, 1997) Ángel Hernandez 2001

Para Bruenet y Negro, (1989) “Es la imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal, es decir, el mundo subjetivo como el individuo vivencia el suyo” (Gil, M, R. 1997) cita en Flores Valdez 2002.



Saura, 1996 ha descrito el Autoconcepto como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios, que se construye a partir de las relaciones interpersonales.

El constructo del Autoconcepto incluye:

- a) Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
- b) Imágenes que los demás tienen del individuo.
- c) Imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
- d) Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo (Gil, M, r, 1997) cita en Flores Valdez 2002.

Self y Autoconcepto se utilizan de forma intercambiable en la literatura para referirse, al conjunto de autoconocimiento del individuo (McCandles y Evans, 1973, cita en farías 1991, cita en Bolaños. Mosqueda 1999.

El termino Self es manejado como autoidentidad para explicar lo que los psicólogos sociales entienden por Autoconcepto (Shrauger y Schoeneman 1979 cita en farías cita en Bolaños, Mosqueda 1999.

La autodefinición (Autoconcepto), es determinada por aspectos sociales en los que el individuo se desarrolla, lo que protege o potencia la autoestima (autoevaluación Tesser y De Paulus, 1983) cita en Bolaños y Mosqueda 1999.

Otros autores consideran el Autoconcepto como una configuración organizada de percepciones, admisibles para el conocimiento, y que consiste en las representaciones simbólicas que una persona se forma de sus distintas características físicas, biológicas, psicológicas, éticas y sociales, y que además es la organización de las cualidades (los rasgos que el individuo podría expresar por medio de adjetivos, roles que él mismo adopta), que la persona se atribuye a sí misma; en otras palabras, el concepto general que una persona tiene de sí. (Deutsch y Krauss, 1995; Rosenberg, 1979). Cita en Rodríguez Orgaz 1998.

Bee y Mitchell (1987) mencionan que el origen del Autoconcepto iniciará con la que llaman el ser existencial, en la que el niño iniciará entendiendo que él es una entidad separada y distinta de los demás individuos y cosas. En forma más explícita estas autoras afirman “Este primer paso primitivo en el desarrollo del concepto de uno mismo parece tener lugar durante los primeros seis meses de vida, casi al mismo tiempo en el que el niño desarrolla el concepto de pertenencia de los objetos. (Pág. 202).

En discordancia con lo anterior Newman y Newman (1979) plantean que es sólo hasta la segunda etapa (de los 18 meses a los 4 años) del proceso evolutivo del Autoconcepto, en donde el niño ya interactúa con el medio ambiente social, lo cual según creen empiezan a favorecer el Autoconcepto (ver Palacios, 1985). Cita en Ramírez Guzmán, 1998.

Bee y Mitchell refieren que se ha encontrado que los niños de 2 a 5 años de edad ya se categorizan a sí mismos y a otros sujetos como viejos o jóvenes, grandes o pequeños. Adicionalmente, Bee y Mitchell consideran que hay una estrecha correspondencia entre el

desarrollo cognoscitivo y la evolución del Autoconcepto. "el concepto de sí mismo sigue experimentando los mismos tipos de cambios cognoscitivos que otros conceptos. Dado lo que sabemos sobre el desarrollo cognoscitivo de los 5 a los 12 años (periodo de las operaciones concretas según Piaget), se esperaría que el concepto de sí mismo que tiene el niño se vuelva más complejo, más elaborado, cada vez menos concentrado en las características externas y cada vez más enfocado en las cualidades internas". Ramírez Guzmán

Coopersmith (1981) plantea que los niños no nacen siendo buenos o malos, hábiles o retardados, amables o no amables. Ellos desarrollan esas ideas, forman la autoimagen, o sea, los rasgos de sí mismo conforme a la forma en que son tratados por la gente significativa en su vida como son los padres, maestros, amigos. Ramírez Guzmán 1998

Markus y Wurf (1987) propone un modelo del Autoconcepto dinámico cuya estructura está compuesta por esquemas, posibles yo, prototipos, guiones, tareas propias, estándar, estrategias y producciones que moldean la conducta, tanto en un proceso interpersonal él incluye el proceso de información autorrelevante, regulación afectiva y procesos motivacionales, que pueden provocar cambios en el Autoconcepto; como un proceso interpersonal que incluye percepciones sociales, comparaciones sociales, además de que busca y moldea las interacciones con otros. Ramírez Guzmán 1998

Los aspectos interpersonales han sido explorados en lo que se refiere a cómo el individuo reestructura sus experiencias para hacerlas más coherentes o armónicas, de tal manera que no le causen conflicto. Así el individuo rescribe su historia personal para apoyar su autopercepción cotidiana. Aguilar (1993) menciona a diversos investigadores de los cuales han encontrado que la función principal de los autoesquemas influyen en el procesamiento de la información relevantes a uno mismo ya que los estímulos congruentes con el Autoconcepto son procesados con mayor rapidez y confiabilidad por el individuo, incluso los estímulos significativos al Autoconcepto son mejor recordados y reconocidos y la afirmación que es incongruente al sí mismo hace que el sujeto se resista a ella. Ramírez Guzmán 1998

En lo que respecta a la regulación afecta- emocional, ésta tiene como objetivo proteger al sujeto de estrados emocionales negativos, así cuando el sujeto se enfrenta a una amenaza o desafío directo a su yo, tiende a automagnificarse, es decir, modifica su autopercepción de tal manera que considera más relevantes aquellas actividades que mejor maneja; o bien mejora su autoevaluación a través de comparaciones sociales selectivas; a través de recordar selectivamente sus éxitos alterando sus recuerdos para apoyar las concepciones positivas de sí mismo. Otra vía es la autoinflación compensatoria que consiste en una respuesta común a una expectativa de fracaso público, con la cual el individuo exagera sus capacidades en un área donde se siente mejor. El resultado de la investigación psicológica de la última década corrobora lo anterior, al indicar que el desarrollo desde temprana edad del Autoconcepto positivo constituye un factor que explica, predice y controla buena parte del comportamiento adaptativo y la estabilidad emocional. (Hernández y Sánchez Sosa, 1991). (Cita en Ramírez Guzmán 1998.).

En cuanto a los procesos interpersonales el Autoconcepto afecta la percepción social, la selección de situaciones sociales, la elección de pareja y las estrategias de interacción con los demás. La percepción social se ve afectada porque cuando se procesa información acerca de otros, se ha encontrado que las personas tienden a evaluar a los demás en aspectos que son importantes para



ellas mismas. Además en esos aspectos la gente codifica la información en unidades más grandes, la procesa más profundamente y hace mayor número de inferencias. La elección de situaciones sociales como de las metas individuales. Asimismo, se ha visto que las interacciones sociales están controladas por la imagen de sí mismo que cada persona trata de proyectar en la mente de los otros a través de varias estrategias (Aguilar, 1993). Cita en Ramírez Guzmán 1998.

La relación individuo- medio que configura el autoconcepto de un individuo estará, entonces, caracterizada por su dinamismo y cambio dentro de la propia unidad y permanencia (estructura y proceso) que representa el sí mismo. Cita en Ramírez Guzmán 1998.

No se puede dejar de mencionar que las autorepresentaciones pueden enriquecer o mermar el contenido del Autoconcepto y su capacidad "orientadora" del comportamiento en relación con los otros. Tales representaciones no todas muestran ser semejantes, ya que algunas son más importantes y más vinculadas con la conducta que otras, incluso pueden ser negativas o positivas y se pueden referir a experiencias pasadas o actuales. Según Stryker, (cita por Markus y Wurf, 1987) las autorepresentaciones pueden ser concepciones centrales o bien periféricas. Las primeras son más elaboradas y afectan el proceso de información y al comportamiento en forma más poderosa. Las segundas son menos elaboradas y más susceptibles al cambio, pero también pueden controlar la conducta. Cita en Ramírez Guzmán 1998.

Markus y Wurf (1987), las autorepresentaciones difieren en cuanto a su fuente de origen. Algunas son inferencias que uno mismo hace acerca de sus actitudes y deposiciones mientras observa sus propias acciones. Otras son producto de las inferencias que hacemos de los estados psicológicos de una persona, como son las motivaciones, los conocimientos, las emociones etc. Cita en Ramírez Guzmán 1998.

Otra autorepresentación importante la constituyen los posibles sí mismos que son lo que el individuo podría ser, lo que le gustaría ser y también lo que teme llegar a ser. Se puede decir que los posibles sí mismos integran metas, aspiraciones, motivos y temores duraderos del individuo, de tal manera que los posibles sí mismos más elaborados dirigen y controlan la propia actividad, orientan la atención hacia los estímulos compatibles con dicho sí mismo posible activado y procesa la información que facilita la ejecución deseada. Así mismo, aumentan la probabilidad subjetiva de un resultado deseado y, consecuentemente, la cantidad de esfuerzo orientado a lograrlo. Es por lo que Markus y Wurf han reconocido que "Aunque la conducta no está exclusivamente controlada por las autorepresentaciones, lo que los individuos piensan, sienten o creen acerca de sí mismos están entre los más poderosos reguladores de muchas conductas relevantes" (p.308). Cita en Ramírez Guzmán 1998.

Los diferentes hallazgos sobre las propiedades de las metas que están asociadas con su efectividad, tales como claridad, dificultad, importancia para el individuo, etc., se comprenden mejor con base a esta concepción de las funciones motivacionales de los posibles sí mismos, porque permiten estimar su relevancia con respecto a ellos. También este enfoque puede explicar por qué los individuos tienen ciertas metas y no otras o por qué le son más importantes que otras. (Aguilar, 1993). Cita en Ramírez Guzmán 1998.

Existen numerosos autores que designan con distintos nombres al que consideran ser un mismo concepto: Autoimagen, imagen personal, noción del yo, autoestima, sí mismo, self, autovaloración, Autoconcepto, autoaceptación, etc, que ya algunos funcionan como sinónimos ya muchos otros son términos con diferente significado, pero que dependen entre sí. En realidad los términos más adecuados para este estudio son; el Autoconcepto, self o sí mismo. Las diferentes definiciones que se le dan a este término se utilizan en muchos sentidos, así, cada autor define al Autoconcepto en base a distintos aspectos que se conjugan en función al mismo (UAP,1980 cita en González, 2001).

Wells y Marwell (1976) describen al Autoconcepto de acuerdo a la reflexión que hace la persona de cómo actúa y se percibe en realidad, tomando en cuenta el contenido psicológico, la evaluación y las respuestas del comportamiento de la misma reflexión que se ejecutó (La rosa, 1998).

Rajaballi (1987) define el Autoconcepto como el juicio de valor que hace la persona en base a las actitudes que expresa hacia sí misma, siendo esta experiencia subjetiva obtenida por reportes verbales y conductas abiertas. Mc Creary (1989) agrega a la definición anterior el hecho de que el Autoconcepto también se determina por juicios de las demás personas hacia el sujeto. Symonds (1951), lo define como los sentimientos que tiene la persona sobre sí mismo, los cuales se desarrollan a partir de experiencia positivas o negativas con respecto a las necesidades, éxitos y fracasos que tiene (Calleja y Cepeda, 1997 cita en González, noviembre, 2001).

Washburn (1961), piensa que el autoconcepto es un aspecto de la personalidad, el cual por medio de su comportamiento o actitud presenta su persona a su medio ambiente social, añade que a medida que el niño involucrado con su medio ambiente va construyendo conceptos sobre sí mismo y su relación con el anterior, las percepciones resultantes de las características y capacidades, son admisibles a la conciencia. (Calleja y Cepeda, 1997 cita en González, noviembre, 2001).

Los procesos continuos de aprendizaje, ayudan a construir el Autoconcepto y éste mismo a su vez influye en el aprendizaje. Ocurre un proceso de integración cuando el Autoconcepto tiene fuerza suficiente para ayudar a regir el comportamiento del sujeto y se convierte en agente de socialización y un producto de ella al mismo tiempo (Craig, 1992 cita en González, noviembre, 2001).

Darryl Bem (1967), las personas hacen inferencias de sí mismos (características personales) al observar sus propias conductas, aunque éstas sean imaginadas o reales. Solamente el sujeto extrae inferencias de su propia conducta cuando los indicios internos son débiles o ambiguos (fuerza de sentimientos internos) y de las presiones externas apremiantes, de manera que se percibe haciendo referencia a conductas pasadas o presentes. (González, noviembre, 2001).

Una persona puede autoconocerse mejor así mismo que a los demás puesto que es más consciente de sus impresiones , sentimientos y pensamientos que tiene sobre sí mismo, no así con los demás por que piensan y sienten diferente que él (Smith y Mackie, 1985, en González, noviembre, 2001).



El Autoconcepto de la persona se construye a través del tiempo, partiendo de las interpretaciones que hace de diferentes tipos de información que les es proporcionada por el medio ambiente desde que es un niño hasta que se alcanza la edad adulta (Smith y Mackie, 1995).

Siguiendo con Carl Rogers (1975) Autoconcepto es el conjunto de juicios y actitudes de un individuo respecto de su modo de actuar, habilidades y aptitudes.

En función de cómo cada uno percibimos que los demás responden a nuestras conductas y a nosotros mismos, constituimos nuestro Autoconcepto el cual, a la vez, determina en gran parte nuestras conductas y así cierra el circuito convirtiéndose en un círculo dinámico de influjo permanente (Zabalza, 1985 en Kent y Parra, 2002.)

El Autoconcepto es la forma en que cada persona se evalúa a sí misma y el valor que le da a su persona en función de sus características físicas, psicológicas y conductuales, constituye la autoestima.

Tamayo (1982), el Autoconcepto es una proceso psicológico cuyos contenidos y dinamisismos son determinados socialmente; comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor referentes a uno mismo; lo considera una de las más recientes y significativas interpretaciones de la personalidad humana.

Aguilar (1993) plantea que el Autoconcepto “ es una estructura cognitivo – afectivo estable y generalizada acerca de lo que el individuo es, ha sido y pretende ser. Es también una estructura dinámica que media y regula el pensamiento y la acción en dominios específicos. Dirige la atención y el procesamiento de la información social, prevé planes, reglas y guiones para realizar acciones, evalúa metas y alternativas de acción con base en normas y valores morales, estima la propia competencia para realizar diversas actividades y motiva y energiza el logro de determinadas metas” (cita en Citiúa Cruz , 2002.)

El Autoconcepto comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, atribuciones y juicios de valor referentes a sí mismo (Gonzalez V, 1997). El concepto de sí mismo designa al conjunto de ideas y actitudes de las que se tiene conciencia en un momento determinado. Se puede considerar también como estructura cognitiva organizada y derivada de las experiencias del yo personal. Así, de la conciencia acerca de uno, surgen las ideas o conceptos sobre la clase de persona que cada individuo piensa ser (Hamachek, 1981 en González V, 1997, cita en Bonilla y Reynoso, 2001).

El Autoconcepto debe ser entendido como un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismo son determinados socialmente. Es un fenómeno fundamentalmente social. “Lo que experimentamos como Autoconcepto, afirma Cottrell (1969), es un producto reflexivo de la interacción social. La matriz en la cual se desarrolla y se forma el Autoconcepto es el complemento de sí mismo con otros” (González V, 1997, cita en Bonilla y Reynoso, 2001).

Rodríguez 1998 (cita en Benites Nava 1983), define al Autoconcepto como un elemento de la escalera de la autoestima. (cita en Bonilla y Reynoso, 2001).

Hulock (1987) considera que el Autoconcepto está constituido por elementos como:

- a) Autoimagen física. en donde se le da importancia a características externas tales como peso, estatura, apariencia física, etc.
- b) Autoimagen psicológica: Comprende los rasgos del individuo que reflejan su personalidad.
- c) Autoimagen real: Es la imagen por reflejo de los que la persona cree que los demás piensan de él.
- d) Autoimagen ideal: Es lo que el individuo cree ser tanto física como psicológicamente

Sarbin (cita en may y Linzey, 1984 en Bonilla y Reynoso, 2001) concibe al sí mismo como una estructura cognitiva constituida por las ideas del individuo acerca de los diversos aspectos de su ser. Es decir, que se pueden poseer concepciones:

- a) Del propio cuerpo somático
- b) De los órganos sensoriales
- c) De la propia musculatura
- d) De la propia conducta social (sí mismo social), etc.

Ludholm (1940) hace una distinción entre un sí mismo subjetivo y un sí mismo objetivo. Para él , ambos están constituidos por símbolos: el primero está formado por aquéllos de acuerdo con los cuales el sujeto tiene conciencia de sí mismo, y el segundo por aquéllos mediante los cuales el sujeto puede ser descrito por otras personas. Es decir, el sí mismo subjetivo sería “ lo que pienso de mí”, y el sí mismo objetivo” lo que otros piensan de mí” (en Hall, 1974, cita en Bonilla y Reynoso, 2001).

Para Deutsch y Krauss (1965) el Autoconcepto consiste en las representaciones simbólicas que una persona se forma de sus distintas características físicas, biológicas, psicológicas, éticas y sociales. Es la organización de las cualidades (rasgos que el individuo puede expresar por medio de adjetivos, roles que él mismo adopta, que la persona se atribuye a sí misma, es en ese complejo de elementos organizados en las relaciones sistemáticas, en la estructura consistente que posee las propiedades de una buena gestalt y se compone de elementos percibidos como hermanados, donde los sucesos coinciden con la autoexpectativa.

Kinch 1963, citado por Baumeister en 1986; considera que el autoconcepto se basa en la percepción que el individuo tiene de la manera como los otros le responden, lo que matizará su conducta y la manera cómo percibe el individuo las respuestas de otros para con él refleja las respuestas reales de aquéllos. Se puede decir que:

- a) Hay una relación estrecha entre conducta y la forma en que el individuo ve la realidad
- b) La conducta no está influida o determinada en forma directa por factores orgánicos o culturales, sino primordialmente por la percepción de estos elementos. El elemento crucial en la determinación de la conducta es el campo perceptual del individuo (Rodríguez, 1998).

Kinch (1963)

- a) El autoconcepto del individuo se basa en la percepción que él tiene de la manera como los otros le responden.



- b) Actúa dirigiendo la conducta
- c) La manera como percibe el individuo las respuestas de otros para con él refleja las respuestas reales de aquéllos. (Villa Señor, 2000).

Kinch (1963), la adquisición del autoconcepto tiene los siguientes puntos:

- a) Se basa en la percepción que tiene de lo que otros responden hacia él
 - b) Dirige la conducta del individuo
 - c) Esa percepción que el sujeto tiene de las respuestas de otros hacia él refleja de algún modo las respuestas reales de los otros hacia él
 - d) El modo cómo percibe las respuestas de otros hacia él influirá en su propia conducta
 - e) Las respuestas de los demás hacia el sujeto condicionan el modo de percibirse a sí mismo
 - f) Las respuestas de los otros hacia el individuo afectan la conducta del mismo
 - g) La conducta que el individuo manifiesta, influencia las respuestas de los demás hacia él.
- La teoría se convierte en un proceso circular.

Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo, el Autoconcepto emerge de una interacción compleja entre las capacidades del individuo, el ambiente social en que las autoevaluaciones ocurren y el desarrollo cognitivo. Esto último gobierna el tipo y la envergadura de información que las personas pueden incorporar en su propia autodefinición. (Oñata, 1989 en Villa Señor, 2000).

Staines expresa que la estructura del yo se analiza en términos de categorías o bien, los aspectos del yo que las demás personas informan sobre el individuo como: características físicas, habilidades, rasgos, actitudes, valores y metas; de niveles como: el nivel del yo conocido o autopercepción y el nivel del otro yo o lo que los otros piensan de él; y de dimensiones que abarcan las direcciones en las que pueden variar las personas comprendiendo su autoconciencia, diferenciación, potencia, integración, realismo, estabilidad, autoaceptación y certeza (UAP,1998, en González, noviembre, 2001).

Staines (1958) el Autoconcepto se organiza por niveles, categorías y dimensiones:

- a) El yo conocido (lo que percibo que soy).
- b) El otro Yo (lo que otros piensan de mí).
- c) El yo ideal (lo que deseo ser).

El autoconcepto no es innato, sino el resultado de las interacciones personales que el individuo posee (Magaña, 1988 cita en Bello, Poblano y Viveros, 2000).

Rogers, 1975 citado por Ruiz, 1990), No habla de los orígenes del Autoconcepto directamente, sino que define la personalidad como un organismo que nace con una capacidad de diferenciación, partiendo de una totalidad que va evolucionando hasta separarse y tomar valores propios, con la capacidad de diferenciarse del medio ambiente. En este proceso se da el principio de Autoconcepto o percepción de sí mismo, como producto del organismo, del cual el concepto del yo, implica la propia valorización personal.

De tal manera, que la experiencia del individuo sobre sí mismo, está en relación con el mundo, determinando una conciencia de la experiencia o la inconsciencia. Propone que la autoimagen

guía y mantiene el ajuste con el mundo exterior en su base a un contexto familiar y social determinado. (Rodríguez, 1998).

El autor menciona que aunque hay desacuerdos del valor del Autoconcepto como un concepto explicativo, no puede haber más argumento que el sentimiento subjetivo de que tener un sí mismo es un importante fenomenismo empírico que garantiza su estudio por derecho propio. Como otros muchos fenómenos, el sentimiento subjetivo del sí mismo es dado por sentado hasta que está ausente. Cuando esto no ocurre, el individuo reporta un gran sentimiento de terror.

Para Shavelson, Hubner y Stanton (1976), el Autoconcepto comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor referentes al sí mismo. En términos amplios, el Autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma. Siete características pueden ser identificadas como críticas para la definición del constructo organizado, multifacético, jerárquico, estable, que se desarrolla, evaluativo y diferenciable. Para ellos el Autoconcepto es un proceso psicológico cuyos contenidos y dinámismos son determinados socialmente. Está formado a través de la experiencia con el medio ambiente, la interacción con otros miembros importantes y con atribuciones de nuestra propia conducta. (Martínez, 2000).

Los puntos de vista de Snygg y Combs (1949), fenomenólogos, definen el Autoconcepto como todas aquellas partes del campo fenomenológico en las que el individuo ha diferenciado, de manera definitiva, características estables de sí mismos. Ellos ven el Autoconcepto como núcleo de una amplia organización que contiene características de personalidad imprevista, estable y modificable. (Martínez, 2000.)

Dana (1972), afirma que la defensa perceptual es un proceso análogo a la represión, de tal forma que, cualquier estímulo amenazador es excluido de la conciencia o inhibido. Como cualquier otra percepción, las defensas preceptuales son afectadas por los valores, necesidades e intereses del sujeto, por lo que al igual que cualquier mecanismo de defensa psicológico, las defensas que el sí mismo hace del Autoconcepto son defensas en contra de la ansiedad. (Martínez, 2000.)

Thomas en Alban, 1981, define el Autoconcepto como la colección de actitudes y concepciones que tenemos acerca de nosotros mismos, lo cual viene a ser de gran importancia para la calidad de las relaciones interpersonales del sujeto. (Martínez, 2000.)

Para Parish y Parish (1983), el Autoconcepto es la percepción de uno mismo que se desarrolla a través de sucesivas comparaciones y contrastes entre el sí mismo, el padre y la madre. (Martínez, 2000.)

Epstein (1973), resume las características de algunos autores respecto al Autoconcepto:

- a) Es un sistema de consistencia interna, conceptos organizados jerárquicamente y contenidos dentro de un sistema conceptual.
- b) Con diferentes sí mismos empíricos: como un sí mismo corporal, uno espiritual y social
- c) Es una organización dinámica que cambia con la experiencia. Aparece para buscar cambios y presenta una tendencia a asimilar cantidades mayores de información debido a



lo cual presenta una tendencia asimilar cantidades mayores de información. se caracteriza por ser más integrativo que integrado

- d) Es esencial para el funcionamiento del individuo que la organización del Autoconcepto sea mantenida en equilibrio. Cuando dicho equilibrio es amenazado, el individuo experimenta ansiedad e intentos para defenderse contra dicha amenaza. Si la defensa no sirve el estrés aumenta y es seguida en última instancia por una desorganización.
- e) Hay una necesidad básica de autoestima, por lo que un adecuado Autoconcepto facilita su Autoconcepto y organiza los datos de la experiencia de tal modo que puedan ser afrontados con efectividad. (Martínez Jerez, 2000.)

Desde el punto de vista tradicional, el sí mismo está formado por dos cosas, el sí mismo existencial y el sí mismo empírico, que integrados ambos forman un solo sí mismo:

El Yo, o Sí mismo existencial: experiencia subjetiva de existir e incluye: un sentido de identidad personal, un sentido de ser capaz de realizar cosas y un sentido de continuidad a través del tiempo.

El Mí , Sí mismo empírico, corresponde a una comprensión más objetiva de las características personales como estatus social, rasgos de personalidad y habilidades cognitivas.

H. Eysenk (1916 -) Para Eysenk, el Autoconcepto es un conjunto de rasgos particulares que tiene cada persona acerca de su yo, o bien, de su sí mismo, que para este autor son la personalidad mismo. Al igual que Catell, Eysenk favorece el análisis factorial y el método estadístico de multivariantes para manejar los datos que reúne. (Valdez, 1994).

William James (1890), dentro de su libro titulado “principios de psicología”, el sí mismo es definido como la suma total de todo lo que el individuo puede llamar suyo: no solamente su cuerpo, y sus capacidades físicas sino también la ropa que viste y su casa, su pareja y sus hijos, sus antepasados y amigos, su reputación y su trabajo, sus tierras, cuenta bancaria etc.

El sí mismo consiste en todo aquello que puede ser llamado mío o formar parte de mí, James considera al sí mismo según tres aspectos:

- a) Los elementos constituyentes (El sí mismo material, el social, el espiritual y el yo puro).
- b) Los sentimientos del sí mismo
- c) Las acciones destinadas a la búsqueda y preservación del sí mismo.

Unos años más tarde aparece un escrito de “El self social y el significado del yo”, de Cooley (1902) en el que a partir de una posición sociológica y totalmente extrema propone una tesis diferente planeada diferente por la de James, acerca de lo que es Autoconcepto, proponiendo al sí mismo como resultado de las interacciones dentro de un medio social en el que se encuentra inmerso, y que solamente es el reflejo de las reacciones que los demás tienen para con uno mismo. Cooley niega de alguna manera la individualidad, convirtiendo al sí mismo en una entidad totalmente social.

Mead en 1934, establece que el sí mismo es un proceso que establece símbolos, que se va desarrollando con el paso del tiempo mediante el contacto con los demás, y con una continua comunicación social (uso del lenguaje) entre unos y otros. Lo cual tiene como primer efecto el hecho de que las personas aprendan a verse como objetos de conocimiento, lo que posteriormente les permitirá pensar acerca de sí mismos como objeto, tomar actitudes y experimentar sentimientos respecto a sí mismos. Para Mead el sí mismo es en sí, un objeto de conocimientos que no es unitario puesto que éste puede desarrollarse de múltiples formas creándose muchos sí mismos, que tiene como base los diferentes grupos sociales. Así puede haber un sí mismo familiar, escolar, de trabajo, etc, (Valdez, 1994).

Hasta ese momento, el Autoconcepto se constituía únicamente como un aspecto muy abstracto que formaba parte de los sujetos, ya fuera muy social, muy individual, o simbólico. no se había planteado de manera formal que el Autoconcepto tenía una parte objetiva que es precisamente la que interactúa con el medio en el que se encuentra.

En 1935 Koffka teórico de la Gestalt, explica que el sí mismo es una parte segregada del campo total; que se encuentra inserto en un ambiente de conductas que lo rodean y con el cual interactúa. De esta manera visto el sujeto se percibe a sí mismo como algo que ocupa en espacio existente, produciéndole una serie de experiencias concretas y conscientes que van configurando el yo fenoménico el sí mismo como objeto, que al mismo tiempo se constituye en el ejecutor de las conductas.

Dentro de la psicología de corte clínico aparecen una serie de teóricos, en 1940, Lundholm, propone una distinción entre dos tipos de sí mismo diciendo que uno es subjetivo por que el individuo tiene conciencia de sí, y el otro es objetivo debido a que tiene relación con lo que otros piensan o en la forma en la que describen a ese sí mismo. Esta exposición pone las bases para las aportaciones hechas por otros teóricos sobre las posibles divisiones como partes que componen el Autoconcepto, que aunque a veces son completamente opuesta, tienden a distinguir la parte objetiva y la subjetiva que conforman al sí mismo (autoconcepto. En ellas se destaca con frecuencia que el yo es la parte más objetiva, diferente del mí, que es la parte más subjetiva del Autoconcepto.

Hay autores que desde siempre han hablado de alguna de estas dos partes del Autoconcepto, como si se tratara de una sola, no admiten distinciones y consideran que el sí mismo es una sola cosa (Sheriff y Cantril, 1947 cita por Lécuyer, 1985; Rogers, 1987; Snygg y Combs, 1949; Sarbin, 1952 en Valdez, 1994).



Teorías del Autoconcepto

El Autoconcepto en la Teoría Humanista de Rogers

Carl Rogers (1978), define al Autoconcepto como compuesto por percepciones de las propias características y habilidades, los preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los otros y el ambiente. También se relaciona con los valores, experiencias y metas que se persiguen. Toda persona tiene un concepto de sí misma como única y diferente de cualquier otra. Señala que la realidad de cada persona dependerá de la forma en cómo percibe un objeto o situación y sus relaciones estarán determinadas por esas percepciones, en vez de estar definidas por una realidad objetiva.

En consecuencia para poder comprender la conducta, será necesario recurrir a la realidad subjetiva del sujeto. Su afirmación de que " La posición más ventajosa para comprender la conducta, es desde el marco de referencia interno del individuo", ha sido el punto de unión para una gran cantidad de psicólogos y el empleo de autoafirmaciones fenoménicas, en forma de escalas de autoconcepto, ha sido la línea de investigación en extremo poderosa dentro de la psicología contemporánea.

En su obra "Terapia centrada en el cliente", (1951), Rogers explica su teoría y la refiere como fenomenológica, basada en el concepto de sí mismo como constitución explicativa. Otros de los constructos importantes es el de organismo, el cual se refiere a cualquier experiencia que suceda internamente en el organismo, la cual está en potencia abierta a la conciencia en un determinado momento. A estas experiencias en el organismo que pueden ser conscientes o no, Rogers las denomina campo fenomenológico o experiencial. Este campo fenoménico constituye el marco de referencia individual y sólo es conocida por la persona. El campo fenoménico se compone de experiencias conscientes (simbolizadas) e inconscientes (no simbolizadas). La conciencia real y el conocimiento del campo total son limitados. El organismo reacciona ante el campo tal como lo experimenta y lo percibe.

Una parte del campo fenoménico poco a poco se va diferenciando y se convierte en el sí mismo o autoconcepto. Rogers emplea el término de sí mismo (self) como la conciencia del ser o de funcionar. La estructura del sí mismo es la configuración organizada de percepciones que son admisibles en la conciencia. Está integrada por elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos del sí mismo en relación con los demás y con el ambiente; las cualidades valiosas que se perciben asociadas con experiencias y objetos; las metas e ideales que se perciben como valencias positivas o negativas.

Cuando las experiencias que constituyen el sí mismo reflejan fielmente las experiencias del organismo, entonces se dice que la persona está bien ajustada, ha alcanzado madurez y funciona por completo.

Rogers retoma un supuesto teórico de Anguila y Maslow, ellos opinan que el organismo tiene una tendencia o impulso básico a actualizarse, mantener y desarrollar al organismo experienciante. Rogers agrega un nuevo aspecto al concepto de desarrollo. él dice que la tendencia a progresar sólo puede operar en los casos en que las posibilidades han sido percibidas con claridad y simbolizadas claramente. Nadie es capaz de realizarse si no es capaz de discriminar entre las

formas de conductas progresivas y regresivas; no hay voz interior alguna que indique el camino del progreso y necesidad organística que empuje hacia delante. Para Rogers sería un error suponer que el organismo evoluciona suavemente hacia la autorrealización y el crecimiento. Quizá sería más correcto decir que el organismo progresa a través de la lucha y el dolor hacia la valoración y el desarrollo.

En la teoría de Rogers la conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo para satisfacer sus necesidades tal como las experimenta, en el campo tal como las percibe. Las necesidades se producen como tensiones fisiológicas las cuales se intenta reducir o satisfacer. Cuando el organismo lucha por satisfacer sus necesidades en el mundo tal como lo experimenta, la modalidad que asume la lucha debe ser compatible con el concepto de sí mismo.

Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema compatible e integrado todas las experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende más a los demás y los acepta como personas diferenciadas. (Cita en Rogel, 2000.)

Carl Rogers es tal vez el más famoso de los teóricos humanistas, que pensaban que hombres y mujeres desarrollan su personalidad al servicio de metas positivas. De acuerdo con él, todos los organismos nacen con ciertas habilidades, capacidades y potencialidades. Para Rogers, la meta de la vida sería realizar este molde genético, convertirse en aquello para lo cual uno tiene una capacidad intrínseca.

En el transcurso de la vida el ser humano se forma un **autoconcepto**, lo que habitualmente llamo autoimagen o imagen de sí. Del mismo modo que intentamos realizar nuestro potencial biológico, también tratamos de hacer lo mismo con los autoconceptos, nuestro sentido consciente de quiénes somos y de lo que queremos hacer.

A este esfuerzo Rogers le da el nombre de *tendencia a la autorrealización*. Por ejemplo, si uno se considera a sí mismo "inteligente", luchará por hacer realidad esa imagen de uno mismo. Si otro de nuestros autoconceptos es el de "atleta", procuraremos corresponder también a esa imagen.

Esto corresponde en gran medida al método fundamental que enseñamos para la autosuperación: **tener autoconceptos positivos**. Y si no se tienen, trabajar con una autoprogramación profunda para incorporarlos al fondo mental.

www.serfeliz.net/ez001_020/ez017.htm

El auto concepto en el psicoanálisis

La teoría de Sigmund Freud (1949), contribuyó al desarrollo del concepto de sí mismo, definiéndose como la evaluación subjetiva de un individuo, como un compuesto de pensamientos y sentimientos que constituyen la conciencia de una persona sobre su existencia individual. su noción de quién es y qué es.



Teorías neofreudianas

Para Karen Horney existe una triple concepción del yo:

Yo actual: Es el individuo la suma total de su experiencia

Yo real: El cual es una fuerza central interna, y sin embargo, única en cada individuo.

Yo idealizado: Es únicamente una manifestación neurótica.

La teoría de Karen Horney (1969) menciona que la ansiedad tiende a generar baja autoestima, que determina una compleja de hechos psicológicos que produce, entre otras consecuencias, el odio y desprecio hacia sí mismo. Para hacerle frente a la ansiedad se retrae el mundo de la imaginación, donde se crea una imaginación idealizada que le da una sensación de fuerza y confianza. Dicha imagen es tan admirable y halagadora que cuando el individuo la compara con su sí mismo real, ese último resulta opaco e inferior a ella y, en consecuencia, surge odio y desprecio hacia él.

Horney sugiere que las tendencias de crecimiento del yo real están presentes en el hombre, deseando lograr una realización completa de todas sus necesidades para alcanzar el máximo de su desarrollo. Este deseo es compartido por todos los individuos, y para alcanzar tales fines es necesario seguir un modelo, es decir un self idealizado.

Sin embargo, cuando el individuo está luchando por llegar a su meta, a los ideales, puede llegar a perderse o alejarse de su self real; mientras se aleje de su realidad por alcanzar una meta inaccesible, mayor frustración surgirá y por ende mayor conflicto interno, con la consecuente conducta neurótica como último intento de resolución a los conflictos creados. (cita en Rodríguez Orgaz 1998).

Bischof (1990), cita a Horney, quien establece que el concepto del yo significa primero estar consciente de ser, un ser humano. Cita en Flores Valdez 2002

Alfred Alder (1927), no aceptaba la idea de preconscious ni de inconsciente, afirmaba: “El animal humano crea una estructura propia sobre el cimiento del pasado que hereda, interpreta las impresiones recibidas durante su vida en marcha, busca nuevas experiencias para satisfacer sus deseos de superioridad y reúne todo ello para crear un Yo diferente a cualquier otro. cita en Corchado Chávez 2001.

Erich Fromm, (1955), describió lo que el designó como “dicotomías existenciales” de la humanidad, que se presentan como problemas que no tienen solución, debido a que ninguna de las alternativas que se presentan es satisfactoria por completo.

De estas dicotomías que caracterizan al ser humano, surgen cinco categorías básicas: relación, trascendencia, arraigo, sentido de identidad y la necesidad de una estructura que oriente y vincule; estas necesidades derivan de nuestra existencia y deben ser satisfechas a fin de que una persona se desarrolle por completo, en sus relaciones con los demás y consigo mismo. esto es, se podrá formar un Autoconcepto rico, positivo y sano. (cita en Corchado Chávez 2001.).

René Spitz, en su libro *La formación del yo*, (1967, p.p 11-29.), menciona tres organizadores de la psique:

El primer indicador de cambio se da en el tercer mes de vida con la respuesta de sonrisa del infante ante el rostro de otro individuo, dicho rostro es percibido como una Gestalt, es le primer objeto visual percibido que el niño reconoce con seguridad y al cual reacciona con un comportamiento emocional específico. El acto de sonreír, es manifiestamente un acto volitivo, consciente y dirigido a un fin dirigido, a un fin determinado.

Entre el sexto y décimo mes, se pueden advertir progresos en el campo de la percepción, de la cognición, de la memoria, en las relaciones de objeto y en la manifestación de las emociones. Se inicia lo que Spitz denomina “La angustia del 8 mes”.

“ Se ha formado una serie de sistemas, como la memoria, la percepción, el proceso mental, la facultad de juzgar y los aparatos de ego como el entendimiento del espacio, el gesto social, un poco después la capacidad de locomoción y todo ello hace del Yo una estructura más eficaz, pero también más compleja. Podemos decir que el Yo es dueño de sí mismo”. (Corchado Chávez 2001 p.p.24).

Desde el punto de vista de Jung 1995, (cita por Rosilla en 1990); el ser humano se conoce así mismo a través del yo, mediante procesos conscientes como el pensar, el percibir e identificar las sensaciones del mundo en que vive.

Sin embargo cuando el mundo consciente resiste la intrusión del mundo inconsciente hay una situación de conflicto; así, la personalidad del individuo busca el equilibrio, balanceando la psique con el yo por medio de la presión creada por el inconsciente desconocido, formando parte de un sistema filogenético psique colectiva y cultural. El self está entre el consciente y el inconsciente, dando equilibrio a la personalidad. Cita en Rodríguez Orgaz 1998.

Para Erickson (1963), el yo es el instrumento por el cual una persona organiza la información exterior, valora la percepción, selecciona los recuerdos, dirige la acción de manera adaptativa e integra las capacidades de orientación y planteamiento, éste yo positivo produce un significado de identidad en un estado de elevado bienestar. Este estado de bienestar es lo que una persona siente cuando lo que es y hace está muy cerca de lo que desea y siente que debería ser y hacer. Cita en Bolaños Valencia y Mosqueda Álvarez 1999.

Taylor (1955), dice que el Autoconcepto incluye una entidad variable que se encuentra durante toda la vida en constante transformación y se va desarrollando con la concepción (es) que tienen los demás acerca de él mismo y a la vez va asimilando todos los valores que constituyen el medio ambiente social, como una verdadera experiencia de conocimiento.



El Autoconcepto en el conductismo.

J. Watson (1878 – 1958)

Estudiaba a los organismos de manera individual. Indicando que éstos aprendían en una situación estímulo - respuesta. Una vez aprendida la conducta, el organismo emitía respuestas condicionadas ante la estimulación, lo que Watson llamó hábitos, mismos que conformados en “Sistemas de hábitos, dan como producto final una personalidad. En este sentido, la personalidad, es considerada como una totalidad de las pautas de conducta (Wolman, 1978). Por ende, en cuanto al yo o sí mismo, quedaría definido como la totalidad de pautas conductuales que hacen diferente a cada uno de los individuos. (Valdez, 1994).

B Skinner (1904 – 1985)

El autor habla de la posibilidad que tiene los individuos de llegar a tener un autoconocimiento (Autoconcepto), que tiene un origen social, por lo cual mientras más se conoce acerca del comportamiento de los demás, mejor se entiende uno mismo. Junto con un vocabulario autodescriptivo especial derivado del mismo, ha hecho posible aplicar a uno mismo mucho de lo que se ha aprendido acerca del comportamiento de otros. (Valdez, 1994).

Skinner (1977), rechaza la posición tradicional del sí mismo como sistema directriz unitario responsable de la función psicológica de integración, El sí mismo es simplemente una concepción para representar un sistema de respuestas funcionalmente unificado.

Camerón en 1974 define el concepto de las autorreacciones verbales y autorreacciones no verbales, como patrones adquiridos de comportamiento.

La concepción conductista de sistemas coherentes de actitudes y de autorreacciones supone que estas respuestas son aprendidas, en forma semejante como se aprenden las respuestas a objetos externos y a eventos.

Desde el punto de vista de la teoría conductista, el self se ha de tratar en términos de cómo se mide. El Autoconcepto se define como “los tipos de aspiraciones verbales que hace una persona respecto a sí misma. Cita en Bolaños y Mosqueda 1999.

Staats y Staats, 1968 y 1979), consideran que el self esta constituido por las medidas o calificaciones en sí mismas, por lo cual, un autoconcepto alto (favorable), supone evaluaciones positivas en la escala de medidas.

El Autoconcepto en la teoría de aprendizaje social.

Desde el enfoque conductista el self debe tener un trato en base a una metodología medible. El Autoconcepto es definido como: los tipos de apreciaciones verbales que hace una persona respecto a sí misma.

El concepto conductista no niega que los procesos internos existan, pero considera que sólo se deben usar para explicar conductas cuando puedan ser observados y medidos científicamente (Oñate, 1989).

J. Dollard (1900 y Miller (1909)

Estos dos autores, fueron discípulos de Hull, e introducen modificaciones a su teoría de aprendizaje. Indican que algunos estímulos proceden del exterior y otros del interior del organismo. En un principio el individuo se mueve a partir de estímulos primarios como el hambre, la sed, el sexo, pero conforme va creciendo, estos estímulos primarios van siendo modificados por la experiencia que va adquiriendo el individuo. Esta modificación que se hace sobre la conducta a partir de la experiencia, es el aprendizaje. Todo aprendizaje es una asociación entre estímulo y respuesta, y a esta asociación los autores les dan el nombre de hábitos. Desde esta perspectiva, el yo para ello es un sistema conformado por respuestas innatas y adquiridas (hábitos), dado que tales hábitos pueden formarse, modificarse y extinguirse. En este sentido, el yo, no es una estructura rígida sino un sistema fluctuante de patrones de conducta innatos y adquiridos, este yo, se encarga de acomodar, dirigir y englobar el mundo en una secuencia ordenada. (Dollard y Miller, 1950 en Valdez, 1994).

Estos autores abren una línea clara hacia la posibilidad real de llevar a cabo una modificación del fenómeno del autoconocimiento. Lo hace observable, objetivo y medible. Estas características que le dan al autoconocimiento objetividad, aparecen también en la teoría de la gestalt, con el nombre del yo fenoménico. (Valdez, 1994).

Autoconcepto y la teoría del aprendizaje social

Bandura (1969) en la teoría del aprendizaje social define dos variables en el estudio del self: autorecompensa y autocastigo, dando como resultado la acción y concepto: autoreforzamiento. Es entonces que el Autoconcepto es resultado de la frecuencia del autoreforzamiento y de las modificaciones de actitudes de un individuo. Dentro del anterior proceso de modificaciones de actitud se habla de condicionamiento clásico y de condicionamiento operante.

En el operante, el refuerzo de las diferentes manifestaciones del self aumentará o disminuirá la frecuencia de su aparición. La naturaleza y frecuencia de estas manifestaciones o respuestas constituye el Autoconcepto de cada persona.

Bandura utiliza conceptos que se refieren a procesos simbólicos o cognitivos en la descripción del proceso de socialización en el que está inmerso el self, enfatiza los procesos vicarios, simbólicos y autorreguladores en el aprendizaje del humano (Musitu, Pastor y Román, 1980 cita en Oñate, en Flores, 2000).



La posición Gestáltista

Koffka (1881 – 1941)

Dentro de la teoría de la gestalt, el teórico que habló acerca del yo y del sí mismo fue Koffka, (1942), el cual dice que el yo es una parte segregada respecto al campo total, inserta en el ambiente de la conducta que la rodea y con la cual interactúa. En esta segregación la persona se percibe así mismo como algo que ocupa el espacio existente entre lo que hay delante y detrás, encima y debajo de ella, en este sentido, todas estas experiencias conscientes son las que configuran o forman, el “yo fenoménico”; término o concepto que utiliza Koffka para referirse al sí mismo como objeto.

Koffka en sus planteamientos deja ver que el yo y el sí mismo como objeto de conocimiento como procesador de información son la misma cosa, en cambio sólo habla de sí mismo y no del yo como ejecutor de conductas, indicando que en este caso el sí mismo se construye como el centro o núcleo del yo (Hall y Lindzey, 1970 en Koffka (1881 – 1941).

K Lewin (1890 – 1947)

Dentro de la posición Gestáltica, Lewin plantea una teoría de campo en la que se toman muy en cuenta las interrelaciones que se dan entre las diferentes regiones o elementos que componen el vacío vital. Así, la persona es un todo unificado que vive dentro de un espacio vital. Este espacio, es igual a la interrelación de la personalidad, con el ambiente, que a su vez son los motores de toda conducta presentada por la persona. Esta persona conforme va desarrollándose va alcanzando un grado de diferenciación que le permite tener una personalidad propia. El sí mismo o yo de una persona es una región de la personalidad compuesta de percepciones y experiencias referidas al yo, que se dan dentro del espacio vital que permite lograr una diferenciación de la persona, dentro de su espacio vital.

La posición Gestáltica ante el problema del sí mismo o Autoconcepto, plantea que este puede ser observable y por lo tanto estudiado para ser descrito y explicado. Asimismo, puede entenderse que el sí mismo es una parte clave dentro de su totalidad que juega un papel trascendental en la personalidad y en las conductas que presentan las personas, en su interrelación que tienen dentro de esa totalidad o espacio vital. (Valdez, 1994).

K. Goldstein (1878 – 1975)

Goldstein y su sistema Holístico de aproximación al estudio de los individuos, parte del estudio de los fenómenos simples por medio del método atomístico. Consideraba que a partir de esta metodología elegida, las ciencias físicas operaban con cantidades y las biológicas incluida la psicología, con organizaciones. Goldstein ubicaba a estas organizaciones cualitativas como un todo, una Gestalt, que para él era el organismo. Consideraba que el organismo total, de una forma holística, sin separaciones o escisiones, razón por la cual consideraba que el yo o el sí mismo son el organismo en su totalidad. Este, tiene la función primordial de negociar con el ambiente que le rodea y lograr llevar a cabo de manera correcta el proceso de igualación de la energía, ya que el organismo acumula, distribuye y descarga dicha energía en sus negociaciones con el ambiente hasta lograr un estado de tensión normal o promedio. De esta forma, el yo - organismo lleva a cabo también el proceso de autorrealización de su propia potencialidad, para poder adaptarse de la forma más apropiada a la situación total en la cual se encuentra (Goldstein, 1939. en Valdez, 1994).

Integracionistas del yo

G. Allport (1897 – 1967)

Utilizaba los términos del yo y ego de forma indistinta, lo consideraba algo abstracto, pero abordable para su estudio. Consideraba que históricamente la psicología había pasado del estudio del alma al estudio de yo que sirve como conocedor, organizador, buscador de status o ser socializada, ya que siempre el yo esta implicado en la conducta humana, afecta la confianza, al juicio, a la memoria, a la aptitud de aprendizaje y a todos los aspectos motivante del ser humano.

Allport define al yo como la fuerza unificadora de todos los hábitos, rasgos, actitudes, sentimientos y tendencias del ser humano. (Allport, 1966). Con esta definición Allport llega a decir que se conforman una imagen del yo que se refiere al individuo tal y como a sí mismo se conoce, y son muchas veces inaccesibles a otro ser humano, lo cual habla de la individualidad de cada sujeto.

A pesar de que Allport habla de individualidad, sienta las bases para la elaboración de instrumentos que permitan estudiar al yo tanto de manera individual como social, ya que habla de que los rasgos del yo pueden ser generales o más o menos comunes, debido a aspectos sociales y culturales. (Valdez, 1994).

R. Díaz Guerrero (1918 -)

Habla de la presencia de un yo, haciendo referencia a la percepción que se tiene de sí mismo, a partir de la personalidad propia de los individuos, tomando en cuenta que la personalidad es un sistema de procesamiento de información de naturaleza racional - emocional, que permite a los sujetos obtener diferentes grados de diferenciación individual como resultado de una dialéctica entre tal sistema de información y la cultura (Díaz Guerrero, 1982), a la cual le atribuye un lugar preponderante a en cuanto a lo formación y desarrollo tanto de la personalidad, como de las funciones intelectuales y de conocimiento de los individuos. (Valdez, 1994).

Formación del Autoconcepto

En la teoría del aprendizaje social, Bandura (1969) introduce dos variables en el estudio del self: autorecompensa y autocastigo; que bien podríamos llamarles autorefuerto. El Autoconcepto o cualquier concepto del self dependen de la frecuencia de autorefuerto, de modo que el desarrollo del self puede considerarse como un caso específico de los procesos de cambio de actitud. Estos procesos serían: el condicionamiento clásico y el operante. (Oñate, 1987).

Rogers asume que la niñez es un periodo que tiene especial importancia para el desarrollo de la personalidad. Los niños harán casi cualquier cosa para obtener la aprobación paternal. En estos esfuerzos, algunos niños niegan o distorsionan sus propias percepciones, pensamientos, emociones y sensaciones. A la larga, ésta es una estrategia adversa, pues si el impulso central de las personas es un motivo para actualizar los potenciales constructivos, entonces la negación o distorsión de las cualidades importantes es desfavorecedor. Sólo pueden construirse autoimágenes irreales e incompletas con estas bases. Los individuos se sentirían amenazados por cualquier experiencia que entra en un antagonismo con un autoconcepto falso. Poco a poco,



construirán defensas rígidas para cerrarse a los conflictos, serán felices porque no pueden lograr la realización si no se comprenden a los mismos, temiendo y evitando gran parte de lo que está sucediendo. (Davidoff, 1989).

Bayona y Cuéllar (1989) comentan que el ser humano, en el Autoconcepto, se define a sí mismo. Sin embargo, su definición no es definitiva. Cotidianamente, nos percatamos de los cambios de nuestro Autoconcepto. Esto se refiere a que el autoconcepto de una persona se ve directamente afectado tanto por factores internos como externos y al estar éstos en constante cambio producen de igual manera un cambio en el Autoconcepto del individuo.

Estos autores mencionan que el Autoconcepto está formado por los siguientes elementos:

- a) Palabras descriptivas o adjetivos.
- b) Imágenes, descriptivas, en reposo o en acción.
- c) Sentimientos que expresan emociones.
- d) Sentimientos de estados físicos.
- e) Percepciones de cómo es o está el cuerpo.
- f) Palabras que describen lo que hizo, hace o harán o la negación de hacer.
- g) La historia personal.
- h) La condición sexual.
- i) El lugar que se ocupa o cree ocupar en el medio.

(Villa Señor, 2000).

La posición psicoestadística

R. Catell 1905 -)

Desde una base psicoanalítica, dinámica, Catell habla de tres estructuras de personalidad planteadas por Freud. En cuanto al yo, Catell considera que es algo muy importante para el desarrollo de la personalidad y plantea que hay tres diferentes tipos de yo: el sentimiento del yo, que es la preocupación que se tienen por el yo concebido, el yo real, que es lo que es una persona, y el yo ideal que es lo que desearía ser. Estos tres conforman a un yo total que se forma por medio de rasgos de origen (los que se traen) y rasgos de molde (los que se forman), que da como resultado una personalidad. Aunque Catell explica que el yo real es personalidad mismo, se puede observar en sus planteamientos, que el yo total es en sí, la personalidad total. Catell da mucha importancia al desarrollo del yo, que al ser la personalidad misma, es de alguna manera el centro de atención de las investigaciones desarrolladas por el autor (Catell, 1941 en Valdez, 1994).

Autoconcepto y psicología social

Coopersmith, centra su investigación en el análisis del concepto éxito, en el cual las aspiraciones y valores se transmiten y en cómo las experiencias familiares y otras dan lugar a diferentes respuestas. Describe cuatro condiciones importantes en la formación de la autoestima:

- a) Aceptación total o parcial del niño por sus padres.
- b) Los límites educativos claramente definidos y respetados.
- c) La aptitud dejada en la acción (Flores, 2000).

Dentro del factor social, la familia es un elemento de suma importancia que demarca el desarrollo y determinación de Autoconcepto del individuo. Valores y normas que forman parte del sistema familiar repercuten directamente en el Autoconcepto del niño y del adolescente. (Fabela, Nava, 1984 en Flores, 2000).

El Autoconcepto y la psicología básica y aplicada

En la psicología básica, el estudio del self ha sido abordado desde:

- a) El interaccionismo Simbólico (Mead, 1968).
- b) El Neoconductismo (Staats,1968; Kanfer y Philips, 1976; Skinner, 1977)
- c) El procedimiento de información (Markus,1977 y 1980)
- d) La psicología humanista (Tausch y Tausch, 1981).
- e) El análisis transaccional (Kertesz e Induni, 1978; Roma y otros, 1983)

En la psicología Aplicada en el self es investigada por:

- a) El área educativa (Román y Musitu, 1982; Buceta, Polaino Lorente y Parrón, 1982; Krop, Calhoon y Verrier, 1971)
- b) En el área de Social (Marshall, C hristie, Lanthier y Crucheyley, 1982; Musitu, Roma y Matorelli, 1983)

El Autoconcepto en la psicología cognoscitiva

Teóricos como Kelly (1955) y Sarbin (1968) han considerado el self como una estructura cognoscitiva o un conjunto de estructuras que organizan, modifican e integran funciones de la persona. Al conceptuar el self resulta difícil representarlo como estructura y proceso dentro de la misma descripción, similar a lo que James (1990) definía como lo conocedor y lo conocido.

Importante en los análisis cognoscitivos del auto concepto es la idea de que la gente es diferente por sus estructuras cognoscitivas o sistemas de esquemas son diferentes. Así en términos de Autoconcepto, tenemos esquemas solo de aquellos aspectos de nuestra conducta que son importantes para nosotros o distintos en algún modo (Markus, 1977).



La psicología cognitiva al igual que el interaccionismo simbólico consideran que para poder representar o estructurar de una forma cognitiva el mundo que rodea al individuo es necesaria la percepción del pensamiento y la organización de las estructuras cognitivas. (Flores, 2000).

Como la autoestima y el autoconcepto dependen de las comparaciones sociales, es importante señalar que algunos individuos eligen sus comparaciones sociales muy tendenciosamente, evitando las que malogran sus habilidades y rasgos. Sin embargo Higgins (1987), menciona en su teoría de la autodiscrepancia, que lo que determina el bienestar emocional de la persona es la forma en cómo se autoevalúa, con respecto al ideal interno o los estándares del deber ser, lo que provoca varias emociones negativas o positivas, dependiendo de la autoconcepción del sujeto así como de la situación que se experimenta y que es relevante para el yo. (González, noviembre, 2001).

Laury y Joost (1967, plantean que hay algunos factores los cuales no favorecen la formación del yo como lo es la superprotección, la supresión de las emociones parentales, los conflictos familiares, la inducción de falsas identidades, la permisividad, entre otros que dan como resultado un auto concepto negativo(UAP, 1998 González, noviembre, 2001).

Gordon (1970), sostiene que el uso de la autoridad por parte de los padres puede tener un efecto dañino en el Autoconcepto de los niños. (González, noviembre, 2001).

Lécuyer (1981), describió las siguientes etapas del desarrollo del Autoconcepto

- a) 0 – 2 años: Surge el yo, comprendiendo una iniciación de la imagen corporal
- b) 2 – 5 años: La evolución del Autoconcepto deja verse a través del desarrollo del lenguaje (uso del yo y el mí) y sus efectos de la interacción social.
- c) 5 – 12 años: El yo se expande, es decir, nacen nuevos intereses producto generalmente del contacto con los compañeros.
- d) 12 – 18 años: Etapa que corresponde a la adolescencia, durante la cual la imagen corporal toma especial importancia. Otros aspectos de importancia son las nuevas ideologías y la relativa autonomía personal, las cuales producen nuevas percepciones de sí mismo.
- e) 2 – 60 años: Su punto inicial es la madurez del yo, considerada como una evolución de la persona en la que producen bastos cambios.
- f) 60 – 100: Fase en la que se observa un declive general que repercute en el Autoconcepto negativo debido a los cambios drásticos que van de la juventud a la disminución de capacidades físicas. (Oñate, 1989 cita en Bello, Poblano y Viveros, 2000).

En la formación del Autoconcepto, la persona mira hacia sí mismo y destaca sus similitudes y diferencias con respecto a los otros (Oñate, 1989, cita en Bello, Poblano y Viveros, 2000).

La apariencia física contribuye de manera importante en el concepto de sí mismo. El autoconcepto es una especie de ecosistema, donde lo que ocurre en el contexto externo repercute en el concepto de sí mismo y viceversa (Magaña, 1988, cita en Bello, Poblano y Viveros, 2000).

El Autoconcepto cambiante

Desde la postura de Hormuth (1990) considera que son dos perspectivas las que básicamente se han tomado: la que está dirigida a la estructura del Autoconcepto, sus elementos y sus relaciones entre cada uno y el desarrollo de un Autoconcepto complejo a partir de elementos simples. Otra perspectiva enfatiza las funciones del Autoconcepto como mediador de cogniciones y conducta o como un motivador para mantener o esforzarse hacia entidades. Otro aspecto que el autor considera importante, es que desde esta aproximación al sí mismo, se está partiendo de supuesto de que las cogniciones sociales son los procesos mentales más importantes principalmente aquellas que involucran las representaciones mentales del sí mismo. (Muñiz, 1999).

Hormuth (1990), se sustenta en una serie de concepciones que explican desde diferentes enfoques la dinámica del Autoconcepto y que le ayudan a fundamentar la concepción del sí mismo cambiante.

Considera que el tipo de información agregada al autoconcepto es conocimiento declarativo y procedural. Para esta teoría del Autoconcepto cambiante, la autopercepción es la prueba de cómo la gente infiere atributos de su propia persona. De cómo llegar a conocer sus propias actitudes, emociones y otros estados internos por inferirlos de las observaciones de su propia conducta abierta y/o de las circunstancias en que está ocurre. (Martínez, 2000.)

Hormuth, (1990), desde la perspectiva del autoconocimiento, cuyo origen y desarrollo es debido a Duval y Wicklund quienes sustentaron su teoría del Autoconcepto objetivo, el cual está relacionada con las circunstancias y consecuencias de la atención enfocada en el sí mismo. Cuando se enfoca en el sí mismo, da lugar a la actualización de estándares personales, normas u otra información relevante para el autoconcepto. Información que es comparada con el estado actual de la persona en un intento de adhesión conductual a esos estándares personales. Una persona es autoconocida, cuando su atención enfocada en el sí mismo conduce a actuar en base a estándares, valores o actitudes relacionadas con los autoconceptos. La persona autoconocida, puede no disponer de estándares relevantes para usar en la situación actual, social o grupal. Una persona no autoconocida, es la que no tiene centrada su atención en su sí mismo, por lo que el Autoconcepto y las cogniciones autorrelacionadas no son activados. Desde esta postura es la atención en el sí mismo, la que parece ser necesaria para que el proceso del autoconcepto tenga lugar. (Martínez, 2000.)

Agrega Hormuth (1990), otro elemento importante, la cual se refiere a la experiencia de la discrepancia entre el estado actual y los estándares relevantes del individuo. Esta discrepancia crea una motivación, sea para evitar el enfoque en el sí mismo o reducir la discrepancia a través de un cambio de conducta. Las áreas que enumera como identificadas como conductas adheridas a un estándar son : motivación al logro, honestidad, culpa sexual, originalidad, altruismo y evitación de la agresividad.

Hormuth (1990), cambia hacia otros aspectos, al referirse a la orientación del Autoconcepto. Añadiendo que las personas cuyo concepto es estable, se caracteriza como más orientadas hacia ellas mismas (orientación interna), a diferencia de las personas cuyo Autoconcepto se desestabiliza y tiene que confiar en información externa (orientación externa), como serían



estándares, roles, conductas, que eventualmente pueden ser incorporadas al Autoconcepto. Esto está relacionado con cómo se ha considerado que las cogniciones están organizadas en el sí mismo y como son activadas si son el foco de atención.

El automonitoreo es un aspecto relevante que ayuda a comprender el punto de cómo diferenciar una orientación interna, entendida como la confianza en el Autoconcepto propio, o la diferencia de una orientación externa, comprendida como la confianza dirigida las conductas, valores, normas y señales de otros en la orientación de la propia conducta. Se comprendería el automonitoreo a las dos orientaciones como una confianza en la persona en señales internas o externas en la orientación de la propia conducta. Lo cual quiere decir, que al enfocarse las personas en un rasgo, unas serán diferentes de otras en el grado en que ellas confíen en señales de su Autoconcepto o del ambiente social.

- a) Personas con alto monitoreo: En el sí mismo su conducta está orientada a su ambiente social. Son personas que construyen su identidad en términos de situaciones sociales específicas y escenarios impersonales de su vida. El Autoconcepto es identificado como un sí mismo pragmático. La atención se centra en la conducta de los otros, a fin de manejar y regular apropiadamente su propia autopercepción. Lo cual quiere decir que se definen a sí mismos en relación de los otros. Conductualmente, las acciones se orientan a señales situacionales. La organización cognitiva de dicha información se hace a través de rasgos o disposiciones. Es esperar que, una persona alta en monitoreo busque fuera situaciones estructuradas, que lo provea de señales claras e interpretables sobre la conductas apropiada.
- b) La persona baja en monitoreo: Construye sus identidades en términos de sus características personales y atributos psicológicos. Se define a sí misma con base a sus actitudes, valores, estándares, y normas personales. El Autoconcepto es en sí un mismo motivo o principio. Utiliza más atribuciones disposiciones para su propia conducta. Su identidad está localizada en ella misma. Planea y guía su conducta social centrando su atención en sus propios estados internos.

Hormuth (1990), sostiene que el autoconcepto es básicamente estable y una vía unidireccional hacia la estabilización y mantenimiento del sí mismo. Reconoce la importancia del ambiente social en el Autoconcepto.

En cuanto al cambio del Autoconcepto, los beneficios y efectos que considera , son los nuevos conocimientos adquiridos sobre el sí mismo por la acción y en momentos de incertidumbre. Por acción quiere decir que toda conducta que precede a la cognición sobre el sí mismo, es decir que el conocimiento sobre el sí mismo, es adquirido por ejecutar ciertos actos como exponerse a nuevos ambientes, requiriendo su interpretación en torno a la que el individuo reconoce ser.

Liaville y Carlstone (1994), describen a cada uno de los siguientes modelos de representación cognitiva, para dar cuanta de la multiplicidad del Autoconcepto:

- a) Modelos de Redes Asociativas: en él se representa al autoconocimiento como una serie de proposiciones que se vinculan a un nodo de sí mismo, en un episodio relevante del sí mismo o atributo. El nodo asociativamente se vincula a conceptos, rasgos tales como atlético aventurero; a conceptos conductuales jugar tenis o viajar. En este modelo el conocimiento puede organizarse entorno a un concepto dominio, permitiendo los

vínculos asociativos entre varias partes del conocimiento, es decir rasgos que se encuentran vinculadas a conductas, por ejemplo el que trabaja mucho está asociado como trabajador.

- b) **Modelo de Comportamientos:** Aclaran que al hablar de una estructura de comportamientos es apoyar la idea de que en cada comportamiento es donde la información está secuencialmente almacenada y de ahí recuperada. Los sí mismos múltiples se representan como comportamientos del sí mismo, cada uno de ellos encabeza o describe un dominio específico de experiencia. Cada comportamiento incluye información de rasgos abstractos como de conductas individuales. Un comportamiento general contiene aspectos asociados con el sí mismo general. (Martínez , 2000.)

Distintividad

El uso frecuente, a largo término o la inmediata distinción, de algunos aspectos del sí mismo tiende a serlos más distintivos. En el caso de una descripción espontánea, se utilizan los aspectos más distintivos de ellos mismos en relación a los otros en su contexto social inmediato. Ejemplo: El género, la raza o las características físicas. (Martínez, 2000.)

Representatividad

Se da lugar a este aspecto cuando las personas asumen conductas que son representativas de aspectos particulares de sus autoconceptos, tanto para mantener su Autoconcepto actual o lograr uno deseado. Involucrarse especialmente en conductas coherentes con sus imágenes del sí mismo, cuando éstas son amenazadas o estén en contradicción, por ejemplo : En el caso de un estudiante con la intención de fumar es predecible a partir del grado de igualación entre su imagen del sí mismo y su prototipo de un fumador. (Martínez , 2000.)

Implicaciones conductuales de los conceptos de sí mismo activado

Como implicaciones conductuales de los conceptos de sí mismo activados entienden, que el aspecto de sí mismo accesible en ese momento influye la conducta actual, autopercepción, estado de ánimo y evaluación del sí mismo. Si se activan aspectos del sí mismo que tiene que ver con baja auto estima, tendrá efectos en el estado de ánimo y la evaluación del sí mismo. Activar, especialmente memorias pasadas, influyen juicios del sí mismo actuales; evocar pensamientos o sentimientos relacionados con un aspecto, influirán las percepciones de sí mismo actual en ese aspecto. (Martínez, 2000.)

Linville y Carlstone (1994), consideran un punto importante, es el relacionado al cambio de las concepciones del sí mismo. Se enumeran cinco explicaciones:

- a) Se presume que los cambios actuales en el conocimiento del sí mismo, reflejan conceptos básicos que son comunes a otros tipos de conocimiento.
- b) El nuevo conocimiento es adquirido socialmente de los otros, así como es inferido de la conducta, pensamientos y sentimientos, presentaciones internalizadas y reacciones fisiológicas.



- c) Los cambios son locales, más que generales, son reflejo de cambios en autoconceptos específicos, más que el sí mismo global, en el sí mismo local.
- d) A las estructuras del sí mismo se les puede agregar o reducir conocimiento a través o debido a cambios sobresalientes en la vida, como son : paternidad, retiro, o la partida de la pareja.
- e) Las definiciones del sí mismo muestran una creciente diferenciación, integración y abstracción debido a la edad. Como por ejemplo. El reflejo de un desarrollo cognitivo normal, es la forma en que se dan los cambios en los niños, al definirse ellos mismos en diferentes dominios, vida escolar o social. (Martínez , 2000.)

En cuanto al sentido de estabilidad, señalan, que esté es también conducido por la forma en que la gente busca, recuerda e interpreta la información del sí mismo. Identifican tres motivos diferentes que subyacen a la búsqueda e interpretación del conocimiento del sí mismo y que repercuten en el grado de estabilidad:

- a) La consistencia que mantiene a los conceptos de sí mismo se da, no por rehusar la retroalimentación que reta a la visión que se tiene, sino por 1) seleccionar, interpretar, y recordar información confirmatoria del sí mismo 2) Por seleccionar situaciones y asociaciones que afirman su percepción de sí mismo 3) La construcción de memorias del pasado es otra forma de mantener la consistencia y mejorar la estabilidad en las autoconcepciones.
- b) La búsqueda de información que mejore al sí mismo, es el intento por mantener lo más positivo posible su evaluación. La interpretación que se hace de las ejecuciones de los otros, en un modelo de mantenimiento, es la de hacer sentir bien en relación a los sí mismos. Es decir tener un sentimiento de bienestar a lograr una buena ejecución, al compararla con otro similar, en una dimensión personalmente relevante. O mejorar la autoestima a través de los logros de un otro cercano, en una situación personal irrelevante. De modo que las personas mantengan evaluaciones del sí mismo positivas varían su proximidad al otro, en su definición del sí mismo.
- c) Buscar información precisa sobre ellos mismos que sea diagnóstica de sus aspectos inciertos. Esto tiene que ver con la evaluación de habilidades precisas, que llevan a la gente a elegir tareas en las que su ejecución, más probable, es informativa de sus habilidades de mayor inseguridad.

Agrega Linville y Carlstone (1994), Muchas personas se mantienen positivas, con visiones mejoradas del sí mismo, pero tienden a tener una cualidad ilusoria y exagerada. Estas percepciones positivas distorsionadas de las habilidades intelectuales y sociales, control personal, y predicciones futuras de la persona parecen ser, de algún modo, adaptables en promover la salud mental. (Martínez, 2000.)

El término (Autoconcepto ha sido hasta cierto punto de reciente creación y aparición dentro de la literatura que hay en psicología. Tiene sus bases en 1890 con un escrito de William James, no es sino hasta las décadas de 1940 – 1970, cuando este hace presencia en los escritos de psicólogos, y es trabajado en forma más profunda. Durante el tiempo que ha transcurrido desde su primera aparición en el contexto psicológico, hasta nuestros días ha sido visto como íntimamente relacionado con otros dos conceptos “El Yo y el Sí mismo”. Esta relación ha causado innumerables controversias, pero al paso del tiempo, se ha logrado dar uniformidad al significado

de los tres conceptos, entendiéndose que hablan del mismo elemento o estructura de la personalidad de los individuos. (L'Ecuyer, 1985 en Valdez, 1994).

Medición del Autoconcepto

Medición: Es el procedimiento mediante el cual asignamos números (calificaciones, medidas) a las propiedades, atributos o características de los objetos (o de unidades experimentales), estableciendo las reglas específicas sobre las cuales se fundamentan tales asignaciones. (Anastasi, A 1966).

Instrumento de medición psicológica: es aquella técnica metodológica producida artificialmente, que obedece a reglas explícitas y coloca al o a los individuos en condiciones experimentales, con el fin de extraer el segmento del comportamiento a estudiar y que permite una comparación estadística conductora a la calificación cualitativa, tipológica o cuantitativa de la característica o características que están evaluando. (Morales, MI. 1975)

Pierre Pichot, (1972), en su obra *los Tests mentales* utiliza una definición más simple: una prueba psicológica es una situación experimental y estandarizada que sirve de estímulo a un comportamiento y que, manipulada estadísticamente, permite clasificar a los sujetos tipológicamente y cuantitativamente.

Oñate, m (1989) propone diferentes métodos de medición del Autoconcepto, los cuales clasifica de la siguiente manera:

- a) **Métodos de perfil:** el yo incorpora todos los rasgos individuales. En consecuencia, un enfoque de Autoconcepto sería simplemente dibujar un perfil que mostrase su posición comparativa en un número de rasgos comunes, Cattell, 1950(cita, por Oñate, 1989 cita en Corchado Chávez 2001
- b) **La clasificación Q:** es un método que obtiene la representación total del individuo, es el que Stephenson (cita por Oñate, 1989), bautizó como clasificación Q. Esta técnica requiere que la persona clasifique un conjunto de afirmaciones para indicar que también lo describen. Lo normal es emplear aproximadamente cien afirmaciones. Cita en Corchado Chávez 2001
- c) **Métodos proyectivos:** es una forma de estudiarse el Autoconcepto con pruebas proyectivas. Friedman, (cita por Oñate, 1989) hizo que relaten historias TAT; tomo al personaje que representase a la persona que contaba la historia y efectuó una clasificación que describiese lo que sería esta persona. Llamó a esto el "yo proyectado", los hallazgos de Friedman indican que los sujetos muestran bastante acuerdo entre sus autoimágenes reales y las proyectadas.

García y Quintero, (1995), en su trabajo Estandarización de la escala de Teneesse en estudiantes universitarios, menciona tres tipos de test que miden el Autoconcepto.

- 1) Autoconcepto inconsciente
- 2) Autoconcepto inferido a través de la conducta.
- 3) Autoconcepto consciente.



Autoconcepto inconsciente:

Fundamentalmente se evalúa a través de las pruebas proyectivas (TAT, Rorschach y dibujo de figura humana de Karen Machover.

Autoconcepto a través de la conducta.

Se utilizan frecuentemente con autoinformes y aparece en los estudios de Bills, (1975) y Dites (1959) citados por Díaz Loving (1991) en Bolaños y Mosqueda 1999. (Cita en Bolaños y Mosqueda 1999.)

Autoconcepto consciente o fenomenológico

Las técnicas derivadas de este enfoque suponen que, puesto que el concepto de sí mismo quien mejor lo conoce es el propio sujeto, la forma más adecuada de medirlo es preguntándole a él mismo

Wells Marwell (1976), consideran que existen diversas técnicas correspondientes a concepciones específicas:

- a) Cuestionarios o autodescripciones que parten de entender el autoconcepto hacia sí mismo. Dentro de los cuestionarios existen dos tipos: los de respuesta abierta (que por sus características propias hacen muy complicada su objetivación) y los de respuesta cerrada, dentro de estos últimos se considera que hay dos tipos generales, aquellos cuyos elementos son adjetivos y los que están contruidos por frases. **la escala de Autoconcepto de tennessee** se incluye entre estos últimos.
- b) Discrepancia o congruencia real/irreal: Es un índice obtenido mediante una comparación entre lo que el sujeto afirma y lo que afirma querer ser.
- c) Índice de autoaceptación: Consiste en la información directa por parte del sujeto de lo satisfecho que se sienta al ser como es. Cita en Bolaños y Mosqueda 1999

En nuestro país en la facultad de psicología de la UNAM, es reconocido y utilizado el instrumento creado por Jorge de la Rosa, presentando en su tesis de maestría en 1986, llamado "diferencial semántico" que tuvo como objeto construir y validar escalas multidimensionales, para medir locus de Control y Autoconcepto.

Estudios de Autoconcepto en población Mexicana.

En 1953, Secosd y Jourard, fueron los primeros en demostrar que la satisfacción con el cuerpo se hallaba relacionada con actitudes positivas hacia el Autoconcepto (cita por Chávez, M 1997).

En México, el Dr. Rogelio Díaz Guerrero, (1967), realizó una amplia investigación aplicando a 400 adolescentes varones el Test Diferencial Semántica para jóvenes varones bajo las mismas condiciones de control de 20 países, obteniendo los mexicanos el lugar 19 en tal valoración, o dicho de otro modo, los sujetos mexicanos revelaron tener un autoconcepto muy pobre.

Dentro de la licenciatura nacional y extranjera, se observa gran interés por estudiar el Autoconcepto en mujeres, la mayoría de estas investigaciones están elaboradas bajo perspectiva de género. En la facultad de psicología de la UNAM, se han producido en su mayoría, tesis

relacionando la variable "Autoconcepto en mujeres con otras variables. Entre las décadas de los 80's y 90's

- a) Género, relaciones sexuales y Autoconcepto.
- b) Maternidad vs., No maternidad y Autoconcepto
- c) Nivel académico y Autoconcepto
- d) Histerectomía y Autoconcepto
- e) Privación de la libertad y Autoconcepto
- f) Problemas de alimentación y Autoconcepto
- g) Trabajo remunerado vs. trabajo no remunerado y Autoconcepto
- h) Obesidad y Autoconcepto
- i) Divorcio y Autoconcepto.

Del 2000 al 2003 estan las siguientes investigaciones a nivel licenciatura y posgrado.

No importa quien seas, lo que importa es que seas tú.
Bucay, 2002

CAPÍTULO 4

METODO

El ser flexible cambia la visión de las cosas.



Método

Una de las intenciones al realizar este trabajo con los estudiantes, nació a partir de descubrir que existen bastantes trabajos sobre el autoconcepto, pero existen muy pocos que estén enfocados a los estudiantes de psicología y me parece que la profesión del psicólogo es la de estudiar la conducta: cómo se da, qué la motiva, etc, sin embargo esto se hace con otras personas, pienso que si estamos en esta profesión, debemos empezar por conocernos a nosotros mismos y uno de los objetivos de este trabajo es precisamente, empezar a fomentar el trabajo de Autoconcepto con nosotros, en este caso a partir de un taller de sensibilización gestalt, dirigido no de psicólogo a paciente, como es tan común en muchos de los trabajos que se hacen en nuestra Facultad, por el contrario, hacer un taller para trabajar la sensibilidad de psicólogo a psicólogo. Además de mostrarles una opción más que ha venido tomando cada vez mayor fuerza en la psicología clínica, como es la sensibilización gestalt, (que hace, como es y para que sirve).

Otra de las intenciones fue la de ver cual era el autoconcepto de los estudiantes, si estaba a un nivel alto, bajo o medio, esto mediante el Test de tennesse y el reporte de los participantes; y a la vez, observar que tan defensivos o accesibles se mostraban ante un ejercicio de sensibilización gestalt y de esta manera saber como reaccionan al estar ahora del otro lado (participantes).

Un propósito más fue que la información que se obtuviera sirviera primeramente para tener una visión más amplia de lo que es la terapia gestalt y apoyar la teoría gestaltica y segundo para abrir una puerta al área de investigación, que es, hacer investigación con teorías de corte humanista, como en este caso es la terapia gestalt. Aunado a esto una vez obtenidos los resultados de esta investigación, sugerir darle seguimiento por medio del método 100% cualitativo que tan poca relación y conocimiento se tiene de está por los estudiantes.

Finalmente, se pretende conocer el efecto que tiene la sensibilización Gestalt en el autoconcepto de los alumnos de la facultad de psicología, y darles una herramienta más a los psicólogos universitarios para aprender a reconocer mejor sus emociones, darse cuenta de las cosas que les inquietan, molestan, entristecen, disfrutan y son placenteras, cosas que como psicólogos no hacemos muchas veces y las consecuencias las pagan los pacientes. Teniendo en cuenta que entre mejor estemos preparados profesionalmente, mejor haremos nuestro trabajo que como psicólogos tenemos (educativo, del trabajo, experimental, social, fisiológico), en este caso clínico, y brindar un servicio que sirva para mejorar no solo la calidad de vida de una persona, sino la calidad de vida de la sociedad en la que estamos inmersos.

Estoy seguro que el autoconocimiento es fundamental para crecer como seres humanos y en consecuencia, una vez que lo logremos, mejoraremos en los diferentes roles que cada quien desempeñe; ya sea profesional, social, familiar y sobre todo personal.

Rogers (1972) Considera que uno de los factores básicos para las buenas relaciones interpersonales es la conciencia de la aceptación de sí mismo. Según el autor, el self es la conciencia de ser o de funcionar, y se forma como resultado de la interacción con el ambiente, y en particular, como resultado de una interrelación valorativa con los demás.

Gran número de psicólogos asignan al Autoconcepto una función muy importante en la integración de la personalidad, la motivación del comportamiento y el desarrollo de la salud mental, es por eso que el conocimiento de sí mismo es un factor importante de la conducta del hombre, da la idea de las propias posibilidades o de las limitaciones que uno puede tener. (saber quién eres, qué quieres y qué no, tomar decisiones propias, saber hacia dónde ir, lo que te gusta, lo que no te gusta, lo que quieres, lo que eres). Oñate 1989.

Mead (1990), opina que nuestro cuerpo forma parte de nuestro medio; y es posible que el individuo experimente su cuerpo y tenga conciencia de él y de las sensaciones corporales, sin tener conciencia de sí mismo.

Pregunta de investigación

¿Es diferente la percepción del Autoconcepto en estudiantes de la Facultad de Psicología antes y después de Sensibilización Gestalt.?

Objetivos

Objetivo de trabajo: Conocer el efecto de la sensibilización Gestalt en el Autoconcepto de estudiantes de la facultad de psicología.

Objetivos específicos:

- a) Promover que los estudiantes de la Facultad de Psicología conozcan más de sí mismos.
- b) Lograr que a través de la sensibilización Gestalt mejoren su autoconcepto

Hipótesis:

Ht: La técnica de sensibilización Gestalt tienen un efecto positivo en el Autoconcepto de los alumnos de la facultad de psicología.

Ho: La técnicas de sensibilización Gestalt no tienen efecto positivo en el Autoconcepto de los alumnos de la facultad de psicología.

Variables

VI: Técnica Gestalt de Sensibilización

VD: Autoconcepto de los alumnos de la Facultad de Psicología.



Sensibilización Gestalt

Definición Conceptual: Es aquella técnica semiestructurada que trata de promover la responsabilidad, para que la persona se ponga más vívidamente en contacto consigo misma y con el mundo, para que esté alerta a su propia experiencia, se dé cuenta de ella y con esto se descubra, se desbloquee, descubra a los otros y logre una mayor fluidez en su relación intra e interpersonal. (Muñoz, 1995).

Definición Operacional: A partir de un taller de sensibilización donde se relacionaron dos variables de la sensibilización gestalt.

Autoconcepto

Definición conceptual: El Autoconcepto es una fotografía organizada y una gestalt organizacional de sí mismo. La estructura del sí mismo es una configuración organizada de percepciones de sí mismo, las cuales pueden ser conocidas. (La rosa, 1986; cita García, 1995). Poner referencia original.

Definición operacional: El autoconcepto se considera a partir de los resultados que arroje el tests de Tennessee el cual está estructurado en una escala que consiste en 100 afirmaciones autodescriptivas que la persona usa para describir la imagen que tiene de sí mismo.

Sujetos: En la investigación participaron 18 estudiantes entre hombres y mujeres, con una edad de 21 – 24 años, de la carrera de psicología.

Muestreo: Fue intencional por cuota ya que participaron sólo alumnos de psicología. (Hernández, 1998.)

Tipo de estudio: Descriptivo, Longitudinal y de campo la investigación se hará en situaciones reales y post facto debido a que se evaluará el efecto de la sensibilización gestalt (Vi) en el Autoconcepto de los estudiantes de psicología (Vd). (Hernández, 1998.)

Diseño: Cuasiexperimental, de comparación pretest - posttest debido a que se aplicó un test (Tennessee) antes de comenzar el taller y al terminar éste se aplicó nuevamente el test (Tennessee), para observar si hubo cambios en su autoconcepto. (Hernández, México 1998.)

Instrumentos: Test de Autoconcepto de Tennessee (Anexo1)

Materiales: Se utilizaron lápices, colores, tocacintas, hojas de papel, juguetes, espejos, pegamento, plastilina, tijeras, cobertor, discos compactos de música ambiental.

Escenario: La facultad de Psicología en el salón 1 del edificio C de 10 – 12 am y de 4- 6 pm.

Procedimiento.

Para la presente investigación se aplicó el Test de Tennessee a los estudiantes seleccionados, posteriormente se les dio instrucciones acerca del taller de sensibilización gestalt y se les volvió a aplicar el test de Tennessee (pretest - post test). Los talleres de sensibilización Gestalt (Anexo 2), fueron impartidos en la facultad de psicología durante quince días 2 sesiones por semana, con duración de una hora a hora y media, la población consto de 18 participantes con un rango de edad entre los 18 – 24 años de edad.

Análisis Estadístico: Se aplicó la prueba de Wilconxon, se realizó un análisis descriptivo y comparativo de los puntajes obtenidos por los estudiantes antes y después del manejo de técnicas de tipo Gestalt, por medio de la prueba de Autoconcepto de Tennessee.

CAPÍTULO 5

RESULTADOS

Si las cosas difíciles fueran fáciles, que fácil sería.



Resultados

Fritz Perls: "Posiblemente, todo lo que puedo hacer es ayudar a la gente a reorganizarse para así funcionar mejor, sentir, sentirse más real, la vida no es violines y rosas."

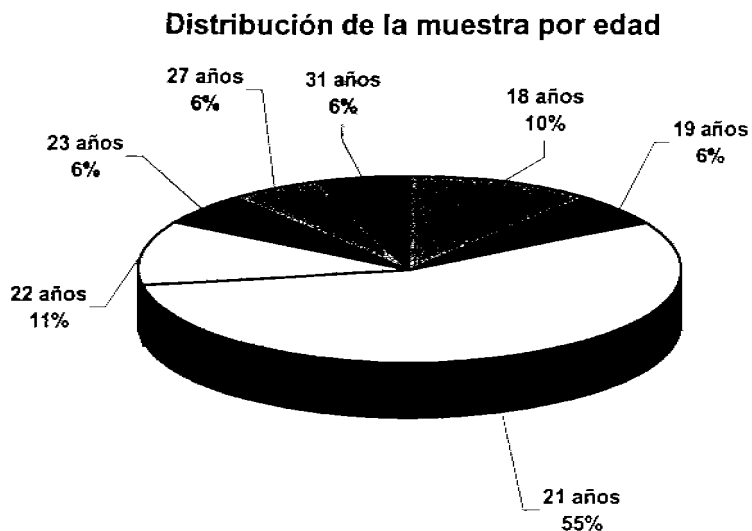
Existen pocos trabajos de tesis que se hayan realizado con estudiantes de Psicología respecto al autoconcepto (percepción que se tiene de sí mismo), pero ninguno con sensibilización Gestalt, pues esta corriente terapéutica no es muy difundida en la Facultad. La terapia gestáltica tiene como objetivo facultar al individuo para que actúe sobre la base de toda la información posible y para que capte, no sólo los factores relevantes del campo externo, sino también la información relevante interna. Se instruye al individuo para que preste atención, en un momento determinado, a lo que siente, a lo que desea, a lo que hace. El objetivo de ello es alcanzar una conciencia interrumpida. El proceso de aumento de conciencia permite al sujeto descubrir de qué manera interrumpe su propio funcionamiento (resistencias). La toma de conciencia en el presente, se convierte así en una herramienta para traer a la luz necesidades y revelar en qué forma el sujeto evita experimentarlas. (Fagan y Shepherd, 1970). Para lograr esto, la Terapia Gestalt se ayuda de la sensibilización gestalt cuya función es promover sentimientos, sensaciones y emociones por medio de diferentes ejercicios, buscando siempre que él o los individuos se responsabilicen de lo que sienten, hacen y piensan a través del darse cuenta.

Con el objeto de conocer cuál es el efecto que causa la sensibilización gestalt en los estudiantes de Psicología, se aplicó la técnica gestáltica, a partir de un taller, a una población conformada por 18 estudiantes de Psicología, con un promedio de 21 años, misma que fue dividida en 10 sesiones con una duración de 2.5 horas cada una.

A partir de la promoción del taller de sensibilización gestalt llevada a cabo por la División de Estudios Profesionales de la Facultad de Psicología, se obtuvo la muestra de tipo no probabilística.

A este grupo se le aplicó la prueba de Tennessee al inicio y al término del taller, en el estudio (taller) se manejaron temas como responsabilidad, elección, decisión, libertad a través de diferentes ejercicios cuyos títulos son los siguientes: Cinco cosas que no me gustan, Yo debo _ Yo quiero, Dibujo de mí, Animales, Juguete de plastilina, Epitafio, El pasado en el presente, Mi objeto favorito, Qué me llevo y qué dejo _ qué me llevo de ti y qué te dejo, el parecido.

Para obtener los resultados, se llevó a cabo un análisis estadístico, utilizando el programa SPSS para Windows (Statistical Program for Social Science ver. 11.0), presentando los resultados en tres fases: Perfil descriptivo general de la población, perfil descriptivo del efecto de la sensibilización gestalt antes y después del taller y la comparación estadística de dichas aplicaciones.

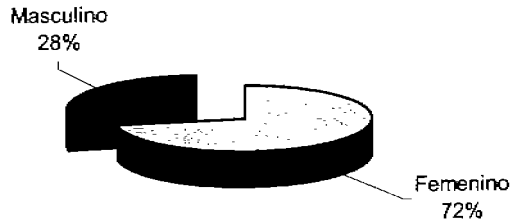


Gráfica #1

Con relación a las características generales de la población, el primer aspecto evaluado fue la **edad**, al respecto se observó que la edad fluctuó en un rango entre 18 y 31 años, con una media de 21.6, tal y como se observa a continuación.



Distribución por género

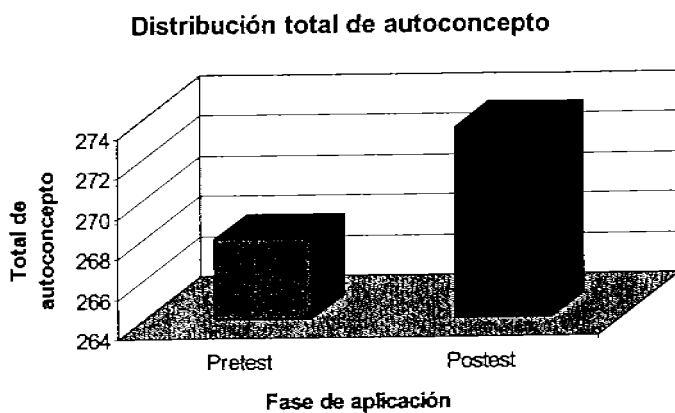


Gráfica # 2

Otro de los elementos de tipo descriptivo que se evaluaron fue el sexo, al respecto se pudo observar, que la mayor proporción (72.2%) correspondió a las mujeres, tal y como se muestra en la siguiente gráfica

Otra de las características evaluadas en la población fue el nivel de estudios, en donde se encontró que el 100% están en universidad a nivel licenciatura

Una vez concluido el análisis descriptivo de las características generales de la población, se procedió a hacer un perfil descriptivo de los resultados obtenidos en la prueba de Autoconcepto

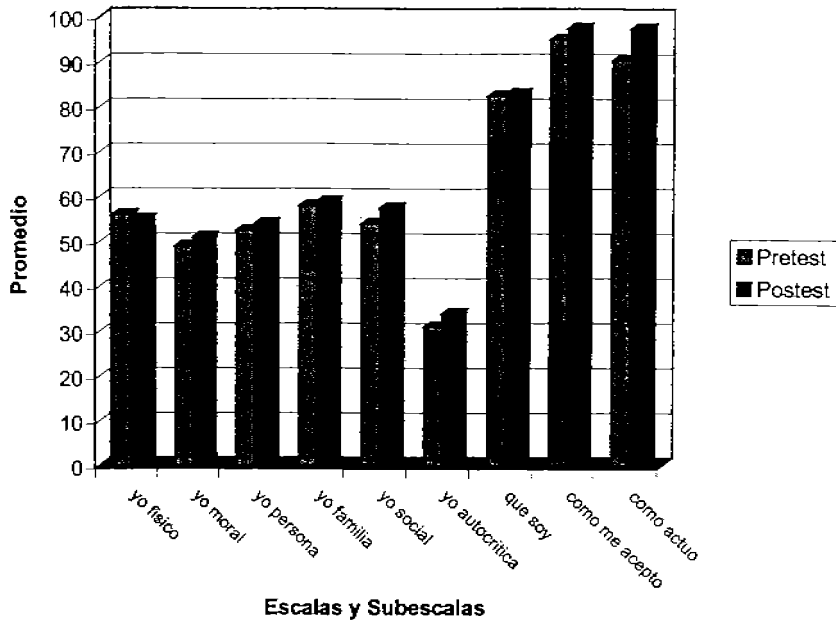


Gráfica #3

Con respecto al efecto que tuvo la sensibilización gestalt en el **autoconcepto** de los estudiantes de Psicología, se pudo observar un aumento de la puntuación en el posttest (segunda fase), tal y como se puede observar.



Distribución escalas Autoconcepto



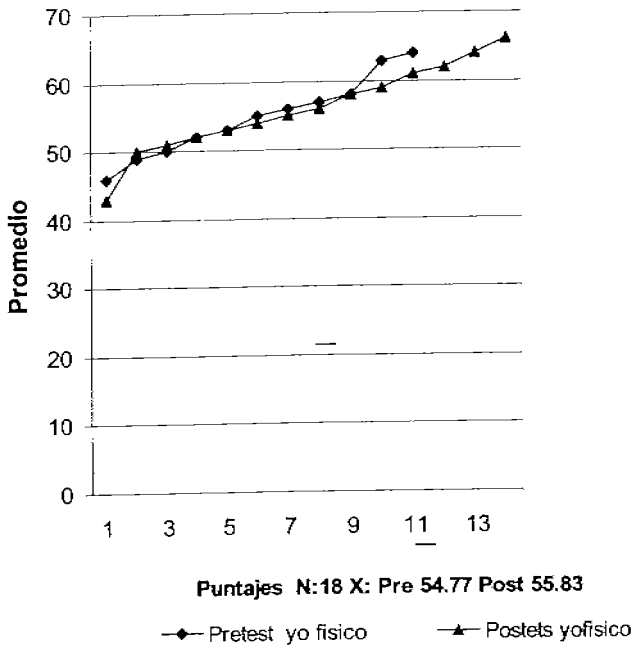
Gráfica # 4

Tal y como se observa en la gráfica # 4, se puede distinguir un incremento en los puntajes del pretest al posttest, lo que indica una mejoría después de la presentación del taller.

A continuación se presenta un análisis por escala entre dichas fases:

Dado que el objetivo de este estudio fue la identificación de las diferencias que existieron en los estudiantes de Psicología antes y después del taller de sensibilización Gestalt utilizando el test de autoconcepto de Tennessee, se procedió a realizar un análisis estadístico descriptivo por cada escala de este instrumento, de tal manera que se presente un perfil por subescala.

Distribución de la escala Yo Físico

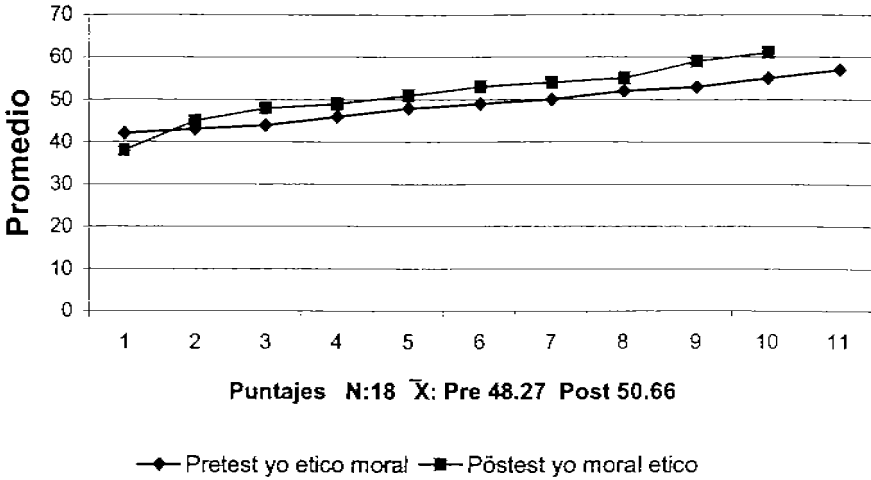


Gráfica # 5

La primera de las escalas fue la escala de **Yo Físico**, la cual está enfocada a la visión que tienen sobre su cuerpo, su estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad los participantes. La gráfica nos muestra que el efecto que tuvo la sensibilización, fue un leve aumento de la percepción que tenían los participantes de su yo físico.



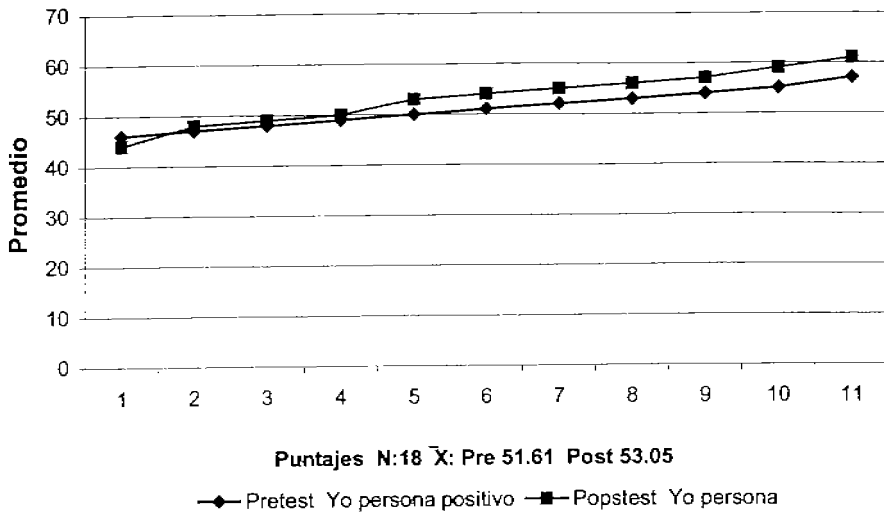
Distribución de la escala Yo ético - moral



Gráfica #6

La siguiente escala evaluada, correspondió al **Yo ético - moral**, indica que la valía moral, los sentimientos de ser una persona buena o mala con su religión o falta de ella, al respecto se observó que el puntaje global en dicha escala mejoró. Esto es que la sensibilización Gestalt causó un efecto en esta parte del autoconcepto de los estudiantes.

Distribución de la escala Yo persona

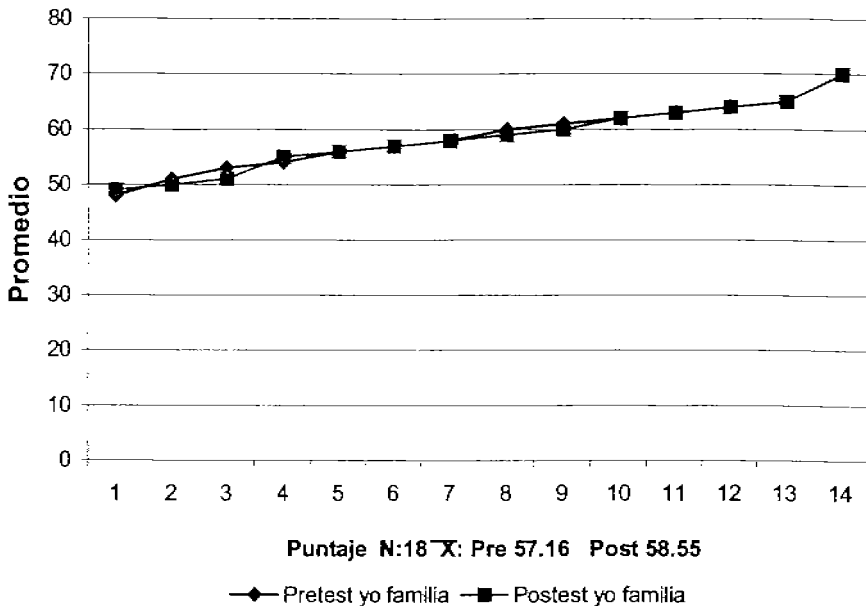


Gráfica #7

En lo que respecta a la escala **Yo persona** la cual evalúa la percepción del sentido que se tiene de su valer personal, el sentimiento de adecuación como persona y la evaluación de su personalidad independiente de su cuerpo o de sus relaciones con otros, al analizar los datos obtenidos entre el pretest y el postest se observó que la sensibilización modificó la percepción en los participantes, consiguiendo un aumento de ésta, tal y como se muestra a continuación.



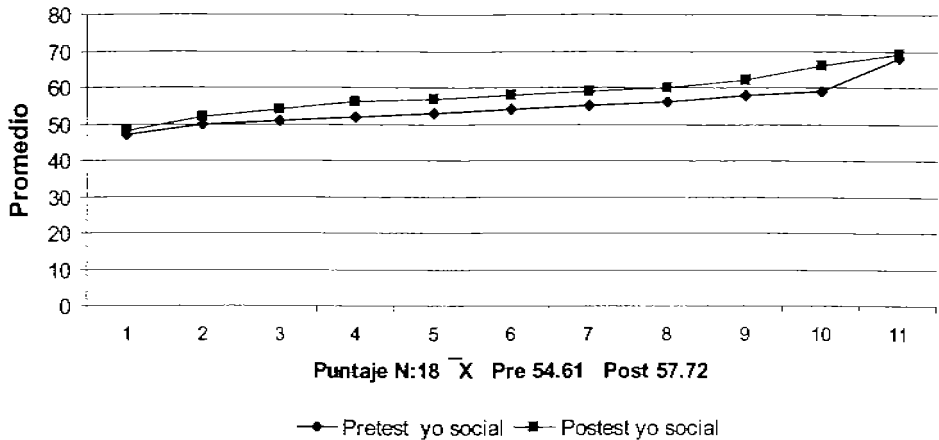
Distribución de la escala Yo familia



Gráfica #8

La siguiente escala evaluada, fue la correspondiente a **Yo familia**, ésta, nos muestra la percepción que las personas tienen de sí mismas en relación a su círculo de allegados, los más cercanos y el valor como miembros de una familia, en este aspecto los resultados nos indican que la sensibilización en los estudiantes de Psicología tuvo un efecto positivo en ellos, es decir que mejoró su percepción en cuanto a su relación familiar y círculo de allegados, tal y como se puede observar en la siguiente gráfica.

Distribución de la escala Yo Social

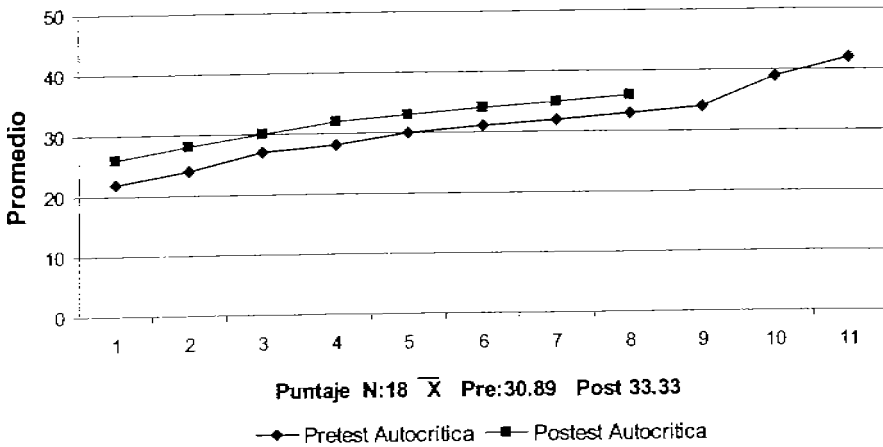


Gráfica #9

En esta cuarta escala nombrada **Yo social** indica, el cómo percibe su relación con los otros y la interacción con otras personas aumento, esto es que la sensibilización tuvo un efecto favorable en los participantes.



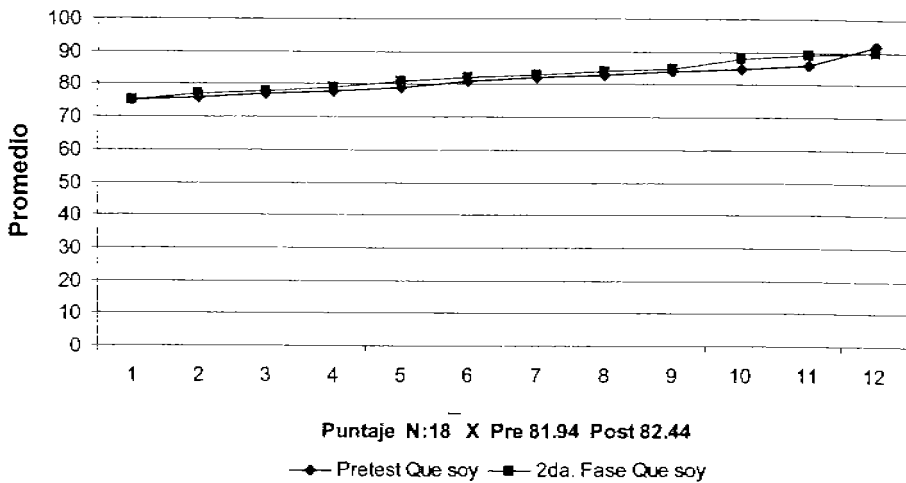
Distribución de la escala de Autocrítica



Gráfica #10

La escala de **Autocrítica** afirma que la mayoría de la gente acepta como ciertas sus características, las personas que niegan la mayoría de estas afirmaciones son generalmente defensivas y están realizando un esfuerzo deliberado para presentar una imagen favorable de sí mismas, los resultados que se obtuvieron en esta escala señalan que la sensibilización, en general, sí generó un aumento en la escala de autocrítica, sin embargo, en algunos participantes esto fue menos considerable que en otros.

Distribución de la escala Que Soy

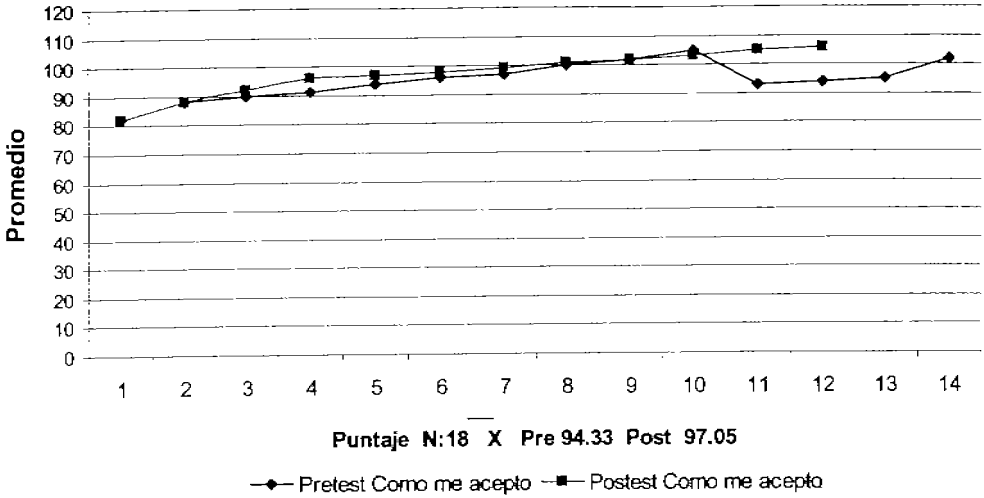


Gráfica #11

La escala de distribución **Qué Soy**, permite evaluar la percepción de su identidad básica y el cómo se ven, esta escala aunque tuvo un aumento en el postest, no varió mucho en comparación con otras escalas, en donde sí hubo diferencias considerables entre el pretest y el postest.



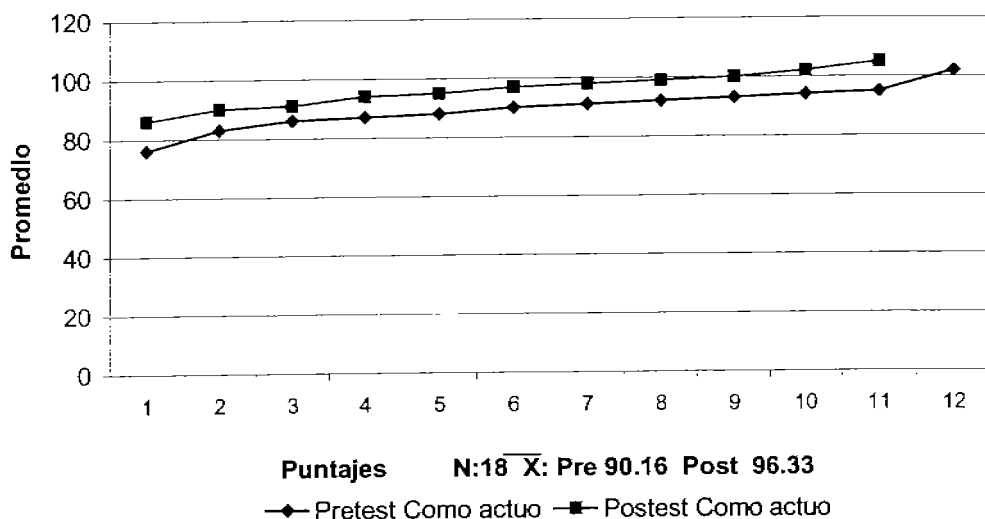
Distribución de la escala Cómo me acepto



Gráfica #12

Con respecto a la escala **Cómo me acepto**, la cual señala la percepción consigo mismo, con su autosatisfacción o autoaceptación, la gráfica indica que la sensibilización causó un efecto positivo en los estudiantes, ya que los resultados advierten un aumento en los puntajes obtenidos en el postest.

Distribución de la escala Cómo Actuo

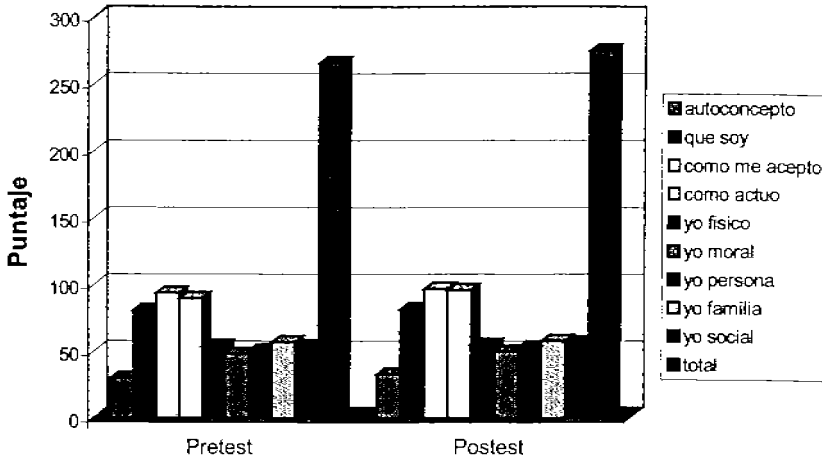


Gráfica #13

Para concluir las gráficas correspondientes al test de autoconcepto Tennessee, la última escala analizada fue la correspondiente a **Cómo Actúo**, la cual indica la percepción que los participantes tienen en cuanto a lo que hacen, cómo actúan y funcionan; los resultados muestran un incremento en la percepción de cómo actúan, ya que los puntajes arrojados en el postest aumentaron, es decir que la sensibilización hizo un efecto positivo respecto a esta escala.



Comparación Pretest-Postest



Gráfica # 14

En general pudo observarse un aumento en los puntajes obtenidos en la escala de autoconcepto entre el pretest y el postest, lo que permite considerar que la sensibilización obtuvo resultados positivos.

Tabla # 1
Análisis comparativo entre pretest y postest *Wilcoxon*

Variable	Grupo	Media	Desv. Estándar	Significancia
Yo físico	<i>Pretest</i>	55.83	5.21	.293
	<i>Postest</i>	53.77	6.32	
Yo Moral - Ético	<i>Pretest</i>	49.00	7.04	.652
	<i>Postest</i>	48.50	7.53	
Yo Persona	<i>Pretest</i>	51.83	5.15	.687
	<i>Postest</i>	50.83	4.50	
Yo Familia	<i>Pretest</i>	59.00	5.24	.276
	<i>Postest</i>	57.00	5.59	
Yo Social	<i>Pretest</i>	57.00	5.59	.815
	<i>Postest</i>	57.61	8.94	
Autocrítica	<i>Pretest</i>	33.38	4.51	.120
	<i>Postest</i>	31.44	3.69	
Que Soy	<i>Pretest</i>	83.94	7.12	.383
	<i>Postest</i>	82.00	5.41	
Como me acepto	<i>Pretest</i>	96.16	7.46	.760
	<i>Postest</i>	96.72	8.15	
Como Actúo	<i>Pretest</i>	94.50	8.08	.191
	<i>Postest</i>	94.66	8.39	
Total	<i>Pretest</i>	279.61	13.78	.407
	<i>Postest</i>	272.11	13.74	

Con el objetivo de determinar si las diferencias observadas en los perfiles por escala presentados anteriormente, se procedió a utilizar la prueba de comparación para grupos relacionados *Wilcoxon*, encontrando que en ninguna de las escalas las diferencias resultaron estadísticamente significativas.

Finalmente al término del análisis de los resultados, se pudo observar que el taller incrementó la percepción del autoconcepto de los estudiantes de psicología. Sin embargo estos respondieron de diferente manera ante el taller, de tal forma que algunos percibieron una mejoría a nivel familiar, social, personal, etc. Recordando la filosofía de la psicoterapia Gestalt, la cual señala que nadie



conoce mejor lo que le pasa al paciente que el propio paciente (ver capítulo 1) , podemos decir que cada estudiante respondió a su propia forma y esto se vio reflejado en los resultados, pues existieron puntajes en las escalas en donde los participantes modificaron moderadamente los puntajes, esto debido también al tamaño de la muestra, la cual fue pequeña porque así lo requiere el taller y esto influyó para que la diferencia en los puntajes en pretest y postest no fueron muy grande. Además que la distribución del instrumento señala que los estudiantes no tienen un puntaje bajo en cuanto a su autoconcepto, ya a pesar de que tampoco era muy alto, esto nos indica que este factor pudo influir en los resultados finales. Por último algunos de los estudiantes comentaron que el hecho de ser psicólogos influía también en su desempeño dentro del taller, ya que algunos comentaron que habían asistido al taller para conocer y aprender la terapia Gestalt y no para abrir cosas, por lo que se limitaron, en un principio del taller, a externar sus sentimientos y/o emociones libremente.

Haciendo un resumen de los datos obtenidos se comenta lo siguiente:

- 1) El taller si causó un efecto en el autoconcepto de los estudiantes de psicología, pues los resultados totales así lo demuestran.
- 2) El taller funciona mejor con personas que tienen un autoconcepto bajo, según nos reportaron algunas personas que tenían el nivel de percepción de su autoconcepto más bajo, a los cuales les fue de gran ayuda el taller.
- 3) El hecho de ser psicólogos influye, pues se tiene más resistencia para aceptar lo que en realidad existe en ellos (deseabilidad social se comenta más ampliamente en lo correspondiente a las discusión y las conclusiones), esto comentado por algunos de los participantes.

CAPÍTULO 6

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

No importa quién seas, lo importante es que seas tú.

Discusión y Conclusiones

A continuación se presentan la discusión y las conclusiones que resultaron de este trabajo, y la respuesta a la pregunta de investigación así como si se cumplieron o no los objetivos planeados, además de sugerir algunas recomendaciones para futuras investigaciones en temas de este tipo.

Comenzare retomando algunos conceptos sobre la terapia gestalt, la cual se dice, es una filosofía de vida que busca acompañar al paciente en su proceso de darse cuenta para llegar a su sí mismo a través de la experiencia y la sensibilización. Esto quiere decir que en la terapia gestalt es muy importante el auto descubrimiento para llegar a un autoconcepto real que es el sí mismo. Para la terapia gestalt existen diversas maneras que tiene una persona de limitarse, de interrumpir su crecimiento personal y esto puede generar un autoconcepto verdadero a medias. Tomando en cuenta que el autoconcepto se forma a partir de la percepción que yo tengo de mi apariencia **física** (Gráfica 5), de los sentimientos que como persona tengo, ya sean malos o buenos, **morales y éticos** (Gráfica 6), de la valía como **persona** (Gráfica 7), de cómo me relaciono con las personas que me rodean **familiar y socialmente** (Gráfica 8 y 9), de que tanto acepto como ciertas las características que tengo, es decir mi **autocrítica** (Gráfica 10), de **que soy** (Gráfica 11), de **cómo me acepto** (Gráfica 12) y **cómo actuó** (Gráfica 13), Test de Tennessee, vuelvo a la idea principal del trabajo la cual es ver que efecto que tuvo la sensibilización gestalt en el autoconcepto de los participantes y así pueda facilitar la lectura de este capítulo.

Los enfoques humanista – existenciales afirman que las personas tiene libertad para escoger las medidas que tomarán, y con ello, tienen la capacidad de crecer y desarrollarse. Pero la otra cara es que podrían utilizar esta misma libertad para tomar decisiones que limitan o minimizan su vida. (Rogers cita. en Darley, Glcksberg, Kinchla, 1990).

El propósito de la terapia gestalt es restaurar las partes perdidas de la personalidad y nuestro funcionamiento rechazado, esto a través de la elección, la decisión, el darse cuenta y la responsabilidad. Estos procesos de recuperar, reintegrar y experimentar de nuevo pertenecen a la psicoterapia. El terapeuta gestáltico se dedica con el paciente al proceso de recuperar sensaciones y conductas que él mismo ha desechado y que ahora considera que no le pertenecen, hasta que empieza y continúa por su propia cuenta a afirmarse y a obrar como lo haría la persona que realmente es. (Baumgardner, 1982).

La terapia Gestalt nos ofrece una metodología. Esta forma de trabajar depende de que diferenciemos entre “Hablar acerca de..... y experimentar”. No basta “saber”, en el sentido de explicar para que llegue a confiar en sí mismo, para que se enfrente eficazmente al mundo, sin renunciar a lo que les es valioso, ofreciéndole experiencias. Por experiencia quiero decir estar en contacto o en relación con uno mismo y con el mundo de uno. Estamos en contacto con nosotros mismos por medio de nuestros cuerpos y nuestras emociones. Experimentamos el mundo con nuestros cinco sentidos. Si el paciente está dispuesto a exponer en voz alta su percepción corporal y emocional, omitiendo cualesquier pensamientos, con el tiempo descubren que ocurre una serie de tensiones que corresponden a sus situaciones inconclusas. El paciente expresa incomodidad y cualquier incomodidad no causada por enfermedad o por un trauma es indicativa y resulta de un sentimiento inexpressado. (Baumgardner, 1982).



Fagan (1970, p p 45), quien dice que el único acceso a la experiencia (contacto con uno mismo, Baumgardner, 1987), tiene lugar a través de alguna forma de conducta verbal y no verbal, el terapeuta gestaltista toma como datos todo lo que sucede en el individuo lo que piensa, siente, hace, recuerda y percibe con sus sentidos.

Naranjo (2002) comenta, “podríamos decir que la terapia gestáltica tiene por objetivo el despertar de la conciencia, del sentido de actualidad y de la responsabilidad. Del mismo modo, podemos ver a casi todas las técnicas gestálticas de la terapia gestalt como la cristalización particular de la prescripción: Hazte responsable, vivénciate como agente de tus acciones.

Cuando somos lo que somos, podemos decir que estamos viviendo. En cierto sentido, estamos vivenciando algo todo el tiempo. Sin embargo, estamos en un pobre contacto con nuestras experiencias, apenas medio despiertos a nuestra realidad. (Naranjo, 2002).

El enfoque de la terapia Gestalt busca vivenciar (experimentar), pero no mediante la estimulación, sino que a través de la sensibilización (Naranjo, 2002).

Rogers coincide que el individuo está compuesto por procesos complejos cognoscitivos, emocionales, biológicos y otros capaces de conducir al individuo a la autorrealización

Siguiendo la tradición humanista - existencial, Rogers puso mucho énfasis en la experiencia total del individuo en un momento dado. Esta experiencia personal única, “campo fenomenológico del individuo” no puede ser conocida directamente por otros. Pero también señalaba que una persona podría representar incorrectamente los elementos de su experiencia. Los desajustes surgen cuando hay un hueco entre la experiencia real de una persona y su conocimiento de que existe, en otras palabras, cuando niega o distorsiona partes de esa experiencia.

La autoimagen es particularmente importante para el desarrollo de la personalidad. Cada uno de nosotros tiene una imagen de su yo real (del yo tal cual es y de un yo ideal, el que quisiera ser). La autoimagen se desarrolla a partir de la interacción con otros. La condición de autorrealización es confiar en la propia experiencia para evaluarse a uno mismo y no evaluarse sobre las necesidades e intereses de otros. (Rogers cita en Darley, Glcksberg, Kinchla, 1990).

Llamamos Yo a aquél aspecto de la personalidad que:

- 1) Organiza y controla la motilidad y la percepción.
- 2) Sirve de barrera protectora contra los estímulos internos y excesivos.
- 3) Examina la realidad.
- 4) Tiene función de organización y autorregulación.

El que el Yo tenga una relativa independencia de la presión inmediata externa e interna, puede considerarse como una tendencia general en el desarrollo humano (Rapaport, 1962 cita en Esquivel, Heredia, Lucio, 1999).

El tema de sensibilización gestalt se escogió para tema de tesis por que se consideró que es una herramienta, cuya aplicación arroja junto con la psicoterapia gestalt muchas consecuencias positivas como son el devolverle a la persona la capacidad de contactar consigo misma y su ambiente para que pueda detectar con más claridad lo que necesita, acercarle más a su libertad de elección y decisión, de responsabilidad y conciencia de sus propias acciones para que le de un vistazo a su propio autoapoyo, cosas que como psicólogos es necesario conocer de ahí la importancia de hacerlo con los estudiantes de psicología y enfocarse a su autoconcepto

La definición de sensibilización es el medio por el cual se busca promover que las personas logren una percepción mejor y más completa de sí mismas y del mundo que las rodea. (Muñoz, 1995)

Es por ello, que se consideró de gran importancia el uso de la técnica terapéutica gestáltica, teniendo en cuenta que en esta postura existen dos conceptos básicos, el primero es el Darse Cuenta y el segundo el Responsabilizarse de lo que te das cuenta y es precisamente el objetivo de una de las técnicas gestálticas; la sensibilización.

Algo de suma importancia para la psicología humanista, y en este caso para la Gestalt, es que ni en psicoterapia ni en sensibilización se busca que la persona cambie nada. Si partimos de que tiene que cambiar algo, estamos yendo en contra de nuestros principios filosóficos, porque lo que afirmamos los gestaltistas, es que la persona está, lo único que tiene son bloqueos a su conciencia, por lo mismo, hay que ayudarla a que sea más ella misma para que pueda desbloquear aquello que fue una interrupción en su auténtico ser. Si una persona deja de fluir, es porque algo se le ha atorado pero con muy buenas razones, entonces hay que solucionar el atore, pero no propiciar el cambio. Si la persona trata de violentarse tratando de cambiar, lo único que consigue es sentirse confundida, devaluada por que no lo logra, por que no se pertenece a sí misma y sufre de un dolor que era innecesario. No hay mejor cosa para que fluya, que ponerse en contacto con aquello que está fluyendo, tal y como está dado, pero para esto tenemos que arriesgarnos a quedarnos con el dolor. Esta posición es muy difícil de lograr en una cultura como la nuestra que más bien busca la comodidad, sin embargo, es la única forma de descubrir también lo maravilloso que hay allí, por todo lo que puede florecer. (Muñoz, 1995).

Por lo tanto, la gestalt propone ponerse en contacto con las áreas que están obstaculizando el fluir. Ese contacto per se, si es suficientemente estable, profundo, permanente y constante, dará algunas claves sobre sí mismo que, para empezar, eran desconocidas; por otra parte, dará la oportunidad de trabajar sobre otras cosas que tal vez no se había podido trabajar antes. Es importante subrayar que esto no es mágico, implica un trabajo personal serio, en donde la persona se involucre con una auténtica apertura y compromiso de perseverancia. (Muñoz, 1995).

Es necesario precisar que los parámetros que se mencionan a continuación son algunas de las cosas que he visto se van modificando en las personas a través de este tipo de procesos, pero que no necesariamente se dan todos y en igual intensidad, lo que realmente ocurre en la gente es algo muy personal e impredecible, simplemente se enumeran los más característicos. (Muñoz, 1995).



- 1) Incremento en el darse cuenta
- 2) Mejor percepción de sí mismo.
- 3) Mayor responsabilización de las sensaciones, sentimientos, pensamientos y acciones.
- 4) Incremento en el auto apoyo.
- 5) Menor culpabilización hacia el exterior.
- 6) Habla cada vez más en primera persona.
- 7) Comunica más integralmente sus pensamientos, sentimientos y sensaciones.
- 8) Está más en el aquí y ahora.
- 9) Se vuelve más creativa.
- 10) Aprende a reírse más de sí misma.
- 11) Su ritmo de contacto – retiro es más fluido.
- 12) Incremento en la tranquilidad emocional.
- 13) Mejoramiento de sus relaciones interpersonales.
- 14) Incremento en su autoaceptación. (Muñoz, 1995)

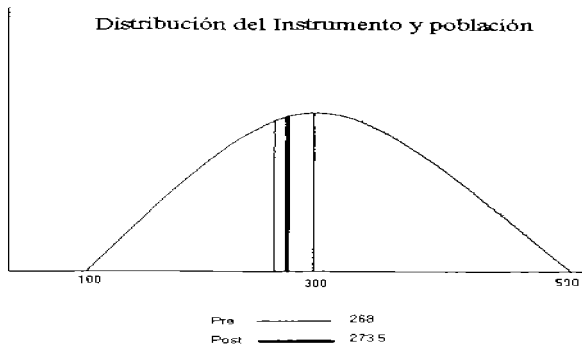
Se menciona esto porque los resultados obtenidos señalan que la sensibilización aumentó la percepción en algunos puntos mencionados anteriormente, lo que significa que efectivamente en este caso, los estudiantes que vivencian este tipo de procesos no obtienen todos los mismos resultados ni con la misma intensidad, pues cada persona tiene su propia experiencia.

Una vez aplicado el taller se observó que el efecto en los estudiantes fue diverso, pues la percepción del Yo Ético- Moral (Grafica 6), Yo persona(Grafica 7), Yo Familia(Grafica 8), Yo Social(grafica 9), Cómo Me Acepto (Grafica 12) y Cómo Actúo (Grafica 13), mejoró ya que la persona logró tener mayor conciencia integral de su autoconcepto y aceptarlo como tal, esto de acuerdo a los resultados obtenidos en la escala del Test de Tennessee. Recordando que las personas con puntajes altos, tienden a estar contentas consigo mismas, sienten que son personas dignas y valiosas, tienen confianza en sí mismas y actúan de acuerdo con esta imagen. Los puntajes obtenidos indican que en general los participantes obtuvieron una mejora en la percepción de su autoconcepto: pretest 268 y postest 273.5.

Esto nos indica que los participantes que tenían un puntaje menor estaban, antes de tomar el taller, un poco por debajo de la media, posteriormente una vez concluido este los participantes acercaron más a la media. Lo que significa que mejoró la percepción de su autoconcepto

Sin embargo, como se puede apreciar en resultados, existieron escalas en donde esta mejora no fue muy considerable, como es el caso del Yo Físico (Grafica 5), Autocrítica (Grafica 10) y Qué Soy (grafica 11), ya que la diferencia de los puntajes entre el pre y el post en cuanto a sus medias fueron de modificación moderada. Como se puede observar en los puntajes crudos no se percibe una mejora, sin embargo en las medias (suma de todos los valores dividida por el número de casos) sí, esto indica que considerando el valor obtenido de las medias la mejora es apreciable.

Esto tal vez se debió a que el autoconcepto de los participantes era alto. Como se observa en la siguiente distribución de la curva de Gauss de acuerdo al instrumento Tennessee, los participantes están cerca de la media lo que indica que éstos tenían una percepción de su autoconcepto buena, esto pudo influir en el resultado final.



Un efecto que influyo el resultado de esta investigación fue la llamada *deseabilidad social*, ya que una realidad es que el mexicano utiliza diversas máscaras sociales con las que pretende ocultar los más diversos sentimientos: inferioridad, de inseguridad, de resignación (Si bien la resignación no equivale a la aceptación gozosa de la realidad, en cambio fortalece las virtudes de la tolerancia y de la paciencia en las adversidades.), de frustración, de bajeza, e incluso la santidad y el heroísmo.

De alguna manera los mexicanos llevan una vida doble, proyectando extremadamente aquélla que atañe a su vida social y reservándose para las relaciones familiares su verdadera personalidad.

Otro tipo común de máscara es la que sirve al mexicano para simular autonomía, madurez e incluso indiferencia, aunque en realidad lo que desea recibir o mostrar son determinados sentimientos, como son el amor o el coraje. Esos individuos prefieren mostrarse a la defensiva y, dispuestos a responder al ataque de los demás. (Cárdenas, Casimiro, 1998.)

En la vida social diaria solemos poner mucho cuidado en guardar las apariencias. Gran parte de lo que llamamos *cortesía* o *etiqueta* en las reuniones sociales consiste en no prestar atención a ciertos aspectos del comportamiento que podrían ponernos en evidencia. Nuestra vida cotidiana no transcurre sencillamente. Sin darnos cuenta en la mayoría de los casos, todos tenemos bastante maña para controlar de cerca y continuamente las expresiones faciales, posturas y gestos al interactuar con los demás. (Giddesns, 2001).

Fritz considera que en el Yo de todos los seres humanos existen seis capas que recubren a manera de una cebolla, al ser único de las personas. Estas capas o extractos del self, son los siguientes:

- 1) **Estracto falso:** En donde se encuentra nuestra fachada, lo que dejamos ver a los demás
- 2) **Estracto del como sí:** En donde están los roles, los juegos que utilizamos para manipular a los demás, el actuar como si fuéramos esto o aquello. Es nuestro carácter o forma habitual y rígida de actuar.
- 3) **Estracto fóbico:** Ahí se encuentran todos nuestros temores, nuestros secretos, aquello que no queremos ver ni tocar de nuestra personalidad y menos aún descubrir ante los demás.



- 4) Extracto Implosivo: En donde se hallan todas nuestras energías sin usar, nuestra vitalidad congelada o dirigida hacia nosotros mismos para mantener nuestras defensas.
- 5) Extracto Explosivo: En donde las fuerzas estancadas se disparan hacia un arranque de autenticidad.
- 6) Extracto verdadero: En donde se revela el Yo verdadero: (Compendio de psicoterapia gestalt, García y Prettel, 2003).

Se hace referencia a esto debido a que la mayoría de los participantes tenían un Yo que oscilaba del extracto falso al implosivo, por lo que esto pudo afectar a los resultados arrojando éstos los puntajes moderados para algunas escalas, sin embargo considerando que los puntajes altos indican mejor autoconcepto y los bajos deficiente autoconcepto se puede decir que la sensibilización gestalt funcionó adecuadamente.

Uno de los factores a tomar en cuenta en este estudio es la identidad social de los estudiantes. Giddens, en términos generales, comenta que la identidad tiene que ver con la idea que las personas se hacen sobre quiénes son y sobre lo que tiene sentido para ellas. Estas interpretaciones se forman en relación con ciertos atributos que tienen prioridad sobre otras fuentes de significado.

La identidad social alude a las características que le atribuyen al individuo los demás. Pueden considerarse indicadores que señalan quién es tal persona en un sentido fundamental. Al mismo tiempo, ubican a esa persona en relación con los demás individuos que comparten los mismos atributos. Ejemplos de identidad social pueden ser las categorías de estudiante, madre, abogado, católico, indigente, asiático, disléxico, casado etc. o psicólogo.

En el mundo actual disponemos de oportunidades sin precedentes para hacernos a nosotros mismos y crear nuestra propia identidad. Somos nuestro principal recurso para definir quiénes somos, de dónde venimos y a dónde vamos. Las decisiones de nuestra vida cotidiana que afectan a lo que nos ponemos, cómo nos comportamos y de qué manera empleamos nuestro tiempo, nos ayuda a ser lo que somos. (Giddens, 2001).

Este factor pudo haber provocado una resistencia por parte de los psicólogos a la sensibilización reflejándose así en los resultados y por otra parte el efecto de ésta al promover sentimientos y emociones, permitieron a los estudiantes darse cuenta de cómo está su autoconcepto realmente y hacerse responsables de esto, cosa que es muy difícil de hacer, pues lo que hacen las personas es tratar de mantenerse en un plano superficial que les proporcione seguridad, lo que en gestalt se le llama zona Zim, (Fritz se refiere a la zona Zim cómoda intermedia, opina que pensar, hacer funcionar tu computadora, no es experimentar, y sostiene que el intelecto, es Zim, es la prostituta de la inteligencia, puesto que la personalidad total se concibe como una fuente de inteligencia). Fritz señala claramente lo que considera más importante en lo que atañe a nuestras Fuentes de información. Descubrimos lo que ocurre y cómo ocurre, ya sea fuera en el mundo o dentro de nosotros mismos, no en nuestra cabeza donde no ocurre sino que nos enteramos gracias a los datos y no gracias a nuestra propia invención o a nuestras hipótesis. Esto equivale a minimizar el funcionamiento intelectual (per se), pero únicamente cuando se emplea para despojarnos de nuestras otras facultades de saber (Baumgardner, 1987), pueden saber cómo están pero aceptarlo no, ya que el enfrentarse con su realidad puede quitarles el esquema que tenían y les proveía seguridad para desenvolverse en su medio, y el aceptar lo que

sí existe es todo un proceso que empieza con la sensibilización y continúa con terapia individual o grupal.

El enfoque de la Terapia Gestáltica busca vivenciar, pero no con la estimulación, sino que a través de la sensibilización. El gestaltista considera que el despertar desde afuera como una forma de apoyo ambiental no necesaria para aquél que ha desarrollado el despertar desde adentro, por lo tanto, que ha recuperado sus sentidos. (Naranjo, 2002).

Es por tal razón que se consideró la técnica gestáltica de sensibilización, pues ésta se utiliza para vivenciar, estar en el presente, no se puede vivenciar en el pasado, Naranjo: la realidad es ahora, incluso cuando recordamos. La vergüenza, la culpa y la ansiedad, por ejemplo, no son puramente experiencias de una realidad, sino que son el resultado de actitudes con las cuales estamos en contra de la realidad, negándola o resistiéndola, temiendo percibirla. Es decir, dejar de pensar menos y comenzar a sentir más.

La Sensibilización Gestalt es una excelente herramienta para ayudar a que la persona se ponga en contacto con su sabiduría orgásmica, con su verdad interior, y así pueda cuestionar y desechar aquello que no es de ella misma, que ha sido introyectado y que no corresponde a su ser y que le está impidiendo su crecimiento.

La intención de la sensibilización es regresarle a la persona su propia potencialidad, su iniciativa y voluntad para terminar lo no terminado (situaciones, emociones inconclusas o gestalt abiertas), cerrar.

Entre las emociones incompletas encontramos, como ejemplos representativos la inquietud y tristeza., Toda emoción, toda sensación se trasforma de agradable a desagradable cuando su tensión o intensidad se acrecienta. La emoción que corresponde a las situaciones inconclusas es el resentimiento, cuya comprensión no es posible antes de que haya captado la significación de la actitud de dependencia. El dependiente no puede soltar, ceder y volverse hacia una ocupación o persona más prometedora. No quiere darse cuenta de la inutilidad de sus esfuerzos, como, por otro lado, no puede captar su potencialidad para volverse hacia nuevos campos de ocupación. (Perls, 1975).

Durante la realización del taller se presentaron algunas situaciones que limitaron el desarrollo óptimo de este.

- 1) Para el taller de sensibilización gestalt se hicieron dos grupos de 9 participantes esto por recomendación de Myriam Muñoz, 1995. pues de esa manera se le dedica más atención a los participantes de tal forma que la sensibilización sea la más adecuada, motivo por el que se dividió el grupo original (de 18 personas) en dos, siendo el ideal uno. Una opción para aumentar el número de participantes, era hacer más grupos de 10 personas, lamentablemente el horario que se nos dio abarcó la mañana y la tarde y las instalaciones de la facultad de psicología tiene un horario fijo, por lo que no se pudieron abrir nuevos grupos. Aunque lo ideal hubiera sido tener una muestra más grande para que los resultados fueran más significativos

A pesar de que el espacio físico utilizado fue el adecuado, el tiempo disponible no fue suficiente para explotar todo el potencial del taller, 2 horas. Ya que en el proceso de la



sensibilización no existe un tiempo determinado sino aproximado puesto que cada persona tiene su propio ritmo, hubo personas que necesitaban más tiempo que otras y lamentablemente había ocasiones en que no se les podía dar más tiempo pues existía un horario fijo y esto afectaba el proceso del ejercicio teniendo que cortar rápidamente el trabajo de las personas y, como consecuencia no se aprovechaba todo el ejercicio de sensibilización, por lo que se recomienda, que los talleres sean de 2.5 a 3 horas durante 2 meses, para aprovechar al máximo las bondades del taller.

- 2) El personal de limpieza interrumpía o retrasaba frecuentemente las sesiones, pues a la hora de comenzar con el taller el salón designado para realizarlo lo estaban limpiando o en su defecto el personal de limpieza se metía al salón y le pedía al grupo que se cambiara de lugar, esto sucedía en diversas etapas del proceso de sensibilización. Por lo que se sugiere que se le avise al personal de limpieza el tipo de actividad que se realiza en dicho inmueble, para que éste no interrumpa la sesión del taller.
- 3) Las actividades realizadas en el inmueble como: reparación de puertas, cambio de lámparas y/o revisión del cableado de luz, ocasionalmente, distraían la atención de los participantes, pues se escuchaban los diferentes sonidos de las herramientas (taladro, martillo, lijas, etc), dificultando el adecuado desarrollo de los ejercicios.
- 4) Algunos ejercicios (escritos y dibujos) dificultaron la participación de un estudiante invidente, por lo que se sugiere tomar en cuenta este tipo de situaciones para que en dado caso que se presenten estar preparado con algunos ejercicios en los que este tipo de personas ya sea invidentes o en silla de ruedas por ejemplo, puedan participar sin ningún problema.

Hasta ahora me he referido a las conclusiones que cuantitativamente arrojó el estudio, sin embargo se considera que la parte cualitativa como por ejemplo la percepción que los participantes comentaron tener, cómo se sintieron después de tomar el taller también es muy importante y al respecto se concluye que:

Las mujeres trabajaron mejor con la sensibilización, ya que fueron éstas quienes en general hablaron más de lo que sentían acerca de alguna situación. Al respecto Light, Sélter y Calnoon, 1997, opinan que las mujeres desarrollan una capacidad para la cordialidad, la compasión, la sensibilidad y el cuidado, mientras los hombres generalmente se han educado con orientación hacia el logro, las mujeres lo han hecho hacia lo personal y hacia la valoración del cultivo de las relaciones estrechas. El rol tradicional masculino encierra un alto grado de competencia y de afirmación del sí mismo, como también de control emocional. Este fenómeno se observó y pudo influir en los resultados del taller.

Cuando los estudiantes vivenciaban sus emociones o sentimientos guardados referente a un evento difícil para ellos, reportaban que vivenciar les servía y el hablarlo los hacía sentir mejor, esto es algo muy parecido a lo que Naranjo comenta, él decía "La verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma" (Naranjo, 2002).

Al parecer las personas que se sentían más seguras de ellas mismas se resistían más a los ejercicios por sus creencias y el como valoran éstas. En este sentido la terapia gestáltica comenta que es difícil que una persona cambie algo que le funciona, Galles y Lavin opinan que:

Las creencias son ideas compartidas sobre cómo el mundo opera. Ellas pueden ser los resúmenes e interpretaciones del pasado, explicaciones del presente, o predicciones para el futuro pueden estar basadas en el sentido común, sabiduría popular, religión, ciencia, o en alguna combinación de éstas. Las creencias forman la experiencia personal y social.

Mientras las creencias describen lo que es, los valores describen lo que debe ser. Los valores son más amplios, abstractos, son estándares compartidos de lo que es lo correcto, deseable y digno de respeto. (Galles, Lavin, 2001).

Hay una diferencia entre lo que las personas dicen que piensan y hacen y lo que ellos realmente creen y practican. La cultura ideal consiste en normas y valores a los que las personas no pueden admitir abierta o formalmente, pero las practican. (Galles, Levine, 2001).

Por tal razón se cree que las creencias influyeron en el estudio, ya que como se menciona antes no puedes dejar de hacer algo que te funciona bien para mantenerte estable aunque sea temporal, pues citando a Perls este comentaba lo siguiente:

“Nuestro proceso intelectual funciona en la neurosis, para producir estereotipos, prejuicios y previsiones catastróficas. Mientras más nos mezclamos en estas producciones, menos podemos ver y oír a otras personas, no darnos cuenta de los acontecimientos como realmente son.” (cita en Baumgardner, 1982).

Otra observación que se pudo hacer es que a los estudiantes, recordando que la población mayoritaria estaba formada por mujeres con un 72% y un 28% de hombres, en un principio les costó mucho trabajo elegir y tomar decisiones, esto cuando tenían que afrontar alguna cuestión que les afectaba y al final estos pudieron hacerlo mejor. Esto lo explica la gestalt con algo llamado ciclo de la experiencia, la cual es el núcleo básico de la vida humana. Esta menciona que el ser humano a lo largo de su desarrollo como persona pasa por distintas etapas, 8 en total; la primera es reposo, en donde el sujeto se encuentra en un estado de equilibrio sin una necesidad aparente, le sigue la etapa de sensación, en donde el sujeto es sacado de su reposo por que siente algo difuso que no puede definir, posteriormente sigue el darse cuenta, en donde la sensación se identifica como una necesidad específica para luego pasar a la fase de energización en donde el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad demanda, una vez pasando esta fase se llega a la de acción la cual es la fase más importante del ciclo pues el individuo se moviliza para satisfacer su necesidad y se pasa a la penúltima fase que es contacto, donde se produce la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad y en consecuencia se satisface la misma. El ciclo culmina con la etapa de retirada en donde el individuo se siente satisfecho y puede despedirse de ese ciclo para comenzar otro. (Salama, Villareal). Los estudiantes según lo apreciado en el estudio se encontraban en la etapa de sensación antes del taller; durante y al finalizar éste pasaron unos a la de darse cuenta, otros a la etapa de energización y algunos a la de acción.

Algo que resultó interesante fue que a las personas que tenían un problema, por lo general familiar o de pareja, entre los más comunes de: distanciamiento, dependencia, culpa, enojo o tristeza según lo manifestaban los participantes mediante el lenguaje verbal y no verbal, la sensibilización les ayudaba mucho, más que al resto del grupo, hablándolo y haciéndose



conciente de esa situación en particular, por lo que se observó que la sensibilización funciona mejor con personas que tienen un tipo de problema de autoestima o de ánimo.

En la terapia gestalt una de las herramientas más utilizadas es la comunicación no verbal, pues ésta afirma que: Nosotros nos percatamos de nuestro sí mismo en gran medida mediante nuestra expresión (Naranjo, 2002), al respecto Ekman cita en Giddesns, 2001, la expresión facial de las emociones y sus interpretaciones son innatas en el ser humano. Las impresiones no verbales que transmitimos sin darnos cuenta indican a menudo que lo que decimos no es exactamente lo que queremos decir, por ejemplo es frecuente que una mirada preparada pueda detectar el engaño mediante el estudio de los signos no verbales : sudar, moverse nerviosamente, mirar fijamente o apartar la mirada. Si añadimos las expresiones faciales y los gestos corporales a las palabras que dicen, comprobamos hasta qué punto hablan con seriedad.

Y es así como se pudo identificar cuándo a los participantes les era complicado alguna situación, cuando se les comentaba lo que su cuerpo o facciones decían (cosas como: si ahora sé qué quiero o ahora sé lo que me pasa), les ayudaba a expresarse mejor con palabras la emoción contenida, esta es una de las razones por la cual se sugiere continuar con una terapia, pues lograr entender lo que el cuerpo o las facciones le dicen a la persona es un proceso largo de aprendizaje.

En la vida social diaria solemos poner mucho cuidado en guardar las apariencias. Gran parte de lo que llamamos cortesía o etiqueta en las reuniones sociales consiste en no prestar atención a ciertos aspectos del comportamiento que podrían ponernos en evidencia. Nuestra vida cotidiana no transcurre sencillamente. Sin darnos cuenta en la mayoría de los casos, todos tenemos bastante maña para controlar de cerca y continuamente las expresiones faciales, posturas y gestos al interactuar con los demás. (Giddesns, 2001).

No es fácil que las personas acudan a un servicio de terapia con el psicólogo, por lo general se va cuando alguna situación se sale completamente de control. Tal parece que este ritmo de vida que llevamos te dice no sientas, si te caíste párate y sigue a delante, sin embargo esto provoca que no se tome conciencia realmente de lo que pasa con las sensaciones, sentimientos y emociones. Perls considera la neurosis como el proceso de perder la percepción y separarse progresivamente del potencial propio, al ser negada la experiencia (Baumgardner, 1982), en el caso de los estudiantes, éstos lograron sacar algunas cosas y al parecer con eso se conformaban viendo sólo una parte de su experiencia. Para que éstos continúen con una terapia, sería hacer más talleres como éstos, no importando cuantos, lo que importa es que sirvan para hacer conciencia de todo lo que descubren en un taller, de que ellos van a trabajar con gente que siente. En resumen esta investigación sugiere los siguientes puntos para promover la terapia en los estudiantes de psicología:

- 1) Continuar con los talleres vivenciales ya sea de corte cognitivo - conductual, psicoanalítico o humanista – existencial, por lo que se pudo observar estos tipos de talleres les gustan a los estudiantes.
- 2) Hacer conciencia por medio de estos talleres, de la importancia que como psicólogos tenemos de conocer más de nosotros mismos, Maslow diría “a vivir sin tus mentiras y a enfrentar tus verdades “. Ya que serán los futuros psicólogos y tienen una gran responsabilidad con la sociedad.

Durante el desarrollo del taller se pudo observar que a los estudiantes les cuesta trabajo hablar de sus cosas cuando hay más gente a su alrededor, sin embargo, una vez que tuvieron confianza, el grupo sirvió de apoyo, de acompañamiento para la persona que estaba vivenciando en ese momento, por lo que se puede concluir que el trabajo en grupo funciona muy bien para este tipo de taller. Hay dificultad para que los participantes tengan la suficiente confianza para abrirse con ellos mismos y al grupo, por lo que se recomienda lo siguiente:

- 1) Empatía: Capacidad para sumergirse en el mundo de los demás y para participar en su experiencia en la medida en que la comunicación verbal y no verbal del otro lo permita. (Rogers, 1974 cita en Muñoz, 1995).
- 2) Cálido: La calidez en la relación de ayuda le da a la otra persona la seguridad de ser apreciado y valioso, y también vitaliza la relación
- 3) Responsabilidad: Una relación terapéutica está viva mientras se mueva, mientras haya respuesta de uno hacia el otro, los dos tienen que estar respondiendo con su persona a lo que va ocurriendo ahí y esto una condición necesaria para que la relación siga vital.
- 4) Ausencia de imposición y coerción: En una relación de desarrollo, esto se logra cuando se suspenden los juicios valorativos sobre el otro; cuando de verdad se cree que el otro es el único que se sabe qué es lo mejor para sí mismo.
- 5) Respeto: El respeto implica que el otro es valorado no a causa de algún mérito o de alguna cualidad que tenga, sino simplemente porque es un ser humano. Se funda en que el otro es único y es el más competente para determinar su vida, para arriesgarse, para buscar y decidir qué es lo que le conviene.
- 6) Permisividad de expresión de sentimientos positivos y negativos: Esta cualidad está sustentada bajo la creencia de que más vale expresar los sentimientos que no hacerlo, porque lo que no se comunica se actúa.
- 7) Seguridad psicológica: Es importante que el facilitado sepa que habrá confiabilidad de lo que se trate en la relación, respeto hacia la intimidad y que es una relación fundamentada en la honestidad del facilitador, en la ética profesional.
- 8) Límites: Los límites van de acuerdo con las limitaciones de cada una de las personas, sin importar que éstas sean irracionales. Toda relación tiene límites, ninguna relación puede estar totalmente abierta, siempre tiene que estar encuadrada en un contexto mutuo generado por ambas partes y estos mismos límites de seguridad.

Con respecto a las condiciones suficientes y necesarias para lograr una relación de crecimiento Rogers señala lo siguiente:

- 1) Que la persona desee su propio crecimiento.
- 2) Tiene que haber un mínimo de contacto de algún tipo, (verbal o no verbal) de tal forma que las personas establezcan una relación.
- 3) Tiene que haber comunicación de empatía, consideración positiva y congruencia por parte del facilitador y éstas tiene que llegar al facilitado. (Muñoz, 1995).



La corriente humanista dentro de la psicología y en particular la sensibilización y psicoterapia gestalt, al promover el darse cuenta y la toma de decisiones y de responsabilidad, está generando un movimiento social novedoso, un nuevo estilo de vida y de cultura. Mucha gente se adapta a la cultura porque no ha encontrado y desarrollado su fuerza interna, por que ni su familia, ni su escuela, ni su medio social han apoyado este desarrollo. Curiosamente las personas descubren su poder y su fuerza después, justamente a través de estos procesos de sensibilización, de psicoterapia, de crecimiento y también gracias a la confrontación que el proceso de vivir promueve. Este tipo de vivencias hacen que la persona entre en el proceso de búsqueda y de encuentro con otros que están en un mundo existencial parecido, que desean también un espacio en el cual pueden entrar en sí mismas, ser lo que auténticamente son sin tanta amenaza externa y sin reprobación.

La sensibilización gestalt simplemente es una opción más para el desarrollo de las potencialidades humanas, no es la panacea, pero es una herramienta sencilla y útil. (Miriam Muñoz, 1995).

Después de hacer un análisis de los resultados se concluye que la sensibilización gestalt causó un efecto en general considerable en el autoconcepto de los estudiantes de psicología a unos más que a otros en las diferentes áreas del autoconcepto según las escalas del test de Tennessee: Yo Físico, Yo Moral – Ético, Yo familiar, Yo social, en la percepción de lo Qué son, de Cómo se sienten con ellos mismos y de lo que hacen.

Esto se pudo constatar por los resultados obtenidos en los cuales se puede observar que sí hubo una mejora en la percepción de su autoconcepto en general en los participantes del estudio.

Es sumamente difícil hablar de los sentimientos porque éstos no siempre se manifiestan del mismo modo y en muchas ocasiones no pueden ser explicados siquiera por la misma persona que se ve afectada por ellos.

Según una encuesta realizada por el centro de estudios educativos el estado anímico – emocional de los mexicanos es predominantemente negativo, pues 52.53 % de ellos tiende a ser negativo o muy negativo, porcentaje que tiende a aumentar en los varones adultos de 55 a 72 años de edad de la región norte del distrito federal. Un estado anímico positivo se encuentra en una proporción mayor en los hombres solteros de 13 a 18 años que viven en la franja fronteriza en ciudades medianas. Un estado anímico positivo se encontró en mujeres de 25 a 34 años que tienen o han tenido algún tipo de relación de pareja y que residen en la región centro del país y en las ciudades pequeñas. De acuerdo con la misma encuesta, determinado porcentaje de la población afirma padecer soledad. De cada 10 mexicanos cuatro afirman que se sienten solos con frecuencia, presentándose esta actitud más a menudo en las mujer de 19 a 24 años que habitan en la franja fronteriza norte, en el centro del país, en las ciudades pequeñas y en las áreas rurales. De la población, el 23.4 % rara vez piensa sobre el significado y el objeto de su vida, en tanto que el 9.8 % afirmó no hacerlo nunca. (Cárdenas, Casimiro, 1998).

De aquí la importancia de esta investigación con los estudiantes de psicología a un nivel anímico emocional, con una herramienta terapéutica muy flexible y funcional que últimamente está siendo tomada en cuenta de forma importante como la sensibilización gestalt, para trabajar emociones, sentimientos, sensaciones etc, bajo una filosofía existencialista humanista en donde el objetivo es el crecimiento personal a través de la vivencia, con el propósito de mostrarles de una

manera vivencial una manera de trabajar con ellos mismos y de ahí partir con el trabajo con los demás, pues como vemos en las estadísticas, actualmente las personas que viven en este país viven en un estado emocional preocupante, en donde los psicólogos tiene una tarea muy importante, sólo que siguiendo la filosofía existencial – humanista , esa tarea la tienen que empezar con ellos mismos pues como todo ser humano los psicólogos también tienen sentimientos y emociones que los hacen sentir, hacer y ser de determinada manera, según la percepción de su autoconcepto de su yo o de su sí mismo, como se le llama al referirse al autoconcepto en sus diferentes roles, ya sea familiar, social, moral y personal.

Finalmente se concluye que para el trabajo realizado se debió utilizar un método cualitativo pues la terapia gestalt trabaja con las personas individualmente pues cree que cada quien tiene su propia vivencia y el mejor experto en ellos son ellos mismos, por lo que se sigue que se haga un estudio cuantitativo para investigar cual es el efecto que tiene la sensibilización gestalt en el autoconcepto de los estudiantes de psicología, lamentablemente en la facultad de psicología se fomenta mucho el método cualitativo y por costumbre no se hizo el trabajo bajo el método cualitativo.

“No existe la verdad o realidad para una persona viva al menos que participe, sea conciente de ella, o mantenga alguna relación con la misma” (Rollo May en Muñoz, 1995).



Bibliografía

Baumgardner P, (1987). **Terapia Gestalt**, Ed Concepto, s.a, tercera reimpresión México.

Bellak L, 1979, **El uso clínico de las pruebas psicológicas del TAT, CAT y SAT**, Manual Moderno, México D.F.

Bello Zárate V, Poblano Arellano A y Viveros Rogel V, (2000). **Autoconcepto en adolescentes embarazadas y madres adolescentes del Distrito Federal**, México DF.

Bonilla Benítez M T, Noyula Reynoso E, (2001). **Relación entre género, Autoconcepto, y motivación de logro en prestadores de servicio social en dos instituciones gubernamentales**, México D.F.

Bolaños Valencia V, Mosqueda Álvarez G. (1999). **Diferencias de Autoconcepto y motivación al logro en atletas universitarios**. UNAM, México D.F.

Bucay J, (2003), **El camino de la autodependencia**, Ed Océano del nuevo extremo, séptima reimpresión México,

Cárdenas V, J. Casimiro I (1998), **Psicología del mexicano** Ed Trillas, 2da, edición, México.

Castanedo C. Secadas (1997). **Terapia Gestalt centrado en el aquí y el ahora**, Herder 3ed.

Corchado Ch M (2001). **Efecto de las clases de aeróbic's sobre el Autoconcepto en mujeres amas de casa**, UNAM, México.

www.Clinicapsi.com

Cruz del Castillo C, (2002). **Autoconcepto y estilo de poder en la pareja**, UNAM, México D.F.

www.dominicos.org/cidal/alternativas/alt15/team15.com

Esquivel F, Heredia H, y Otros (1999), **Psicodiagnóstico Clínico del niño**, Manual Moderno, 2 edición, México D.F.

Fagan J, Lee I, (1970) **Teoría y Técnica de la psicoterapia gestáltica**, Ed Amorrortu editores, Aires Argentina.

Fritz P, (1989). **El enfoque gestáltico y testimonios de terapia**, Ed cuatro vientos, 5 edición Santiago Chile.

www.fritzgestalt.com

Fritz P, (1975), **Yo, Hambre y Agresión**, Ed Fondo de cultura económica, México.

Flores L, (2000). **Relación entre el nivel de Autoconcepto y el tiempo de permanencia en el programa de AA, en grupos alcohólicos anónimos de la zona sur.** México D.F.

Flores Flores S, Maldonado X. (2002). **Autoconcepto en adolescentes adictos.** UNAM, México D.F

Garay González V, (2001). **Autoconcepto en hombres y mujeres adultos con sordera,** México D.F, noviembre,

García Carranza D, Prettel O. (2003). **Compendio de Psicoterapia Gestalt.** México D.F.

Giddesns A, (2001). **Sociología y educación,** Ed, Alianza, Madrid,

Gimeno A, Bayon R, (2001). **Psicoterapia integradora humanista** Ed Desclee de Brouwer, S.A.

Gómez y Gómez Miraya (2002). **Propuesta de un programa de sensibilización gestalt desde la psicología existencial humanista, para el trabajo de la autoestima con las diferentes etapas de la adolescencia.** UNAM, México D.F.

Hernández Cruz A (2001). **Autoconcepto y orden del nacimiento en adolescentes de 13 – 15 años.** UNAM, México D.F

Hernández Sampieri R, y otros. (1998). **Metodología de la investigación.** Ed Mc Graw Hill, segunda edición, México.

Kent Trejo I, Parra Santana G. (2002). **Efectos de la pertenencia al grupo juvenil “Movimiento de juventudes cristianas” en el Autoconcepto de los adolescentes.** UNAM México D.F.

Light D, y otros. (1997). **Sociología,** Ed. McGraw Hill, 5 edición, México.

Martínez Jerez A, (2000). **El Autoconcepto con jóvenes universitarios con diferentes niveles de protección coital,** México DF.

Muñiz Campos A, (1999). **El Autoconcepto actual, ideal y qué debe ser en niños de primaria,** México D.F.

Muñoz Polit M. (1995). **La Sensibilización Gestalt una alternativa, para el desarrollo del potencial humano,** Instituto humanista de psicoterapia gestalt a.c.

Oñate M. (1989). **El Autoconcepto: Formación, medida e implicaciones en la personalidad,** Ed Narcea s.a de ediciones Madrid.

Phares J. (1999). **Psicología clínica: conceptos, métodos y práctica,** Manual Moderno. México D. F. Santa Fe Bogotá.



Ramírez Guzmán F, (1998). **El Autoconcepto en los problemas de aprendizaje: elaboración de una escala de evaluación.** UNAM, México D.F

[www.revistaintegral.com.ar/psicología holista.](http://www.revistaintegral.com.ar/psicología%20holista)

Richard J, Galles, Ann Levine, (2001). **Psicología social**, Ed Mac Graw – Hill sexta edición, México.

Rodríguez Orgaz S. (1998). **Autoconcepto y satisfacción marital en parejas estériles por factor masculino**, Facultad de psicología UNAM. México, D.F.

Rogel Alba M, (2000). **La danza como terapia para mejorar el Autoconcepto de personas con psicosis funcional.** UNAM, México D.F,

Salama H, Villarreal R. (1988). **El enfoque Gestalt una psicoterapia humanista.** Manual Moderno

Sánchez Rivera, De Casso, Sánchez Alonso, (1979). **Integración corporal y psicología humanista**, Ed Marova.

Stevens J, (1988). **El darse cuenta.** Ed. Cuatro Vientos, 6ta. Edición, 9na. Reimpresión. Santiago, Chile

Spagnuolo Lobb M (2002). **Psicoterapia de la Gestalt Hermenéutica y clínica**, ed. Gedisa, Barcelona, España.

Valdez J. (1994). **El Autoconcepto del mexicano.** México D. F.

Villa Señor Martínez D, (2000). **El Autoconcepto en el paciente con cáncer y lesiones visibles: una propuesta de intervención.** México D.F.

Villanueva Macedo Luis Arturo. (2002). **Terapia gestalt y sus aplicaciones en la intervención grupal familiar y de pareja.** UNAM, México D.F

Yalom I, (1984). **Psicoterapia Existencial**, Ed Herder, Barcelona.

Gary Yontef, (1995). **Proceso y diálogo en psicoterapia gestalt**, Ed cuatro vientos, Santiago Chile.

Anexo 1

Tennessee

La EAT consiste en cien afirmaciones autoafirmativas que el examinado usa para mostrar su autoimagen. La EAT es un instrumento administrable y su aplicación puede ser individual o colectiva y puede ser aplicada en un lapso de 10 a 20 minutos (la media está cerca de los 13 minutos). Esta puede ser usada en personas de 13 años en adelante, quienes tengan una habilidad de lectura de sexto grado en adelante. La EAT es aplicable a todo rango de ajuste psicológico, desde personas sanas y bien ajustadas hasta pacientes psicóticos.

La EAT está disponible en dos formas: la forma de conserjería (Forma C) y la forma clínica y de investigación (Forma Cel). Ambas usan exactamente los mismos ítems. La forma C provee puntuaciones para 14 escalas básicas; la forma Cel provee las mismas 14 puntuaciones, pero también provee 15 puntuaciones adicionales para su uso en los campos clínicos y de investigación.

La forma C cuenta con menos escalas, ésta puede ser calificada en 6 ó 7 minutos. Se requiere conocimientos básicos de psicometría y psicopatología. Los resultados, pueden comentarse con los examinados.

La forma Cel se lleva cerca de 30 minutos en su calificación se necesitan conocimientos amplios de psicometría y psicopatología para el análisis e interpretación de resultados los cuales no es adecuado comentar con los examinados.

Forma c (conserjería)

a) Puntaje de autocrítica (Ac).

Esta escala está formada por 10 ítems (tomados de la escala L del MMPI, hecha por el S.R. Hatawey y J.C. Mc. Kinley . 1942 Minneapolis); todas ellas son afirmaciones ligeramente derogativas o debilidades comunes que la mayoría de la gente acepta como ciertas con respecto a sí misma. Las personas que niegan la mayoría de estas afirmaciones son generalmente defensivas y están realizando esfuerzos deliberados para presentar una imagen favorable a sí misma. Las puntuaciones altas generalmente indican una apertura normal y saludable en su capacidad de autocrítica. Los puntajes extremadamente altos (cerca del percentil 99) indican que a la persona pueden faltarle defensas y puede de hecho, encontrarse patológicamente indefensa. Los puntajes bajos indican defensividad, y sugieren que los puntajes positivos pueden estar artificialmente elevados a causa de aquélla.

b) puntuación total (PT)

La puntuación total también llamada puntuación total positiva refleja el nivel global de autoestima. un individuo con puntaje total alto tiende a estar a gusto consigo mismo y una persona con puntajes bajo se ve así misma como indeseable.

c) Hileras y Columnas (Hil y Col).

Hilera 1: los ítemes de identidad son los ítemes de lo que “Yo Soy” por medio de las cuales la persona describe su identidad básica como la autodescribe y autopercibe.

Hilera 2: La puntuación de “Autosatisfacción” está derivada de aquellos ítemes en las cuales el individuo describe cuánta satisfacción siente con la autoimagen percibida. En general esta puntuación refleja el nivel de autoaceptación.

Hilera 3: La puntuación de “conducta” se calcula de aquellos ítemes que expresan lo que “Yo hago” o la dirección en que actuó. Esta puntuación mide la percepción de una persona de su propia conducta o la dirección en que funciona ésta.

Columna A: La puntuación del “Yo físico” presenta el punto de vista que un individuo tiene sobre su cuerpo, estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad.

Columna B: La puntuación del “Yo Ético – Moral” describe el sí mismo desde un marco de referencia ético- moral examinando cualidades morales, relaciones con dios, sentimientos de ser buena o mala persona y satisfacción con su religión o falta de ésta.

Columna C: La puntuación de “yo personal” refleja la sensación de valía personal de un individuo, sentimientos de adecuación como personas y autoevaluación de la personalidad, independientemente al cuerpo o su relación con otros.

Columna D: La puntuación de “Yo familiar” refleja los sentimientos de un individuo, el mérito o el valor como miembro de la familia. Esto se refiere a la percepción del sí mismo de una persona, en su relación a su círculo inmediato de asociados.

Columna E: La puntuación de “Yo social” es otra categoría de cómo el sí mismo se percibe en relación con otros, pero define a otros en una dirección más general; reflejando la sensación de adecuación y de dignidad en la interacción social con otra persona en general.

Anexo 2

Ejercicio de Sensibilización Gestalt

1) Sesión

Yo debo- Yo quiero
Cinco frases Yo soy

2) Sesión

Tarjetas
Dibujo rotado

3) Sesión

Imaginería Bosque
Espejos

4) Sesión

Mi objeto favorito
Juguete de plastilina

5) Sesión

Qué dejo qué me llevo del grupo y de alguien en particular (si se desea comentar).
Convivio