

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA**  
**(SUA)**

TESINA:

“PROPUESTA INTEGRAL DE UN MANUAL DE  
INTERVENCIÓN EN AUTOESTIMA PARA PADRES Y/O  
TUTORES CON EL ENFOQUE GESTAL”

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

CRISTINA HERNÁNDEZ MONDRAGÓN

DIRECTORA: LIC. MA. CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ

México, D.F., octubre de 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **AGRADECIMIENTOS AL:**

### **HONORABLE JURADO**

**LIC. MA. CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ**, gracias por todo el apoyo y confianza que me brindó en el transcurso y terminación de este trabajo.

**DRA. ROCIO AVENDAÑO SANDOVAL**, gracias por haberme guiado y apoyado desde el principio en este proyecto y por sus valiosas observaciones.

**MTRA. MA. DEL SOCORRO ESCANDÓN GALLEGOS**, gracias por su contribución a la revisión y sus comentarios que enriquecieron este trabajo.

**MTRA. GABRIELA ROMERO GARCÍA**, gracias por su paciencia, disposición y todo el apoyo que me brindó para ver concretado este proyecto, mil gracias.

**LIC. JOSÉ MANUEL MARTÍNEZ**, gracias de manera muy especial, por sus conocimientos y comentarios que a lo largo de mi formación recibí de usted y por el tiempo, paciencia y dedicación que me brindó.

## **AGRADECIMIENTOS A:**

Cerrar un ciclo y cumplir esta meta quizá no hubiera sido posible, pero siempre conté con el apoyo, por eso estaré siempre agradecida con:

**LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**, especialmente a la **FACULTAD DE PSICOLOGÍA (SUA)** que como institución educativa brinda la oportunidad a muchos estudiantes de forjarse como futuros profesionistas, mi orgullo de ser parte de este gremio alentará mi compromiso de retribuir a la sociedad su confianza y apoyo, siendo cada vez mejor.

**A MI FAMILIA**, todos y cada uno de ellos, aún sin saberlo, contribuyeron de alguna manera a mi formación:

**MAMÁ LUPITA:** por ser quien eres, gracias;

**PAPÁ MATEO:** por tu humildad y nobleza, gracias;

**HERMANOS (1ª. historia):** por toda su indiferencia que fue mi temple y mi fortaleza, gracias;

**SILVIA:** de ti aprendí tu fuerza, solidaridad y entusiasmo, gracias;

**BARBARA:** de ti aprendí, tu constancia y sabiduría, gracias;

**ALMA ROSA:** de ti aprendí, tu sensibilidad para captar las cosas importantes de la vida y tu gran fortaleza, que como un bambú te mantienes en pie, gracias;

**MATY:** mi goda, de ti aprendí, la paciencia, la fe, y la generosidad, mil, gracias;

**DAVID:** de ti aprendí, la valentía de que nunca es tarde para iniciar un nuevo camino, gracias;

**ALBERTO:** de ti aprendí que no es sano evadirse de lo que nos toca vivir, gracias;

**TIO MEMO:** de usted aprendí que nunca es tarde para iniciar una nueva aventura de vida y sonreírle a la vida, gracias.

### **A MIS SOBRINOS:**

**LETY:** mi hermana menor, de ti aprendí que el tiempo es como agua entre los dedos y verte crecer fue toda una aventura, gracias; **NANCY:** suerte en tu nuevo proyecto, **JAVIER, RICKY, DIEGO, MARY, ALEX, DANY, FANNY, JESSICA Y NATALIA,** los quiero mucho y gracias por existir.

**A MIS AMIGOS:**

**ANA CATALINA:** el tiempo y circunstancias constatan que cuento contigo y tu conmigo, te admiro y espero que continúe nuestra amistad, gracias;

**YOLANDA:** tu entereza frente a la adversidad ha enriquecido mi vida al darme, con tu ejemplo la fortaleza para continuar mi camino, gracias;

**JESÚS “Chuchín”:** mi amigo de toda la vida, me enseñaste que la amistad se cultiva y a la distancia del tiempo te digo, gracias por ser mi amigo.

**A MI FAMILIA POLÍTICA: TITA, POLO, SALUD, MARIA LUISA, VERO, CECY, TERE, LUPITA, POLITO, FRANCISCO Y ALEX,** gracias por su apoyo.

**A RAY,** gracias por:

Ser mi cómplice en la aventura de hacernos compañeros de vida;

Tu tiempo, paciencia y todo el apoyo que me brindas a cada momento;

Permitirme vislumbrar tu alma generosa, por estar en este mundo y por haberte dejado encontrar. **TE AMO.**

***GRACIAS A LA VIDA Y AL CREADOR DE ESTE SUEÑO QUE ES EL EXISTIR.***

## ÍNDICE

	Pág.
Resumen.....	1
Introducción.....	2
<b>Capítulo 1. El Sistema Familiar.....</b>	<b>6</b>
1.1. Definición de familia.....	7
1.1.1. Funciones de la familia.....	10
1.1.2. Ciclo vital de la familia.....	11
1.1.3. Tipos de familia. Modos de ser familia.....	14
1.2. Un oficio desconocido: la paternidad.....	19
1.3. Problemas generales en la educación de los hijos.....	25
1.4. Desarrollo emocional del niño.....	35
1.5. La prevención en el área de las relaciones familiares.....	42
<b>Capítulo 2. La autoestima en los padres y/o tutores y su repercusión     en la tarea parental.....</b>	<b>46</b>
2.1. Concepto y caracterización de autoestima en padres e hijos.....	48
2.2. Relación entre familia y autoestima.....	57
2.3. Recomendaciones generales que favorecen la autoestima positiva.....	64
<b>Capítulo 3. El Enfoque Gestalt (EG) como alternativa de intervención     en autoestima.....</b>	<b>71</b>
3.1. Definición y caracterización de autoestima desde el Enfoque Gestalt (EG).....	77
3.2. Conceptos básicos en el Enfoque Gestalt (EG).....	87
3.3. Algunas técnicas y juegos creativos en la Gestalt.....	98
<b>Capítulo 4.- Manual de intervención en autoestima para padres     y/o tutores con el Enfoque Gestalt (EG).....</b>	<b>107</b>
4.1. Presentación y problemática que aborda.....	107
4.2. Objetivos generales.....	108
4.2.1. Objetivos específicos.....	109

4.3. Población destinataria y perfil del conductor.....	109
4.4. Estructura general del Manual.....	111
4.4.1. Espacio, tiempo requerido y materiales.....	113
4.5. Temática de los ejercicios e instrucciones para el facilitador.....	113
4.5.1. El darse cuenta.....	114
4.5.2. Las resistencias.....	128
4.5.3. El contacto.....	135
Índice para el facilitador.....	139
Conclusiones.....	141
Referencias.....	144

## Resumen

En la familia, principalmente en los padres y/o tutores, recae una gran responsabilidad como forjadores de los futuros adultos. Sin olvidar que también influyen otros factores como son; genéticos, culturales, económicos, etc. Es precisamente esta red de factores lo que la hace funcionar como un sistema de interacciones, siendo la crianza uno de los factores que inciden en la autoestima (Barudy, 1998; 2005, et al.).

El estudio de la autoestima ha sido, y sigue siendo, un tema que ha generado mucha inquietud. Se han hecho muchos estudios y publicaciones sobre este tema, pero la autoestima como concepto es muy versátil y se ha definido de diversas maneras, en lo que han coincidido la gran mayoría de los autores es que la autoestima es importante para un sano desarrollo emocional del individuo (Branden, 1993; Corkille, 1980, etc.).

Dentro del ámbito de la psicología la autoestima ha sido investigada por diversas corrientes, entre estas la conductista, psicoanalítica y la humanista, llamada por algunos autores como la tercera fuerza (Sinay y Blasberg, 2006). La gestalt, surgida de esta última hace énfasis en el potencial humano y exhorta a la responsabilización de nuestros actos por medio de el *darnos cuenta*, el *aquí y el ahora* y el *contacto* (Castanedo, 1997; Salama, 2007, etc.).

Abordar el tema de la autoestima bajo el Enfoque Gestalt (EG), surgió de la inquietud de detectar deficiencias en la propia personalidad e incidir en esa conducta cíclica de padres incapacitados e hijos con problemas de autoestima (Forward y Buck, 1991). Para tal efecto se propone un Manual de intervención en autoestima para padres y/o tutores con el EG que, como alternativa, brinda la posibilidad de restablecer la confianza en sí mismo a través del autoconocimiento.

## Introducción

Siendo uno de los designios más importantes de la psicología moderna el descubrir qué hacen o dejan de hacer los padres para lograr un desarrollo emocional saludable en sus hijos, y en base a las diversas investigaciones al respecto, el propósito fundamental de esta investigación es tomar medidas preventivas para evitar dañar el desarrollo de la personalidad de los niños e invitar a la reflexión sobre nuestro actuar como padres. Lo anterior en base a las investigaciones realizadas por Papalia y Wendkos, (1985); Cusinato, (1992), etc.

Asimismo algunos investigadores han propuesto que muchos de los males de nuestra sociedad; violencia, baja autoestima, familias disfuncionales, etc., y las deficiencias en el cuidado y la crianza de los hijos se pueden prevenir o evitar si ponemos más atención en la labor parental, motivo por el cual surgió esta investigación: incidir en los padres y/o tutores, la familia o en profesionales de la orientación familiar con información sobre la importancia de la autoestima en ellos mismos, como primeros educadores y como forjadores de la personalidad de sus hijos. El tema de la autoestima reviste gran importancia por el hecho de que permea muchos aspectos de nuestra vida; familia, trabajo, relaciones interpersonales, afectivas y, lo más importante, de acuerdo a diversos autores, nuestro proceder como padres (Vidal de la Rosa, 1999; Barudy, 1998, etc.).

Corkille (1980), sostiene que los niños necesitan ejemplos saludables y siendo los padres espejos psicológicos, van conformando su propia autoestima aprendiendo a amarse y aceptarse a sí mismos, a través de ellos. Si se dieron deficiencias de autoestima en la niñez, ya de adultos se pueden reaprender algunas formas para empezar a conocernos, amarnos y aceptarnos a nosotros mismos, siendo un punto de inicio el cuestionar y cambiar los conceptos negativos introyectados (Arranz, 2004; Forward y Buck. 1991, et al.).

En el presente trabajo se aborda el tema de la autoestima, destacando su importancia en la conformación de la personalidad del individuo y la relevancia de la familia que, como escenario social, ha sido considerada como el lugar en donde se origina y manifiesta la futura estimación propia del individuo.

Para fines de presentación este trabajo se dividió en cuatro capítulos. Los cuales se describen a continuación:

En el Capítulo 1, se pondera el papel fundamental de la familia que, como célula de la sociedad, la sitúa como forjadora de vida y de la personalidad del individuo. Entendida como un sistema; una comunidad organizada y jerárquica donde confluyen tanto factores internos como externos, y en donde lo que afecta a un miembro de la familia afectará de manera indirecta o directa a los miembros de la misma (Arranz, 2004; Suares, 2002, etc.). Sin pretender señalar a la familia como responsable de los males que aquejan a la sociedad, la intención es subrayar la carencia familiar, o como proponen algunos autores, a la familia insuficiente psicológica, pedagógica y moralmente como posible origen de tantas vidas fracasadas; baja autoestima, neurosis, y otras inadaptaciones (Drumel, 1980; Barudy, 1998, etc.).

El objetivo de este apartado es mostrar algunas pautas para propiciar una mejor atmósfera familiar por medio del conocimiento del ciclo vital de la familia, así como las diferentes etapas por las que transitan, tanto las familias como los hijos. A este respecto algunos autores proponen que la salud mental de los hijos depende, principalmente de la salud mental de los padres (Ehrlich, 1989; Forward y Buck, 1991; Arranz, 2004; et al.).

En el Capítulo 2, se hace una breve revisión del estudio de la autoestima realizada por diversos autores que coinciden en que es en el ámbito familiar donde se cimientan o se brindan las bases para facilitar u obstaculizar una sana autoestima.

Se citan varios autores para definir autoestima, entre ellos, Branden (1995); Montoya (2001); Polaino (2004). Asimismo se identifican y caracterizan los indicadores de alta y baja autoestima propuestos por Rodríguez (1988), y las

formas en que se obstaculiza el desarrollo de una sana autoestima en los hijos. También se describen los síntomas que presentan tanto padres e hijos con baja autoestima (Branden, 1993). Y la relación entre familia y autoestima proponiendo cuadros comparativos con los estilos de crianza, disciplinarios y educativos practicados generalmente en la crianza de los niños. Por último, se mencionan las conductas que favorecen la autoestima positiva en los padres e hijos propuestas por diversos autores.

Este capítulo tiene como objetivo que los padres y/o tutores, conozcan qué es la autoestima y puedan identificar los patrones de conducta que puede presentar una persona con una autoestima alta o baja. Además de proponer algunas actitudes para favorecer la autoestima positiva en ellos mismos y en sus hijos.

El Capítulo 3, representa el sustento teórico del Manual de intervención en autoestima para padres y/o tutores (Capítulo 4), en éste se aborda el tema de la autoestima desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, para tal efecto se hace mención de su origen (vertientes de pensamiento que la influyeron), los conceptos básicos en que se sustenta y las técnicas terapéuticas que propone, así como algunos comportamientos que caracterizan a las personas con baja y alta autoestima (Salama, 2006). Es importante señalar que este enfoque es muy amplio, motivo por el cual sólo se describen algunos conceptos y técnicas vivenciales de manera sintetizada (Castro, 2008; Peñarrubia, 2006; Castanedo, 1997b, etc.).

El objetivo de este capítulo es proponer y situar, bajo el enfoque gestalt, al individuo como forjador de cambios positivos y desarrollables, invitándolo a restablecer la confianza en sí mismo y en la capacidad para conseguir satisfacer sus propias necesidades a través del autoconocimiento.

El Capítulo 4, contiene la propuesta de un Manual de intervención en autoestima para padres y/o tutores con el Enfoque Gestalt, el cual está constituido por una serie de ejercicios vivenciales para realizarse con la guía de un facilitador que tenga una formación humanista y educativa, no obstante que está dirigido a los

padres y/o tutores pueden participar otras personas que estén interesada en mejorar su autoestima o por grupos de desarrollo humano, parejas, trabajadores sociales, pedagogos, etc.

Los objetivos de esta propuesta son:

Propiciar el autodescubrimiento, el **darnos cuenta**, que plantea el estar más atentos de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros mismos, es decir, ser más conscientes.

El estar más alerta a nuestro momento **presente**, el **aquí y ahora**, que ofrece la posibilidad de entrar en contacto con nosotros mismos y reconocer nuestras propias necesidades.

Fomentar la **integridad y responsabilización** hacia la propia autoestima para favorecer el desarrollo personal.

Aplicar los recursos teórico-prácticos, que ofrece el EG, en su vida personal.

## **CAPITULO 1.- El sistema familiar**

*Ninguna familia puede colgar un letrero que rece:*

*“aquí no pasa nada”.*

Proverbio chino

Los seres humanos, dentro de la especie animal, nace más desprotegido y es en los primeros años de vida que necesita de la protección y ayuda de los adultos para subsistir, por lo que resulta vital que se le provea el alimento, techo, vestido y principalmente del abrigo emocional. En este capítulo se hará una breve revisión del concepto de familia, sus funciones, ciclos, tipos y modos de ser familia, así como el resaltar la ardua labor de la paternidad. Siendo importante tener presente que el niño desde su más tierna edad necesita sentirse querido y aceptado para ir cimentando su propia valía, es decir, su autoestima. Soifer (1979), sostiene que “la criatura humana requiere para su desarrollo sano la presencia del padre, la madre, hermanos y también abuelos y demás familiares.” (p. 16).

El papel primordial de la familia, como célula de la sociedad, la sitúa como forjadora de vida y de la personalidad del individuo. Esta doble función de la familia plantea la necesidad de conocer a qué se enfrentan los padres cuando educan a sus hijos. Es decir, lo que afecta a un miembro de la familia afectará indirecta o directamente a los componentes de la misma; por ello se le considera como un sistema; una comunidad organizada y jerárquica donde confluyen tanto factores internos como externos.

La importancia que reviste el papel de la familia como forjadora de la personalidad y el desarrollo social del individuo su estudio se convierte en uno de los propósitos más relevantes de la psicología moderna (Papalia, 1985). Por tal motivo es conveniente destacar la necesidad de adoptar firmes medidas de protección con una visión preventiva con la finalidad de educar, dentro del ámbito familiar, para un pleno goce de salud física y mental de nuestros hijos.

## **1.1. Definición de familia**

Existen muchas definiciones de familia y su complejidad es reflejo de la gran variedad de culturas, autores y disciplinas que intentan definirla, así tenemos que se define a la familia como un hecho social universal, que ha existido en todas las sociedades a través del tiempo, y que como primer núcleo social el ser humano participa, siendo condición necesaria, el encuentro del hombre y mujer que desean unirse, por afecto, para un proyecto de vida común, en el cual los hijos son producto de esta unión. Asimismo se le reconoce como la unidad social básica, donde el individuo se forma desde su niñez para que en su edad adulta se conduzca como una persona productiva para la sociedad donde se desarrolla (Saavedra, 2008). Es también el espacio en donde la cotidianidad, el dormir y el despertarse en compañía, constituye el lugar en el cual se comparten hechos del diario vivir que va formando ese entramado llamado familia. En esta interrelación se comparte un espacio y un tiempo, estableciéndose esa unión no necesariamente por lazos consanguíneos, y que asisten recíprocamente en el cuidado de sus vidas (Soifer, 1979).

De igual forma tanto el individuo como la familia pasan por varios ciclos donde cumplen sus funciones y en donde pueden manifestarse la salud y normalidad o por el contrario mostrar características de enfermedad o patología (Estrada, 1997:17). Es decir, se considera a la familia como parte funcional de una totalidad más amplia, su nexo con la sociedad como sistema abierto, interdependiente de los inputs (entradas) que provienen de la sociedad, y que, a su vez, produce outputs (salidas) que influyen o impactan en la sociedad. Además se le caracteriza a la familia como unidad dinámica que está sujeta a cambios y transcurre por los siguientes niveles: temporal, psicológico y social. El temporal se refiere a que tiene un pasado, un presente y un futuro; el psicológico, que al componerse de diferentes miembros pueden presentarse conflictos y deben encontrar una manera de entenderse para poder funcionar y lo social que al formar parte de un contexto más amplio, mantiene una interacción con la sociedad a la que pertenece (Cusinato, 1992:37)

En otra definición se agrega que: “rigen en la familia relaciones de interdependencia en cuanto a la vida en sí misma y a sus ámbitos temporal y espacial. En sentido amplio, la familia es también como el pueblo, la nación, un hecho de naturaleza, una construcción de la mente humana y una creación de la voluntad. Es un organismo social y una organización social” (Dorsch, comp. 1994:316)

La familia como una estructura social básica, se configura por el interjuego de roles diferenciados (padre, madre, hijo), el cual se constituye como un modelo natural de interacción grupal (Pichon Rivière, citado por Soifer, 1979:21).

Se considera también que como grupo conviven en un hogar, este se define como el “ámbito –físico y psicológico- en el que se desenvuelve la familia, tanto en sus actos de tipo práctico como en sus sentimientos, emociones e ideas” (Ibidem, 1979:24).

Puesto que la inmersión del niño a la sociedad es aún antes de nacer, ésta lleva implícita una cultura y por consiguiente la influencia de una ideología particular, la escuela, parientes y amigos son actores que van completando el esquema de personalidad básico creado por los padres que con su ejemplo son transmisores de patrones de conducta, valores, ideas y formas de reaccionar del niño. “Tanto la cultura como la ideología de la familia pueden ser sanas o enfermas, según el grado de adecuación a la realidad. Por supuesto, la ideología se nutre de la cultura específica de cada familia, y simultáneamente es formadora de cultura” (Soifer, 1979:24).

Metafóricamente hablando, a la familia se le ha considerado como el “ombigo del mundo” y es aquí donde surge el siguiente cuestionamiento: ¿los problemas que hoy padece el hombre no tendrán su raíz en la pérdida o cambio de esa visión de la familia?

La intención de este capítulo no es señalar a la familia como responsable de todos los males que aquejan a la sociedad, más bien la intención es subrayar la carencia familiar, es decir, su insuficiencia psicológica, pedagógica y moral. Drumel (1980), expresa lo anterior de la siguiente manera: “Es la “mala familia”, la

familia insuficiente, lo que está en el origen de tantas vidas fracasadas y tantas miserias, neurosis, inadaptaciones y problemas de todo tipo. Sería hora de recordar de vez en cuando que las vidas sanas, equilibradas, felices y beneficiosas han empezado también en una familia. Es injusto poner en la cuenta de la familia únicamente nuestros defectos e insuficiencias, e insinuar así que nuestras características válidas y positivas tendrían otro origen... situado probablemente en nosotros mismos” (p.122). Siguiendo con este orden de ideas, Barudy (1998), define a la familia negligente de la siguiente manera: “corresponde a un sistema donde los adultos, especialmente los padres, presentan de una manera permanente comportamientos que se expresan por una omisión o una insuficiencia de cuidados a los niños que tienen a su cargo. Un contexto de pobreza y/o de aislamiento social rodea a menudo al sistema familiar; este contexto coincide muy frecuentemente con una historia de carencias múltiples en la biografía de los padres. Los padres negligentes corresponden a adultos que, como consecuencia de las circunstancias ya enunciadas, no se ocupan de sus hijos y presentan fallos importantes a nivel de sus funciones parentales” (p. 87).

Se considera que los padres contribuyen en forma importante pero no exclusiva en el desarrollo psicológico de los hijos, también influyen el aspecto genético y el contexto cultural y ecológico, dentro del enfoque sistémico de la familia. Es decir, existen una serie de variables que determinan esta influencia como son: nivel socioeconómico, espacio físico (lugar donde viven) y la interacción y/o transacciones sociales entre los miembros de una misma familia, que hacen inexacto considerar la influencia del contexto familiar en el proceso del desarrollo psicológico como unidireccional. Actualmente ningún estudioso de la socialización puede afirmar que los padres son la única influencia importante en el desarrollo de los hijos. Existe una red de factores causales que afectan al crecimiento y desarrollo infantil. La crianza es solamente uno de ellos y no necesariamente el más importante. Los niños son influidos por su configuración genética, el vecindario en el que viven, las escuelas a las que van y por el tipo de iguales con los que se relacionan. Sin embargo, los padres están directamente implicados en la elección de los ambientes extrafamiliares de sus hijos (McCoby, 2002, citado

por Arranz, 2004). Por lo tanto, también es necesario prestar atención al desarrollo del adulto. El ser padres implica cambios en el desarrollo, tanto físicos como psicosociales, así como necesidades económicas, ecológicas y culturales, las cuales tienen consecuencias para el individuo y la familia, “una necesidad psicosocial es un requerimiento particular, un deseo o una preferencia social y psicológica que la persona experimenta en determinado momento. Las necesidades psicológicas incluyen el deseo de ser aceptado y querido, sentirse competente e importante y ser productivo. Las necesidades sociales están vinculadas con la búsqueda de relaciones sanas y satisfactorias con amigos y miembros de la familia. Cuando no se pueden satisfacer estas necesidades, generalmente surgen sentimientos de inseguridad e insuficiencia” (Ehrlich, 1989:9).

La vida familiar es interactiva, esto quiere decir que la conducta de los padres afecta a los hijos y estos a su vez a la de sus padres y los demás miembros de la familia. Se considera también que no es suficiente el tener hijos para formar una familia, ya que estos precisan cuidados y atención al igual que los padres. Por lo tanto se hace necesario implementar acciones destinadas al cuidado y atención, además de comprensión y amor entre sus integrantes.

### **1.1.1. Funciones de la familia**

Soifer (1979), propone que el objetivo primordial de la familia es la defensa de la vida, asegurar la continuidad, mediante la procreación; velar por la salud física y mental de sus integrantes; inculcar valores éticos y morales; presidiendo su inserción social; dando solidez a los bienes sociales y favoreciendo la producción, en todas sus manifestaciones materiales, éticas, intelectuales y artísticas; promoviendo el desarrollo y educación de sus hijos; contribuyendo al progreso de la ciencia, la que está (idealmente) al servicio de la preservación de la vida humana, así como también la animal y vegetal.

A continuación se enlistaran las funciones que corresponden a los padres enseñar a sus hijos, propuestas por esta autora:

Enseñanza del cuidado físico: respiración, alimentación, sueño, vestimenta, locomoción, lengua, higiene, peligros, etc.

Enseñanza de las relaciones familiares: elaboración de la envidia, los celos y el narcisismo; desarrollo del amor, el respeto, la solidaridad, y las características psicológicas de cada sexo; elaboración del Complejo de Edipo.

Enseñanza de la actividad productiva y recreativa: del juego con juguetes; de las tareas hogareñas, de la destreza física, de los estudios y tareas escolares, de las artes, de los deportes.

Enseñanza de las relaciones sociales: con los otros familiares: abuelos, tíos, primos, etc.

Enseñanza de la inserción laboral (relaciones laborales).

Enseñanza de las relaciones sentimentales: elección de pareja, noviazgo.

Enseñanza de la formación y consolidación de un nuevo hogar.

Benedek (1986), considera que la función actual de la familia es: “crear las condiciones que permitan a cada uno de sus miembros intentar y conseguir la mejor integración posible de su individualidad y conservar, al contraer matrimonio, su capacidad de ajuste a las exigencias de la vida familiar. Porque la familia tiene una función doble: es conservadora porque mantiene los logros del pasado; es progresiva, porque transmite los nuevos bienes culturales” (p.167).

### **1.1.2. Ciclo vital de la familia**

La familia, como unidad que se desarrolla en el tiempo pasa por distintos momentos. Este proceso, que implica cambios, varía en función de su conformación y de quiénes sean sus integrantes, así como de las tareas que cumplan sus miembros en el transcurso de su evolución individual y en relación a los otros miembros de la familia.

Asimismo, como sistema, los cambios en cada integrante conllevará cambios en todo el sistema familiar. Es por esto que se habla de ciclos, fases o etapas que nos dan la idea de evolución en la familia. Siendo así como al pasar de una etapa a otra, se hace necesario dejar las pautas de interacción que habían establecido los miembros de la familia. Esos momentos de crisis y movilidad para todos y cada uno de los integrantes implican evolución, que generalmente se relacionan con el crecimiento de uno o más componentes de la familia (Suarez, 2002).

Esta situación hace necesario que cada familia encuentre el equilibrio y la estabilidad deseadas abriéndose paso entre muchas dificultades que en cada etapa se les presenten, apoyándose más y mejor en los puntos fuertes con los que cuenten (Polaino, 2004).

Dentro del estudio del ciclo familiar se observan dos orientaciones; una es la que establece las etapas del ciclo en función de los hijos, y la que toma como variable la edad de los cónyuges, y la edad de los hijos.

En la **Tabla 1** se relacionan las fases del ciclo familiar y las orientaciones de Estrada (1997), Suarez (2002), y Polaino (2004), así como también las características principales de cada fase propuesta por estos autores.

**Tabla 1. Ciclo familiar**

<p><b>Autor:</b> Estrada (1997)  <b>Orientación:</b> En función de la edad de los cónyuges</p>	
<b>Fases/etapas</b>	<b>Características</b>
<p>El desprendimiento</p> <p>El encuentro</p> <p>Los hijos</p> <p>La adolescencia</p>	<p>-Inicio de la separación de la familia de origen, se caracteriza por la búsqueda de autonomía y de compañero(a) sentimental. Primer paso para que el ciclo vital familiar vaya por buen camino.</p> <p>-Tener la disponibilidad física y emocional para aventurarse en el quehacer de vivir y de formar una nueva familia.</p> <p>-Puede favorecer la intimidad de la pareja, estimulando la diferenciación y elaboración de diversas facetas de la personalidad de cada uno, además del sentimiento de continuidad.</p> <p>-Se presentan con mayor frecuencia problemas emocionales serios. Los padres muy a su pesar reviven su propia adolescencia. La edad de los padres, abuelos y parientes es crítica, madurez y vejez o muerte, respectivamente.</p>

El reencuentro	-Conocida como la del nido vacío, los hijos se han ido a formar otras familias; la aceptación de los nietos; aceptación de nuevos roles. También se puede dar el reencuentro con su pareja como cuando se empezó a formar la familia.
Soledad y muerte	-Se tiende a ignorar a los viejos, impacientarse o a negarlos. Se puede establecer una sobreprotección de hijos a padres en donde no se les permite vivir en libertad. Difiere en cada cultura. La muerte se presenta como un imponderable por edad avanzada

**Autor:** Suares (2002)\*

**Orientación:** En función de la edad de los hijos

Fases/etapas	Características
Cortejo	-Formación de la pareja.
Pareja	-Decisión de vivir en pareja y tener un proyecto de vida en común, no dependiendo de ceremonia legal o religiosa.
Llegada de los hijos	-Aparecen dos vínculos: de cónyuges y de padres-hijos: nacimiento de la familia. Deben funcionar en relación con otro ser humano: el hijo. Nuevos roles se generan y desempeñan. Periodo de gran reacomodamiento.
Lactancia	-Tareas específicas de los padres, principalmente de la madre. Es necesaria mucha flexibilidad para adaptarse a esta etapa.
Jardín de infantes	-Inicio a la escolaridad. Retoma actividades laborales la madre. Reacomodamiento a las exigencias del exterior: interacción con otros sistemas "extramuros".
Escolaridad primaria	-Obligaciones escolares de los hijos(as). Relación de la familia con el mundo externo. Nuevas relaciones de los hijos. Modificaciones a la familia.
Escolaridad secundaria	-Crisis de la adolescencia. Relación de grupo de pares. Época de los noviazgos. Sexualidad activa. Nuevos modelos de familia compiten con el modelo propio. Establecimiento de nuevas normas.
Ida de los hijos	-Abandono de la casa paterna. Coincide con la "crisis de edad media de los padres".
Nido vacío	-La pareja se vuelve a encontrar sola. Se llega a dar el divorcio por conflicto, ya sin los hijos de por medio pueden sentirse como extraños.
Recortejo	-Coincide con un nuevo rol (abuelo) pueden disfrutar de los nietos sin la carga de su educación. Disfrute del tiempo libre.
Viudez	-Fallecimiento de uno de los cónyuges. Reajuste de costumbres y forma de vida del que sobrevive. Afecta a los otros miembros de la familia, ya que muchas veces deben hacerse cargo de éste.
Muerte	-Fallecimiento del viudo. Esta familia llega a su fin, aunque continúa su descendencia, pero en sí ya constituyen otra familia.

\*La autora hace notar que este ciclo de vida familiar es difícil de aplicar en las siguientes circunstancias: los padres se divorcian y se vuelven a casar, muerte de uno de los progenitores y el casamiento del que le sobrevive. En cuanto a las etapas observa que las familias pueden ubicarse en distintas etapas al mismo tiempo, dependiendo de la edad de sus hijos.

Fuente: Elaboración propia.

<p><b>Autor:</b> Polaino (2004)</p> <p><b>Orientación:</b> En función de la edad de los cónyuges</p>	
<b>Fases/etapas</b>	<b>Características</b>
Formación de la pareja	-Duración aprox. 2 años: enamoramiento y matrimonio
Familia con hijos	-Duración de 2.5 a 15 años: nacimiento del primer hijo y siguientes, o la existencia de hijos menores de 5 años de edad.
Familia con hijos en edad preescolar	-Duración variable: elección del colegio y la crianza y educación de los hijos(as).
Familia con hijos en edad escolar	-Duración variable: elección del colegio, el rendimiento académico y la educación de los hijos(as).
Familia con hijos adolescentes	-Duración variable: elección de estudios, autonomía e independencia, rebeldía frente a los padres, rendimiento académico, elección de amistades, introducción de un nuevo estilo de vida, consumo de alcohol y tabaco, salidas nocturnas, etc.
Familia con hijos que se están independizando	-Duración variable entre 10 y 20 años: búsqueda de trabajo, abandono del hogar, pérdida del control de los padres sobre ellos, percepción de su ausencia en el hogar, etc.
Familia con hijos adultos de mediana edad	-Duración variable entre 10 y 15 años: síndrome del nido vacío, la jubilación de uno de los cónyuges, llegada del primer nieto, relaciones con las familias que han formado sus hijos, soledad, pérdida de amigos, iniciales signos de envejecimiento, etc.
Familia mayor	-Duración variable entre 10 y 15 años: relaciones entre tres generaciones, las enfermedades y limitaciones de la vejez, posible muerte de uno de los cónyuges, etc.

### 1.1.3. Tipos de familias. Modos de ser familia

Se entiende por tipos de familia a las distintas formas de organización familiar; número de integrantes y de parentesco, es decir, de quiénes constituyen la familia. Cabe señalar que han aparecido nuevas formas de relación, es decir, nuevas formas de familia para las cuales no existe aún nombre “oficial”, tituladas como relaciones sin nombre y referidas al tipo de familia expandida (Suarez, 2002).

En la **Tabla 2** se muestran las clasificaciones de tipos de familia, en función de sus integrantes, propuestos por Suares (2002), Gilberti (2005) y Saavedra (2008).

**Tabla 2. Tipos de familia**

Autor: Suares (2002)	
Tipos	Características
Familia nuclear	-La integran padre, madre e hijos, puede conformarse también con adultos mayores. Llamada también familia biológica o familia intacta.
Familia extensa	-Constituida por tres generaciones: abuelos maternos y paternos; todos los hijos y sus respectivos cónyuges de la pareja de abuelos maternos y de la pareja de abuelos paternos, la tercera generación, compuesta por los hijos de la familia nuclear, y por los hijos de los hermanos del padre y de los hermanos de la madre.
Familia expandida	-Integrada por un segundo casamiento, por viudez o divorcio. Pueden existir hijos de tres o más matrimonios: los míos, los tuyos y los nuestros. También llamada familia re-casada, familia binuclear. Surge una nueva serie de relaciones de parentesco, se suele utilizar el sufijo "astro", por ejemplo: abuelastro, nietastro, etc.
Autor: Gilberti (2005)	
Tipos	Características
Familia original o biológica	-Según su genealogía o consanguinidad.
Familia nuclear	-Formado por un hombre y una mujer con sus hijos.
Familia extensa	-Formada por el conjunto de ascendentes y descendientes, colaterales y afines de una familia nuclear.
Familia compuesta o reconstruida o ensamblada	-Se compone a partir de varias familias nucleares o miembros de estas; padres viudos o divorciados, con sus hijos, que vuelven a casarse.
Familia conjunta o multigeneracional	-Formada por los cónyuges e hijos de los miembros más jóvenes, conviviendo simultáneamente varias generaciones en el mismo espacio vital.
Familia homosexual	-Unión no consensuada entre dos personas del mismo sexo (actualmente en México, con la ley de convivencia, cambió ésta situación).
Familia sin hijos	-Se establece por decisión de ambas partes o por imposibilidad de engendrar, sin que la adopción de un hijo forme parte de su proyecto de vida.
Familia posmoderna	-Muestra alta desorganización y desintegración, manifiesta la crisis, con una pérdida de identidad.
Familia desintegrada	-Sus miembros no se hallan suficientemente unidos y su identidad ha sufrido un severo deterioro.
Familias acogedoras y familias	-Tienen a su cargo niños(as) cuyos padres no están en condiciones de ocuparse

sustitutas	de ellos, sin que esto implique la pérdida de la patria potestad ni la entrega de sus hijos en adopción (esta situación es común en Argentina).
<b>Autor:</b> Saavedra (2008)	
<b>Tipos</b>	<b>Características</b>
Familia nuclear o elemental	-Se compone de de padre, madre e hijos (biológicos o adoptados).
Familia extensa o consanguínea	-Se compone de más de dos generaciones, basada en vínculos de sangre: padres, niños, abuelos, tíos(as), sobrinos, primos y demás.
Familia monoparental	-Se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes; padres divorciados, embarazo precoz o por fallecimiento de uno de los cónyuges.
Familia de madre soltera	-La madre asume sola la crianza de sus hijos(as).
Familia de padres divorciados	-Los padres se han separado pero asumen el rol de padres ante los hijos, aunque no vivan juntos.

Fuente: elaboración propia.

Según diversas investigaciones se considera que el ambiente familiar es uno de los factores que más influye en la conformación de la personalidad del niño, así como también la relación entre sus padres; la mentalidad que se respira en el hogar, la manera en que se comunican en su familia y la forma de reaccionar ante los hechos cotidianos, es decir, no es lo que dicen sino el ejemplo y valores personales que tienen en su entorno inmediato y que van adoptando como patrones de conducta para sí mismos y ante la sociedad (García, 1990, etc.).

A continuación en la **Tabla 3** se enlistarán los modos de ser familia y como se caracterizan, propuestos por: Satir (1991), Suares (2002) y Saavedra (2008).

**Tabla 3. Modos de ser familia**

<b>Autor:</b> Satir (1991)	
<b>Modos</b>	<b>Caracterizados por:</b>
Familias nutridoras	-Se caracterizan por ser proveedoras de autoestima, se comunican de forma directa, tienen límites claros con la sociedad ya que se ha negociado en forma explícita (en familia).
Familias conflictivas	-No existe la comunicación directa y los límites son difusos.
<b>Autor:</b> Suares (2002)	
<b>Modos</b>	<b>Caracterizados por:</b>
Familia aglutinada	-Las fronteras o límites entre sus integrantes son muy difusos. No pasan mucho tiempo sin verse o hablarse. Los valores, normas o principios son comunes e indiscutibles para todos los miembros. Todos hacen y dicen lo mismo, son poco flexibles. Tienen dificultad en la creación de pautas alternativas. Las fronteras o límites con el exterior son rígidas; la entrada de algún miembro del exterior es difícil así como su salida de esta familia.
Familia desligada	-Los límites entre los miembros son rígidos, con interacciones espaciadas. Pueden pasar mucho tiempo sin verse y sin hablarse y sentirse bien. Tienen menor sentido de pertenencia y menores “apoyos en los malos momentos”. Las fronteras con el exterior son difusas, no ofrecen resistencia a los intrusos del mundo exterior.
Familia psicósomática	-Integrantes con propensión a la hipocondría, es decir a padecer ciertas enfermedades “propias de la familia” sin necesariamente existir predisposición constitucional. El discurso familiar versa sobre enfermedades, remedios, funciones corporales, etc., evitando con esto los conflictos en otras áreas con lo cual creen tener todo bajo control.
<b>Autor:</b> Saavedra (2008)	
<b>Modos</b>	<b>Caracterizados por:</b>
Familia rígida	-Dificultad en asumir los cambios de los hijos(as). Tratan a los niños como adultos. Los padres son rígidos y autoritarios.
Familia sobreprotectora	-Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos(as). Los hijos(as) no saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusas para todo, se convierten en “infantiloides”, dependen de las decisiones de sus padres.
Familia centrada en los hijos	-Los padres no enfrentan sus propios problemas, su conversación gira en torno a los hijos, dependiendo de ellos para su satisfacción.
Familia permisiva	-Los padres son incapaces de disciplinar a los hijos(as). Les permiten todo tipo de comportamiento “por no ser autoritarios”. No funcionan como padres y los hijos tampoco como hijos.
Familia inestable	-La familia no es unida. Existe confusión acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos. Por lo tanto estos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con dificultad para dar y recibir afecto. De adultos se vuelven pasivos-dependientes, por lo tanto frustrados, llenos de culpa y rencor.
Familia estable	-La familia se muestra unida. Hay claridad en su rol sabiendo que quieren dar y demostrar a sus hijos(as), tienen sueños y metas. Los hijos crecen seguros, estables y confiados. Pueden dar y recibir afecto. De adultos son activos y autónomos, muestran altos grados de madurez e independencia.

Fuente: Elaboración propia

Se considero pertinente incluir este apartado por ser la base de todo proceso terapéutico el conocer los tipos y modos de ser de la familia, siendo recomendable

saber cómo está constituida; entender sus tiempos, temas y su manera de ser en el mundo, así como también las formas en que cada uno de sus miembros se relacionan en el diario vivir (Suarez, 2002, etc.).

Aunque existen en México instituciones de apoyo a la familia, como el DIF (Desarrollo Integral de la Familia), que apoya a las familias para que los niños, como futuros adultos, crezcan en un ambiente seguro y estable que facilite su sano desarrollo físico y mental, aún hay mucho por hacer en el campo de la orientación familiar.

## 1.2. Un oficio desconocido: La paternidad

*“El niño no es un jarrón que llenamos,  
sino un fuego que encendemos”.*

Montaigne

Lo que acontece en el mundo día a día; adelantos científicos, guerras, contaminación, sobrepoblación en las grandes urbes, crisis de todo tipo, etc., ponen de manifiesto que todo es movido por las ideas y que son precisamente estas las que mueven al mundo, por consiguiente la educación puede jugar un papel primordial en el desarrollo de un nuevo humanismo. Es necesario volver la atención al hombre mismo para hacernos más conscientes de nuestros actos y ver este reto más como una oportunidad de cambio y rectificación que como un castigo divino o social.

Coincidiendo con García (1990), creemos que “es preciso un humanismo nuevo, cuyas raíces están en la familia y en la educación que ésta transmite. No hay que olvidar la experiencia histórica que demuestra que cada generación ha venido condicionada por la anterior, la generación futura será lo que construya la actual” (p. 43).

Existe una gran diferencia entre la capacidad biológica de ser padres, ya que ésta la proporciona la naturaleza, y la capacidad de aprender a cultivar el arte de ser padres. Esto último significa colaborar en la formación de una persona, apoyándola en las dimensiones física, psicológica, social y espiritual desde la infancia, es decir, la crianza, lo cual puede generar mucha ansiedad en los padres por temor a equivocarse, ya que en muchas ocasiones, los padres o futuros padres no están preparados para la función de crear y educar a un hijo, aunque pueden tener algunos conocimientos transmitidos de generaciones anteriores o por sentido común, los que al aplicarlos en las diferentes etapas del desarrollo de su hijo serán insuficientes, pudiendo representar más dificultad para lograr un sano equilibrio en el contexto familiar y en su desempeño como padres.

El concepto de crianza se define como “el espectro de actitudes y comportamientos que los padres practican con sus hijos con la intención educativa de lograr un desarrollo psicológico sano” (Arranz, 2004:67). Asimismo se considera que el acto de crear forma parte de la interacción familiar en un espacio (hogar) multiinfluido donde confluyen tanto el impacto de variables individuales (del propio niño), así como de otras variables como son las genéticas y culturales.

Es importante señalar que por el hecho de engendrar un hijo no se da, necesariamente, la madurez y el equilibrio emocional para llevar a cabo la paternidad responsable. Esto último requiere un proceso de aprendizaje que implica reflexión, adquisición de conocimientos teóricos y puesta en práctica de ellos, pero sobre todo psicología para conocer al ser humano (García, 1990).

Es así como se plantea la necesidad de crecer junto con los hijos, y comprender que ser padres eficientes no sólo se reduce a proporcionarles alimentación, vestido y educación escolar, sino implica más, y ese más se vuelve más evidente a la hora de ejercer la paternidad responsable.

Algunos autores consideran que educar a los hijos no consiste únicamente en cubrir las necesidades materiales de los hijos, educar precisa del ejemplo por medio de la conducta personal y esas maneras o mentalidad de ver y reaccionar ante diversas situaciones (económicas, sociales, culturales) y los valores personales dejan profunda huella en la personalidad infantil. (García, 1990; Vidal, 1999; Arranz, 2004, etc.). También es importante la calidad de relación entre el niño y los adultos importantes de su vida, ya que, las ideas y valores se comunican y transmiten dentro de la vida familiar: enseñamos, por lo tanto, lo que somos y como reza el refrán, “nadie da lo que no tiene” (Branden, 1995).

El niño, en sus primeros años de vida aún no es capaz de sobrevivir por sí mismo, tanto menos cuanto más pequeño es, por lo cual dependerá de los cuidados y atenciones que le proporcionen sus padres o quienes los sustituyan en esta tarea trascendental. Podríamos decir que es la formación del hombre por el hombre,

por lo tanto incumbe también a los profesionales de la educación y la salud así como a las instituciones brindar el apoyo, por medio de más información y atención preventiva en lo que respecta a la paternidad/ maternidad responsable.

Como padres es necesario revisar nuestra propia existencia y detectar deficiencias en la propia personalidad. Este hecho reviste importancia ya que “lo que está muy claro hoy para la psicología es que el niño conforma su personalidad en paralelo con la que sus padres le presentan. Cada niño es hijo de sus padres no sólo biológicamente, sino también psíquicamente. Acusa en su crecimiento la conducta de sus progenitores, tanto si es positiva como si es negativa” (García, 1990:48).

Es en el seno de la familia donde se aprende acerca de uno mismo, de las relaciones interpersonales y del mundo. Por lo tanto es considerada como la plataforma del despliegue de las potencialidades del ser humano. Y para coadyuvar a su sano desarrollo es importante tener presente que: “Los hijos, como personas que son tienen necesidad de muchas cosas: de que se les conozca y se les acepte como son; de que se les provea de la afirmación suficiente en su valer como para sentirse seguros; de que se les acoja en cualquiera de sus manifestaciones, con cierta naturalidad y sin prejuicios; de que se les exija, naturalmente, también; de que se cuente con ellos allí donde sus opiniones puedan suponer una cierta aportación; de que se les haga cumplir; como cualquier miembro de la familia, lo que es indispensable para la aceptable convivencia entre ellos; de que se les comprenda; de que se les manifieste el afecto que se les tiene; etc.” (Polaino, 2004:137-138).

Ante este panorama se puede concluir que la tarea de ser padres y el tener una familia unida, con vínculos saludables y enriquecedores no es una labor sencilla.

Se les presentan a los padres muchas dificultades al momento de educar a un hijo que no ha sido esperado o deseado. Situación por la cual éste muy probablemente, en su vida futura se desquite o vengue de ese rechazo no sólo con sus padres sino con los seres que le rodean. Su resentimiento y hostilidad se

extenderá más allá del hogar y puede desembocar en la sociedad, con el afán de cobrarse lo que padecieron en su niñez (García, 1990).

Esta misma autora propone que es necesario el fomentar hábitos positivos desde la niñez para lograr una personalidad sana y madura, estos pueden ser:

1.- Prever los hábitos que es necesario fomentar en el niño. Bien porque le servirán durante toda su vida como pautas de conducta o bien porque le ayudarán luego a adquirir otros hábitos más importantes. Por ejemplo, que el bebé esté limpio y aseado, es importante porque le creará el hábito del orden y de la limpieza a lo largo de su vida (García, 1990: 123).

2.- Proporcionar las experiencias necesarias para fomentar y enlazar entre sí los hábitos positivos y evitar los negativos (Ibidem, 1990).

También es importante inculcar, con el ejemplo, valores como la verdad, nobleza, honestidad, justicia, etc. Que se puedan convertir en los vectores que regirán su conducta en el transcurso de su vida.

Otro autor propone algunos principios para una crianza serena, los cuales se transcribirán unos de manera textual y otros sintetizados (Guarendi, 1989; 249-253).

Principio 1.- Tú eres el experto con tu hijo.- Al escuchar los consejos, opiniones y críticas del cómo deberías ser como padre, recuerda: “tú eres el experto con tu hijo, la última decisión sobre cuál opinión seguir, está en ti” de acuerdo a tus valores y, principalmente, a la personalidad de tu hijo.

Principio 2.- Un padre relajado es un mejor padre. “Las ventajas son innumerables, por una razón: puedes pensar claramente y anticipar mejor, talentos cruciales para criar niños, quienes gustan de probar y creerse más listos que sus padres. Segundo, el control de la calma ayuda mucho a la efectividad de cualquier técnica, Tercero, puedes disfrutar completamente a tus hijos y ellos a ti, si cada día recibes una segunda consideración de tus movimientos.

Principio 3.- La confianza es la clave de la efectividad.- La confianza comienza con el entendimiento de que en tu casa, tú eres el experto y que tu propio juicio es tu mejor aliado. La confianza es tan importante para tu potencial, que en esas ocasiones cuando no la tengas, actúa con confianza y los resultados serán similares. Encontrarás menos resistencia.

Principio 4.- Los chicos son más normales de lo que los adultos piensan.- La singularidad de cada niño aumenta por la variedad interminable de los pequeños en desarrollo, personalidad, intelecto y conducta. Mucho de lo que aparece clasificado como “anormal”, está justo dentro de la extensión propia de “normal” y esto no es precisamente típico. Un padre sabio es quien está preparado para lo extraño, aquél que espera lo inesperado.

Principio 5.- La autoridad pertenece a los padres.- La autoridad en tu familia, descansa sólo e indiscutiblemente en ti. Tu hogar no es una democracia. Los niños tienen derecho; a ser amados incondicionalmente, a ser respetados, a tener seguridad, cuidados, pero no tienen autoridad. Por tu salud mental y la de tus hijos la autoridad debe únicamente ser tuya.

Principio 6.- Disciplina es acción no palabras.- Hablar con los niños de disciplina puede ser inútil, ya que lo ignoran fácilmente. De hecho, cuando disciplinas, mientras menos palabras, mejor. Si te preocupas por lo que pensarán ellos de tu disciplina orientada hacia la acción, ayudará siempre a recordar que la prueba verdadera de la justicia de tu disciplina no es lo que tus chicos piensen en ese momento, sino lo que pensarán cuando sean adultos.

Principio 7.- La responsabilidad es del niño, no tuya.- Es erróneo pensar que eres la causa del comportamiento y decisiones de tu hijo. Tú puedes guiarlo y disciplinarlo haciéndolo responsable cuando sea posible, pero sólo él es el responsable de sus acciones. El debe responder por su conducta. Tú proporcionas las opciones, él toma las decisiones. Recuerda: tu crianza interactúa con otras potentes fuerzas: el temperamento de tu hijo, su conducta psicológica única y el mundo que encuentran lejos de casa.

Es preciso subrayar que son los padres los que logran crear la sensación de seguridad e individualidad en el niño por medio de sus caricias y su protección. Para tal fin se hace necesario manifestárselo con amor y preocupación activa, lo cual exige, precisamente, que los padres se amen también a sí mismos.

La doble responsabilidad de los padres, cuidarse a sí mismos y el cuidar de sus hijos pone de manifiesto que deben gozar de una mejor salud mental, así como de confianza, serenidad, autoridad y firmeza, para el logro de una más sana y positiva labor de crianza, lo cual repercutirá en los hijos y como efecto bumerang regresará al seno familiar y, más específicamente, a los padres los que o disfrutarán su paternidad o la sufrirán en el futuro.

Coincidiendo con Vidal (1999), se puede concluir que: “los objetivos educativos para la formación de una familia deberán contemplar la transformación constante y positiva de todos y cada uno de sus miembros, deberán tener en cuenta, que en la medida que ambos padres se encuentren satisfechos de sí mismos, estarán mejor capacitados para transmitir sentimientos e ideas de autoestima a sus hijos, que aquellos padres insatisfechos” (p. 74).

### 1.3. Problemas generales en la educación de los hijos

*“La educación no es un fenómeno estático, sino un proceso evolutivo creado por el ser humano para su propio desarrollo, superación y bienestar. Al través de él se adquieren y ejercen valores sistemáticos, extrínsecos e intrínsecos”*

Hartman Roberts

Si la educación se concibe como el proceso que lleva a la transformación y el mejoramiento del ser humano, entonces es necesario insistir en que los padres necesitan aprender y/o reaprender nuevas formas de ejercer la tarea parental que sean a la vez realistas y compasivas, tomando en cuenta que: “Para educar, la comprensión y el amor son dos cualidades básicas y necesarias... El cariño es un ingrediente necesario para que el niño se sienta admitido y aceptado en la comunidad humana. Los padres son el primer contacto humano que tiene al ver el mundo y ellos son los primeros en aportar al nuevo ser las caricias y el afecto.” (García, 1990:14). Es así como los padres, como primera instancia de contacto social, lograrán crear la individualidad y seguridad en el niño, por lo tanto “son los padres con su cariño y generosidad los que tienen que ir enseñando al nuevo ser a “ser hombre”, a adquirir su dignidad como tal, a hacer realidad esas potencialidades que trae consigo al nacer.” (Ibidem, 1990:46).

La cuestión es cómo se debe criar a los niños, cómo se puede dotar a los futuros adultos de bases o cimientos saludables desde su nacimiento para fomentar una personalidad más apta para la vida, cómo proporcionarles las herramientas emocionales para enfrentar un mundo tan cambiante y conmocionado por sobrepoblación, crisis económicas y de valores, problemas ambientales, etc. Como se ha mencionado anteriormente, el ambiente familiar, y más específicamente la relación entre los padres, influyen en la personalidad del niño, así como la madurez personal de los padres que por medio del ejemplo impactan más esa personalidad incipiente, que las explicaciones o consejos, es decir, aprende más por lo que observa que por lo que se le dice. Posteriormente serán

los parientes, escuela y amigos los que influirán en la conformación de la personalidad del niño.

Es recomendable para procurar una sana educación crear en el hogar un clima de comprensión y respeto a la personalidad de cada hijo, exigirles, sí, pero de una manera cariñosa y no autoritaria; no evitándole obstáculos, ni la frustración, pues mermará su capacidad de decidir por sí mismo, convirtiéndolo en un ser dependiente. (García, 1990).

Es cierto que en la actualidad la información nos llega de todas partes (tv, radio, medios impresos y electrónicos) con grandes cargas de estímulos visuales, auditivos, etc. De los cuales la televisión es generadora y distorsionadora. También podemos constatar, de alguna forma, que no toda la información vertida en los medios es cierta o saludable en la educación de los niños (y adultos también). Observándose escenas de violencia, de sexualidad mal entendida, de cenicientas que encuentran a su príncipe azul, de incitación al consumismo, etc. Si agregamos a este estado de cosas que, ya sea por ignorancia, apatía o simplemente porque no se cuestiona nuestro actuar como padres, no se recurre a otras fuentes, como libros o especialistas, que puedan brindar una orientación para ser mejores padres.

La intención primera de los padres, quizás pueda ser el brindarles a sus hijos los medios o elementos que les facilite la vida, evitándoles acontecimientos o situaciones que para ellos mismos fueron difíciles o traumáticos, como malos tratos, carencias económicas o educativas, violencia intrafamiliar, etc. (Vidal, 1999). Por tal motivo y sin darse cuenta, los padres, generalmente educan a sus hijos de la misma manera en que ellos fueron educados. Es decir, se repiten patrones educativos de su familia de origen, pues no son cuestionados los perjuicios o beneficios que resultaron de esa forma de educación o crianza. Lo ideal sería preparar al niño para que crezca como ser autónomo y deje a la familia de origen, se valga por sí mismo y esté preparado para formar su propia familia.

De acuerdo a Vidal (1999), algunas formas en que se encubren las intenciones con las que los padres evalúan y diseñan la educación de sus hijos son:

- Experiencias
- Necesidades de control que genera inseguridad sobre los infantes
- Necesidad personal
- Valores culturales
- Desconocimiento acerca de los requerimientos emocionales y de crecimiento de sus hijos
- Frustraciones
- Miedos y angustias
- Aspiraciones
- Comportamientos irrespetuosos a la individualidad de la vida de los niños
- Anhelos no cumplidos del pasado y del presente
- Imágenes
- Creencias

Por otra parte, es importante conocer tres de los principales problemas a los que se enfrentan los padres al momento de educar a sus hijos (García, 1990), estos son:

- *Libertad*
- *Obediencia y autoridad*
- *La sexualidad*

***Libertad.***- Entendida como la posibilidad de elegir, ¿qué hacer para que nuestros hijos sean libres?, cuestión que se convierte en uno de los dilemas fundamentales a la hora de educar; cuándo ceder a la exigencia de los hijos de tener más autonomía, defender su criterio y el valerse por sí mismos. Cómo deberán enfocar la libertad de los hijos sin terminar cediendo en lo fundamental o por el contrario imponiéndose en situaciones simples o nimias. La libertad no consiste en dejar hacer lo que se apetece a la hora que sea, la libertad se consigue, se gana paso a paso y a través del desarrollo de la personalidad, es en este transcurso donde los padres deben estar guiando y forjando la capacidad de elegir del futuro adulto.

La distinción entre libertad negativa y la libertad positiva consiste en que a la primera se le puede equiparar con el libertinaje, es decir, dejar hacer y decir lo que se quiere, no persigue ni el bien, ni la perfección, con ésta el hombre no se libera,

se esclaviza y empequeñece al no respetar a los demás. La libertad positiva, como auténtica libertad, exige dominar los instintos y pasiones primitivas con las que nace el hombre, se construye a base de esfuerzo, se requiere acción así como reflexión y es enriquecedora. García (1990), propone que es trascendental crear una atmósfera de libertad positiva alrededor del niño desde su más tierna edad, pues como reza el refrán “quien no elige temprano no elige nunca”; y recomienda permitirle al niño ejercer su capacidad de elegir en situaciones acordes a su edad; elección de un juguete, su ropa, una fruta, facilitando así su individualidad y por consiguiente su autodeterminación, independencia y libertad para favorecer su futuro desarrollo como individuo.

Dentro del tema de la libertad se desprenden cuatro puntos importantes, según García (1990), estos son:

- *Primeros “no” de los niños*
- *Primeros actos de desobediencia del niño*
- *Aceptación que el hijo es un ser diferente a los padres (respeto a la individualidad)*
- *Diferencia entre adiestrar y educar*

***Primeros “no” de los niños.***- Los niños manifiestan su autoafirmación y libertad cuando dicen no, es el inicio de la formación de su propio criterio, su capacidad de elegir y sus primeras toma de decisiones. Esta supuesta rebeldía puede ser encauzada por los padres, pues no necesariamente es un mal síntoma, más bien es importante mostrar una actitud comprensiva para influir positivamente en la futura personalidad del niño. Sería negativo imponerse y anular esa incipiente libertad del niño, ya que necesita ir experimentando, y los “no” que dan los padres, a determinados comportamientos del niño, deben ir acompañados de una explicación del porqué “no”. Hay que evitar encubrir la comodidad o la falta de tiempo en el momento de educar.

***Primeros actos de desobediencia del niño.***- Con la capacidad de elegir, que implica libertad, se pueden manifestar actos de desobediencia del niño, surge

también la razón que conlleva la maduración del pensamiento de forma paulatina, así como el desarrollo de su personalidad y su creatividad. Es así como la libertad implicará liberación, ser dueño de sí mismo y responsabilidad en cada acto a realizar.

***Aceptación que el hijo es un ser diferente a los padres (respeto a la individualidad).***- El dar vida a un nuevo ser conlleva responsabilidad, no título de propiedad, es formar educando para la vida, es continuidad biológica no continuidad o anexo a la personalidad de los padres. Un nuevo ser desarrollará su propia personalidad con la guía de los padres y hay que prepararle para que sea libre, si esto no ocurriese puede presentar una inmadurez en la formación de la personalidad del niño.

***Diferencia entre adiestrar y educar.***- Es importante distinguir estos dos conceptos, el primero se aplica a los animales, biológicamente aptos para sobrevivir con ayuda de sus instintos y actos reiterativos o reflejos. El segundo, como acto se atribuye al hombre como animal racional que no se limita a responder instintivamente al medio, dotado de razón, reflexión y libre albedrío, es único en su capacidad de pensar y ejercer sus actos con libertad, reto que enfrentan las familias en su encauzamiento positivo a favor del desarrollo sano de los hijos.

***Obediencia y autoridad.***- En este punto se presentan más problemas a la hora de educar a los hijos. La desobediencia manifestada debería poner la alerta a los padres, pues está directamente relacionada con la autoridad ejercida en los hijos.

García (1990), propone los siguientes indicadores a los padres para evaluar su autoridad: ¿cómo mando a mis hijos?, ¿me limito sólo a dar órdenes?, ¿los escucho?, ¿procuro predicar con el ejemplo antes de mandar? Aquí cabe hacer mención de la importancia de revisar muy honestamente estas interrogantes, a manera de ejercicio introspectivo, ya que podríamos encontrar qué es lo que está detrás de nuestra propia personalidad al ejercer la autoridad con nuestros hijos.

También es importante hacer la distinción entre autoridad y autoritarismo. La autoridad implica ejercer el mando sí, pero por medio del diálogo y la consecuente explicación del porqué. Por el contrario, en la conducta autoritaria también se ejerce el mando, pero sin diálogo y explicación, es un “porque lo mando yo”, “porque soy tu padre/madre (o el adulto que la ejerza).”

Los padres deben aprender a educar con autoridad, entendida ésta como el ejercer el mando con respeto, tanto el que se adquiere con el sano ejemplo, como el que se ejerza al educar a los hijos. Así como el poseer las cualidades de voluntad, respeto, y paciencia. La voluntad, entendida como virtud, implica razonar que se va hacer y después decidir, tomada la decisión, mantenerla, aún costando esfuerzo y sacrificio. El respeto, los padres deben revisar sus debilidades para mejorar ya que son los modelos para sus hijos, que todo lo observan, y el mensaje será que siempre hay posibilidad de corregir los errores. La paciencia, ésta se forja con equilibrio y constancia a la hora de educar, siendo conveniente conservar el dominio de sí mismo, así como la perseverancia y tesón (García, 1990).

Cuando los padres ejercen la autoridad en forma comprensiva establecen los límites de conducta propiciatorios de una personalidad socialmente sana. En cambio, con la manera autoritaria formarán, aún sin quererlo, una personalidad déspota y débil en sus hijos, pues crecerán teniendo temor a la figura de autoridad. Es decir, cuando se ejerce la fuerza o la violencia (física o psicológica) sobre el niño, se le nulifica y daña. “Los padres deben de enriquecer, no anular, la personalidad de sus hijos. Enseñar es abrir la mente, fomentar la creatividad y ayudar a ser libre.” (García, 1990: 86).

Se dice que: “... las malas adaptaciones de la personalidad son frecuentemente el resultado de una conducta circular. Cuando al niño se le castiga y rechaza aprende a temer a sus padres. El temor se expresa en una conducta hostil hacia ellos, misma que provoca más castigo y más rechazo. Entonces el castigo da lugar al temor, el temor provoca reacciones de defensa que generan más castigo y rechazo, un círculo vicioso de mala adaptación. Así es como los modelos de comportamiento se refuerzan y se vuelven tan firmemente establecidos que

persisten a menos que se tomen firmes medidas para romper este círculo vicioso.” (Owens, 1995 citado por Díaz, 2003:60).

**Sexualidad.-** A los padres corresponde iniciar con sus hijos el tema de la sexualidad, explicándoles realidades fisiológicas (su propia anatomía, dependiendo de su sexo), así como el sentido de la sexualidad ligada al amor. No es conveniente ocultar o deformar ésta información contando verdades a medias o mostrando vergüenza. Aunque existe mucha información (medios impresos o visuales, y en muchas de las ocasiones los mismos amigos o familiares), pero como primer contacto con este tema los padres deben cimentar las bases para que no existan lagunas que por otros medios tratará de cubrir. Conviene, por lo tanto, responder a sus dudas de acuerdo a la edad del niño, pero siempre con la verdad. Informarles bien en este terreno para que no tengan problemas en el futuro.

Tres aspectos importantes a considerar serán: proporcionarles la información correcta, ya sea documentándose por medio de libros o preguntando a un especialista, y las implicaciones afectivas, como el amor, que conllevan a ejercer una sexualidad responsable tomando las precauciones pertinentes (evitar embarazos no deseados o enfermedades venéreas). Por último, es importante el ejemplo que den sus padres en casa; naturalidad, apertura para hablar sobre el tema y sus propias manifestaciones con su pareja.

García (1990), propone los siguientes conceptos básicos que el niño de 2 a 14 años debe saber sobre sexualidad:

- La diferencia que hay entre los dos sexos, física y psíquicamente.
- Cómo se produce el nacimiento del ser humano.
- Cómo se engendran y nacen los niños.
- Las transformaciones físicas y psíquicas de su organismo.
- Que la unión sexual es una consecuencia del amor y el deseo de unión con la

persona que se quiere.

- El sexo no es malo, pero tiene que encauzarse en la personalidad.
- La diferencia que existe entre la sexualidad humana y la de los animales.
- La sexualidad en el hombre no es sólo respuesta fisiológica.

Otros de los problemas comunes de disciplina son la rivalidad entre hermanos, desobediencia y los berrinches (Díaz, 2003: 93-95).

**Rivalidad entre hermanos.-** Es importante ayudar a los niños a manejar sus sentimientos de celos y que aprendan a convivir bien con sus hermanos: el deseo de ser único, y no compartir el amor de sus padres, puede provocar que perciba como rival al nuevo integrante de la familia. Los padres pueden ayudarlo a adaptarse a ésta nueva situación enfocando y enfatizando los aspectos positivos de las relaciones fraternas cuando se ayudan, comparten y no pelean. También se recomienda no etiquetarlos como abusivos o malos, así como el ayudarlos a expresar sus sentimientos de una manera más segura.

El trato a los niños mayores y menores no debe ser de igual manera; las responsabilidades y privilegios son de acuerdo a la edad, las comparaciones y las propias reacciones de preferencias deben ser evitadas, pues los celos pueden incrementarse. Asimismo el respeto a las individualidades de los hijos, a la hora de educar.

**Desobediencia.-** Es cuando los niños deciden no seguir las peticiones y órdenes de los padres, el riesgo es que la interacción familiar se haga coercitiva e induzca, en los hijos, a un bajo desempeño académico, delincuencia o problemas ulteriores en su vida. Por lo anterior se recomienda que cuando se aplique la disciplina existan acuerdos previos entre los padres. Estos pueden anticipar el posible problema para así evitarlo. Se puede enseñar a obedecer cuando se dan opciones y es mejor dar órdenes de manera positiva y amable.

**Berrinches.-** Son comunes al segundo año de vida, lo cual genera culpa en los padres y más aún cuando es en público. Con este comportamiento el niño pretende, y de hecho lo logra, llamar la atención. Contrario a lo que el niño espera, la solución es ignorarlo, a mayor atención más intenso será el berrinche.

Ehrlich (1989), enlista y orienta sobre otros temas que se deben conocer al educar a los hijos, estos son: pláticas acerca de la muerte y los miedos.

**Pláticas acerca de la muerte.-** Dentro de cualquier familia ha existido algún deceso de parientes o amigos, es por lo tanto necesario prepararse para explicarle a los niños, pues sería un error evadir el tema ya que se corre el riesgo de que el niño formule sus propias explicaciones, y estas sean confusas o erróneas. El objetivo es que el niño, al saber de la muerte, viva un apropiado periodo de duelo, es decir, que exprese su confusión, frustración, tristeza y coraje. Sin este proceso se puede ver afectado el desarrollo emocional y la incipiente formación de la personalidad del niño. El cómo explicarle al niño dependerá de su edad. Este autor propone las siguientes explicaciones por etapas evolutivas:

- Menor de cinco años.- Explicarle la distinción entre objetos animados e inanimados (por ejemplo: objetos y animales respectivamente). El niño concibe la muerte como el sueño o el juego de dormir y luego despertar.
- Entre cinco y nueve años.- Aceptación de la muerte como una situación permanente, aunque no alcanza a entender qué pasa cuando alguien muere.
- Después de los nueve años.- El niño entiende lo definitivo de la muerte y la reconoce como un proceso natural e inevitable.

El cómo explicar el proceso de la muerte dependerá de cada familia y de la cercanía de la persona muerta, lo que se sugiere es animar al niño a preguntar y explicarles de acuerdo a su edad. Los padres deben esforzarse por entender cómo interpretó el niño la explicación, no es conveniente forzarlos a entender la muerte como si fuera un adulto ni tomarlos como sostén emocional de sí mismos. Sin embargo, es saludable que el adulto muestre sus emociones pues animará al niño a no reprimir sus sentimientos.

**Miedos.-** Algunos de ellos son; miedo a la oscuridad, a la gente, al fracaso, al rechazo o al ridículo. Para ayudarle a vencer estos miedos es aconsejable platicar con el niño, analizar las ideas en las que basa sus creencias y ayudarle a pensar de manera realista. Nuevamente, es necesario adecuarse a la edad de los hijos al momento de las explicaciones.

Otro aspecto importante a considerar es el uso (o abuso) de la televisión, no es conveniente dejarle por horas a solas viendo la tv, en sí sola no es perjudicial, lo negativo es que se crea todo sin una explicación por parte de los padres. Al contrario la tv se puede utilizar como medio educativo ayudándole a pensar de manera secuencial (que implica memoria y pensamiento lógico); preguntándole al niño acerca del programa, motivarle a emplear cuestionamientos para ejercitar su pensamiento. Lo recomendable sería ver la tv no por mucho tiempo, vigilar y guiar que la elección de series televisivas sean acordes con su edad, comentar con el niño acerca de lo visto y animarle a expresar sus opiniones.

El propósito de incluir este apartado es que esta información pueda servir como guía para apoyar a los padres en su labor de educadores con el objetivo de fomentar un sano desarrollo de la personalidad de sus hijos.

#### 1.4. Desarrollo emocional del niño

*“Crear la propia vida es como elaborar una obra de arte”*

Gabriele 'Annunzio

El desarrollo humano, como un proceso evolutivo, continúa durante toda la vida e implica desde el nacimiento hasta la muerte. Dentro de este proceso se manifiestan cambios; crecimiento físico, intelectual, social y emocional. Aunque en cada tipo de desarrollo se ven afectadas otras áreas, de acuerdo a diversos investigadores, resultan más decisivas las primeras etapas de la vida del ser humano.

La trayectoria en el desarrollo del ser humano no es aleatoria, va de lo simple a lo complejo y procede de lo general a lo específico. “Las emociones comienzan como un estado general de excitación del bebé recién nacido y gradualmente se diferencian en un amplio repertorio de sentimientos, que incluye amor, odio, temor, ira, celos, etc.” (Papalia y Wendkos, 1985: 13).

El concepto de desarrollo emocional se puede entender como al proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su confianza y la seguridad y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta. En este proceso, que involucra tanto aspectos conscientes como inconscientes, el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas (Haeussler, 2000). El “yo” puede entenderse como aquello que se conoce de la misma persona, y lo que esta piensa de sí misma lo que conformará el “concepto de sí mismo” y siendo la autoestima lo que la persona siente de sí misma (Hamachek, 1981 citado por Díaz, 2003).

Otros autores plantean que existen periodos críticos o de crisis en el desarrollo, en los cuales un determinado hecho puede tener su mayor efecto, el cual se aplica en el comportamiento humano, la inteligencia y la vinculación emocional entre los niños y sus padres (Papalia y Wendkos, 1985; Díaz, 2003 et al.).

El periodo crítico se define como el lapso en el cual determinado hecho puede tener su mayor efecto, y el periodo de crisis como el momento de cambio, es decir, cuando el potencial para crecer es alto pero la persona está muy vulnerable también (Ibidem, 1985; 2003).

Asimismo se plantea que “los niños nacen con diversos grados de resistencia biológica, de aptitudes intelectuales y de tendencias temperamentales. No obstante, en cada una de estas áreas durante los primeros años, el ambiente de un niño ejerce una fuerte influencia sobre su desarrollo.” (Papalia y Wendkos, 1985:259).

También pueden influir en la forma que el pequeño se adaptará a la vida las expectativas parentales y las conductas de aceptación o rechazo, “ya que toda esa aceptación o rechazo dejará cicatrices psicológicas en su personalidad que se encuentra en vías de desarrollo.” (Díaz, 2003: 34).

Se considera que las emociones están ya presentes al momento de nacer, como un estado de excitación general por estímulos fuertes, diferenciándose estas en la medida que crecemos y el desarrollo emocional se debe a la madurez (desarrollo neuronal, endocrino y centros corticales como son los lóbulos frontales) y al aprendizaje, los cuales desempeñan un papel primordial en la vida del niño; añaden placer a sus experiencias cotidianas; sirven de motivación para la acción; influyen sobre sus percepciones de las personas y su medio ambiente, todo lo cual determina su forma de adaptación a la vida (Díaz, 2003).

Los tipos de aprendizaje que inciden en el desarrollo emocional son el condicionamiento o por asociación, y la imitación durante los primeros años de vida cuando el niño aún carece de capacidad de razonamiento. En el primer tipo, las emociones que fueron condicionadas se llegan a extender a personas o situaciones semejantes a las que originalmente se asociaron. Las reacciones emocionales aprendidas por imitación se pueden establecer por observación de situaciones específicas y responder de igual forma, aunque en otros momentos no se reaccionaba de igual manera (Ibidem, 2003).

Otra característica más, es que la misma respuesta emocional puede tener diferentes significados en las diferentes etapas del desarrollo, por ejemplo, el llanto y la sonrisa, en la primera infancia pueden indicar malestar o espontaneidad respectivamente, pero después de dos meses pueden indicar expresiones de angustia psicológica o de placer ante la presencia de personas. Así como también influirán en las respuestas emocionales las diferencias individuales, el temperamento, las aptitudes intelectuales y biológicas (Papalia y Wendkos, 1982). Otro autor agrega que las formas de conducta emocional establecidas al inicio de la vida pueden persistir conforme el niño se hace mayor, si no existen cambios radicales en su medio ambiente, salud o relaciones interpersonales (Hurlock, 1976 citado por Díaz, 2003).

En la **Tabla 4** se describirán las etapas en el desarrollo emocional del niño de 0 a 3 años.

**Tabla 4. Etapas en el desarrollo emocional del niño**

Edad aproximada	Etapas	Características
0-1 mes	"Barrera absoluta al estímulo"	Los niños son relativamente indiferentes, rara vez reaccionan al estímulo exterior.
1-3 meses	"Cambio hacia el medio ambiente"	Los niños están abiertos al estímulos. Empiezan a mostrar interés y curiosidad, sonríen fácilmente a la gente.
3-6 meses	"Afecto positivo"	Los niños pueden prever lo que va a suceder y sienten decepción cuando no ocurre. Esto lo manifiestan enojándose o actuando con cautela. Con frecuencia sonríen, arrullan y ríen. Este es el momento del despertar social y el primer intercambio recíproco entre el bebé y quien lo cuida.
7-9 meses	"Participación activa"	Los niños hacen "juegos sociales" y tratan de obtener respuestas de la gente. "Hablan", tocan y persuaden a otros niños para sacarles respuestas. Expresan emociones más diferenciadas mostrando alegría, temor, ira y sorpresa.
9-12 meses	"Apego"	Los niños están muy apegados a su principal cuidador, temen a los extraños y actúan reprimidos en nuevas situaciones. Al año de edad, ya comunican emociones más claramente, mostrando maneras, ambivalencia y gradaciones de sentimientos.
12-18 meses	"Práctica"	Los niños exploran su medio ambiente, utilizando la persona a quién más están

		apegados, como base segura. Cuando dominan el medio, tienen más confianza y desean ansiosamente valerse por sí solos.
18-36 meses	"Formación del concepto de sí mismo e identificación"	Los niños a veces se angustian porque ahora comprenden cuánto se están separando de su cuidador. Logran conciencia de sus limitaciones en la imaginación, en el juego e identificándose con los adultos.

Nota del autor: las etapas es un término descriptivo. Secuencia y edades pueden variar.

Fuente: Papalia y Wendkos, 1982:262.

Desde la perspectiva humanista Maslow (1954), ha hecho valiosas contribuciones al hacer énfasis en la importancia de la crianza infantil, ponderando la unicidad del niño, propone una jerarquía de necesidades que mueven el comportamiento humano. "Cuando una persona ha satisfecho las necesidades más elementales, se esfuerza por satisfacer las del siguiente nivel, y así sucesivamente, hasta lograr satisfacer el orden más elevado de necesidades." (Papalia y Wendkos, 1985:20). El nivel más alto corresponde al ideal de "persona autorrealizada". A continuación se mencionarán las necesidades, que propone este mismo autor, en orden ascendente:

Necesidades fisiológicas: de aire, alimento, bebida y descanso, para lograr el equilibrio dentro del organismo.

Necesidades de seguridad: de protección estabilidad, para verse libre de temor, ansiedad y caos, mediante una estructura que establece leyes y límites.

Necesidad de pertenencia y amor: de afecto e intimidad, proporcionados por la familia, los amigos y personas que nos aman.

Necesidad de estima: de autorrespeto y respeto de los demás.

Necesidad de autorrealización: el sentido de que la persona hace lo que es capaz y está satisfecha y preparada para "ajustarse a su propia naturaleza".

Dentro de la corriente humanista se propone que las personas poseen interiormente la capacidad de hacerse cargo de su vida y el de promover su propio

desarrollo al hacer uso de la creatividad, valoración, elección y de autorrealización. Esta teoría se origina por la creencia de que la naturaleza humana es buena y neutral y que las características malas o negativas son resultado del perjuicio causado al ser en el transcurso de su desarrollo (Papalia y Wendkos 1985:20).

Como se mencionó anteriormente, por presentarse periodos críticos en el desarrollo emocional o afectivo, es importante conocer las etapas del desarrollo que conformarán la personalidad futura del niño. Algunos autores coinciden en que son los primeros años de vida los que indicarán el tipo de individuo que el niño será al ser adulto (García, 1990; Papalia y Wendkos, 1985; Díaz, 2003; Arranz, 2004, etc.).

Erikson propone ocho etapas en el proceso de la vida del hombre, estas edades pueden fluctuar. También considera que en el paso de una etapa a otra se vive una crisis, la cual puede ir acompañada de ansiedad y depresión pues implica el paso de algo conocido y seguro, por algo desconocido e incierto. Estas etapas son:

**1.- Etapa de “confianza básica” contra “desconfianza”**, donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea ésta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para “arriesgarse” a dar el siguiente paso. Entonces las crisis, depresiones y ansiedades serán constructivas y no destructivas.

Sin tomar en consideración casos enfermizos de padres enajenados que no aman a su hijo, lo normal es que los padres lo quieran y se lo demuestren; sin embargo, no basta que le den amor, sino que es preciso que el niño lo sienta, lo perciba, se dé cuenta, tenga confianza, sepa que está seguro, atendido, amado, “apapachado”. El ser humano tiene tanta necesidad de sentirse amado y acariciado, que aún cuando los bebés tengan cubiertas todas sus necesidades de comida, limpieza, abrigo, etc., si no hay contacto con su piel, no se les toma en

brazos ni se les habla, no sobreviven. El niño en esta etapa está para recibir, no tiene capacidad de dar.

**2.- Autocontrol y fuerza de voluntad**, comienza a darse cuenta de que puede dar, se atreve y no. Debe recordarse que hay que alentar lo positivo de cada etapa para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es muy importante, pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad que en uno de rigidez; en uno que le ponga límites, que él tendrá que respetar y cumplir, pero también que provea el respeto a su persona.

**3 y 4.- De los 4 a los 6 años ya dirige su voluntad a un propósito**; se le llama a esta etapa lúdica o de juego. Hace y deshace, construye y destruye, compone y descompone; todo esto le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa se resuelve bien, pasa a la siguiente: “industria contra inferioridad”. Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar en grupos, y se despierta su interés en aprender.

**5.- De los 12 a los 16 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia**. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; esta etapa se llama de “identidad”. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa.

**6.- “Intimidad contra aislamiento”**, comienza ya a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda e integra el sexo al amor. La persona ya es madura y busca trascender. Si no se consolidaron las etapas anteriores se provocará aislamiento y estados de neurosis.

**7.- “Generatividad contra estancamiento”**, las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas ni productivas.

Viven en el egoísmo, no se han encontrado a sí mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja con todas sus consecuencias.

**8.- “Integridad contra desesperación”**, es la integración de todas las etapas. Aquí, la fe, seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, etc., todo lo que significa sabiduría, el individuo vive más consciente y plenamente (Rodríguez, 1988:36-37).

En la siguiente tabla, propuesta por García (1990), se describen las fases en el desarrollo del niño y el adolescente que abarca de los 0 a los 20 años.

**Tabla 5. Fases en el desarrollo del niño y el adolescente**

Años	Características
0-3	*Predominio de la corporalidad y de las actividades sensoriales y motoras (tomar las Cosas, tocarlas, chuparlas, andar, experimentar movimientos, etc.) *Cambios físicos rápidos e intensos (crecer, engordar,...)
3-6	*Etapa de la autonomía y de las preguntas *Predominio del movimiento y el juego. El Yo y el mundo exterior se unen a través del juego *Fase de las imitaciones
6-12	*Adquisición de capacidades de cooperación y de conocimientos concretos *Edad de los razonamientos, el saber, la actividad constructiva y el trato social
13-16	*Cambios físicos y psíquicos. Eliminación de los restos de vida infantil *Importancia de la sexualidad *Salida del ego al tu y al nosotros *Fases de las rebeldías y los altruismos *Choque y divergencias con padres y maestros
17-20	*Desarrollo de los intereses profesionales y personales *Implantación de programas de vida, planes futuros y búsqueda de nuevos horizontes *Desarrollo de las aptitudes personales y de la puesta en marcha de los valores y conocimientos adquiridos

Fuente: García, 1990:148.

El propósito de abundar en estas descripciones es tener presente que durante el desarrollo del ser humano se presentan cambios, y estos son tanto cuantitativos como cualitativos. También es importante señalar que sería interesante constatar si en las zonas rurales aplica lo que proponen estos autores.

## 1.5. La prevención en el área de las relaciones familiares

*La correcta relación entre padres e hijos es un elemento central para conseguir el bienestar familiar”*

*Polaino*

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define a la prevención como “la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas.” (Diccionario de conceptos, 2009). Dentro de la prevención primaria se trata de reducir las posibilidades de enfermedad en una población expuesta a riesgos, impidiendo así que las personas lleguen a encontrarse en condiciones disfuncionales y de trastorno (Cusinato, 1992).

La intención de éste apartado es tomar medidas precautorias, dentro de la familia, para evitar el daño que se puede causar a los niños en el transcurso de su desarrollo, pues es la familia el ambiente principal donde éste se desenvuelve. La idea central es la de incidir en la formación de padres y que se adquiera consciencia de la trascendencia de su función de forjadores y formadores de la personalidad de sus hijos, con la intención de que se convierta en una labor más gratificante, basada en el conocimiento, aceptación y el respeto del otro, es decir, su hijo.

La prevención primaria en las relaciones familiares, representa una de las inquietudes que motivaron incluir este apartado ya que, generalmente, se considera por algunos autores que los niños que fueron de alguna manera lastimados, al crecer y ser padres, repiten este patrón de crianza o educación con sus hijos (Papalia y Wendkos, 1985; García, 1990; Barudy, 2005; Forward y Buck, 1991, etc.).

Como dato histórico, fue en 1953 que se consideró necesario complementar al área de psicología del niño con la psicología de los padres, por la importancia de su papel como padres, hecho que significó una importante modificación en la noción de la educación de los padres (Isambert, 1980).

La niñez es una etapa en extremo crucial, en la cual el niño acepta los juicios de otras personas, pues no posee la madurez para cuestionarlos y va formando su identidad en función de lo que le dicen y observa en su entorno. A este respecto resulta pertinente una interesante definición de los padres incapacitados: "...se resisten a cualquier realidad exterior que contradiga sus creencias. En vez de cambiar, se refugian en una visión deformada de la realidad que les permita defender sus creencias. Lamentablemente a los niños les faltan los elementos necesarios para distinguir entre la verdadera realidad y una realidad deformada, y cuando crecen, los hijos de esta clase de personas llevan a su propia vida de adultos, sin cuestionarlas, las creencias deformadas de los padres". Por el contrario: "Los padres razonablemente maduros y afectuosos sustentarán creencias que tengan en consideración los sentimientos y las necesidades de todos los miembros de la familia, con lo que darán una sólida base a la evolución del niño y a su ulterior independencia. Esas creencias pueden ser: "los niños tienen derecho a discrepar"; "está mal hacer daño deliberadamente a un niño"; o los niños deben sentirse libres de cometer errores" (Forward y Buck, 1991:202-203).

Otra autora agrega una lista de las conductas que destruyen la autoestima de un niño, las cuales sugiere evitar, estas son:

- Que los niños vivan en una familia con relaciones destructivas (violencia en todas sus formas, adicciones, etc.).
- Que un solo individuo se adjudique el derecho de controlar la forma en que vive y se conduce su familia. Y éste, se asuma celoso y posesivo, justificándose en actos de amor para hacer sentir perplejidad, desorientación o desubicación.

- Que un niño insatisfecho, cuando adulto comande a una familia, y entonces, quiera seguir siendo el Niño núm. uno, insaciable en la exigencia de atención y, así, sus hijos le representen competencia. Y que la madre desplace a los niños, que requieren por naturaleza de su atención, por dar al misógino (sic) el lugar del Niño núm. uno de la familia.
- Que la madre ignore los signos de sufrimiento infantil por estar concentrada en su propio dolor y así, el niño carezca del cuidado, apoyo, protección y guía, y crezca con la imagen de no ser digno de atención.
- Que las expectativas sobre el menor estén divorciadas de la realidad.
- Que las reglas sean inexistentes, cambiantes o divididas. Que se use el soborno o la amenaza como parte de la incoherencia de las reglas.
- Que algún hijo tenga trato preferente por uno o ambos padres.
- Que existan creencias y estereotipos discriminatorios. Que al niño varón no se le permita expresar sentimientos de ternura, amor, frustración, debilidad o cualquier otro considerado femenino. Y a la niña no se le permitan sentimientos de enfado y enojo, o comportamientos opuestos a su género.
- Que la figura paterna o materna sea culpista. Que el chantaje emocional esté presente. Que hagan lo que hagan los niños, sea motivo de disgusto, y entonces, se vocifere, manotee, amenace o castigue (Vidal, 1999: 90-91).

Si el objetivo es lograr que el niño llegue a ser un adulto, con una personalidad sana y madura, Vidal (1999), sugiere algunas conductas para generar estabilidad en el niño y que ayudan a los padres a establecer expectativas realistas:

- Observar y convivir con el menor con el fin de conocerlo mejor; conocer las presiones, preocupaciones, intereses y motivaciones a las que se encuentra sometido el niño.
- Cuestionar por qué y para qué se establecen determinadas expectativas, sin perder de vista que están hechas para el hijo y no para otra persona.
- Cuestionar, analizar y decidir si las expectativas son realistas o son un producto de la imposición y con base en esto, seleccionarlas.

- Reconocer y desechar aquellas expectativas no viables que se eligen por el propio pasado o por la presión social.

A este respecto, Corkille (1980), propone cinco ideas que considera fundamentales para la salud mental del niño, estas son las siguientes:

- 1.- Lo que el niño siente respecto de sí mismo afecta su forma de ver la vida.
- 2.- La autoestima elevada se funda en la creencia, por parte del niño, de ser digno de amor y sentirse valioso.
- 3.- El niño debe saber que importa por el mero hecho de existir.
- 4.- El niño debe sentirse competente en el manejo de sí mismo y de su entorno. Necesita sentir que tiene algo que ofrecer a los demás.
- 5.- La alta autoestima no es engreimiento; consiste en que el niño se sienta serenamente cómodo de ser quien es.

Es importante que los padres estén informados sobre el cómo prevenir problemas emocionales en los niños, propiciando la salud mental ya que ésta depende, principalmente, de la salud mental de los padres, el ambiente o atmósfera familiar y el conocimiento de las necesidades generales que el niño tiene independientemente de su edad, así como del acoplamiento entre el temperamento de estos y el de sus hijos (Ehrlich, 1989).

## **CAPITULO 2.- La autoestima en los padres y/o tutores y su repercusión en la tarea parental.**

*“Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo;  
sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos;  
sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos”.*

Abraham Maslow

Diversos autores coinciden en que la autoestima es la plataforma de la personalidad desde la cual se verá afectada otras áreas de nuestra vida; relaciones interpersonales, amor, trabajo, etc. Así como también se relaciona con diversas dificultades psicológicas como la angustia, depresión, abuso de sustancias tóxicas, bajo rendimiento escolar o laboral y con la deficiente o inadecuada labor parental. Por tal motivo es necesario que en el ámbito familiar se brinden las bases para facilitar el desarrollo de una sana autoestima en el niño (Branden, 1993; Steinem, 1996; Morales, 2000; etc.).

Una definición de autoestima en el nivel más básico y entendible que puede aplicarse a los padres y a los hijos, dice que: el tipo más fundamental de autoestima es la que se denomina caracterológica o nuclear que denota la convicción de ser queridos y queribles, valorados y valiosos tal como somos, independientemente de lo que hagamos. Más adelante, en la infancia se desarrolla otro tipo más externalizado de autoestima que se denomina situacional, ésta se manifiesta con la satisfacción de nuestras habilidades y el saber que tenemos aptitudes para algo, que satisfacemos las expectativas de los demás y el realizar tareas por la simple dicha que nos producen mediante nuestros cinco sentidos (Steinem, 1996).

Si partimos de la premisa de que nacemos y nos desarrollamos en el seno de una familia, del tipo que sea, entonces es necesario que reconozcamos que para el sano desarrollo de la personalidad es importante que tengamos modelos positivos

a seguir. Aunque se reconoce que existen tanto factores internos (genéticos, biológicos) como externos que pueden dañar o fortalecer la autoestima, se ha señalado que uno de ellos es la autoestima de los padres, primordialmente durante la infancia (Polaino, 2004; Hernández, 2005).

El objetivo de este capítulo es que los padres conozcan qué es la autoestima, y reconozcan los patrones de conducta que presenta una persona con una autoestima alta y baja, en ellos mismos, así como en sus hijos, que pueda guiarles en su labor parental, ya que consideramos que es necesario romper el círculo vicioso de padre(s) con baja autoestima e hijos con baja autoestima.

## 2.1. Concepto y caracterización de autoestima en padres e hijos

*“La autoestima es una experiencia íntima; reside en el centro de nuestro ser. Es lo que yo creo y siento acerca de mi mismo, no lo que alguien piensa y sienta sobre mi”.*

Branden

Es importante tener presente que el concepto de autoestima es poco estable y muy versátil, y que por lo tanto se va modificando a lo largo de la vida, por los cambios culturales –modas, estilos de vida, atribuciones erróneas, etc.- que dificultan el control de variables que exige el trabajo científico (Branden, 1993; Polaino, 2004).

El concepto de autoestima cobró fuerza en la década de los ochenta aunque ya se habían hecho intentos por definirla. Sigmund Freud, la entendía como “amor propio” y enfocada a la sexualidad. Alfred Adler sugirió la desventaja física o “inferioridad orgánica” que traducía en sentimientos de inferioridad (Branden, 1993).

Una definición más cerca a la actual es la siguiente: “Entendemos por autoestima la evaluación que la persona realiza y que habitualmente mantiene en relación a sí misma: expresa una actitud de aprobación o de desaprobación e indica hasta qué punto la persona se considera capaz, importante, con éxito y digna. Brevemente, la autoestima es un juicio *personal* de valor que se expresa en actitudes de la persona hacia sí misma” (Coopersmith, citado por Branden, 1995:334).

De manera más abreviada, la autoestima es “la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (Branden, 1995:46).

Branden (1993), agrega que la confianza en nosotros mismos es la base para edificar una sana autoestima; la confianza en nuestra capacidad de pensar y

afrontar los desafíos de la vida, así como nuestro derecho a ser felices y el sentimiento de ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a disfrutar de los frutos de nuestro esfuerzo.

También se ha definido la autoestima como la capacidad o actitud interna con que nos relacionamos con nosotros mismos y lo que hace que nos percibamos de una forma positiva en el mundo, así como también de forma negativa, según en el estado en que nos encontremos (Montoya, 2001:3).

Otros autores sostienen que no nacemos con autoestima, y que ésta se va conformando, y generando dentro del área psicológica, como resultado de la historia de cada persona a medida que se desarrolla, y consideran que es en la familia por ser el ámbito más inmediato y determinante (Steinem, 1996; Polaino, 2004; Alcántara, 1993).

Otro aspecto a considerar en relación con la autoestima es que las creencias determinan nuestro modo de ser y actuar, y que cuando esta creencia es referida a sí mismo, se dice que nos define y llegamos a ser la persona que pensamos que somos (Montoya, 2001; Polaino, 2004).

Siendo que a las creencias con las que crecemos se les ha relacionado con nuestra autoestima, argumentando que “la creencia acerca del propio valor, susceptible de dar origen y configurar ciertos sentimientos relevantes acerca de uno mismo y a través de ellos del propio concepto personal, de los demás y del mundo” (Polaino, 2004:26). Entonces, podemos decir que, si es a partir de las creencias que introyectamos en el transcurso de nuestra vida, estas son producto de la interacción con nuestros padres y otras personas significativas, por lo tanto pueden influir más no determinar nuestra autoestima. Este razonamiento abre la posibilidad de cambio para reevaluar nuestro sistema de creencias para mejorar nuestra autoestima (Montoya, 2001). Y como propone Steinem (1996), el primer paso hacia la autoestima no consiste en aprender, en el caso de los padres y/o adultos, sino en des-aprender y desmitificar esas fuerzas que nos han dicho lo que debemos ser antes de permitirnos valorar lo que somos.

Como se mencionó anteriormente, si la autoestima es conformada por la interacción con nuestros padres y el entorno familiar, entonces el propiciar una sana autoestima, como producto educativo, implicará que se informe qué hacer para que nuestros hijos puedan desarrollar una alta autoestima; mayor confianza y seguridad en sí mismos. Algunos investigadores han encontrado que la aceptación de los padres hacia los hijos se relaciona con una alta autoestima y que por el contrario, del rechazo resultará una baja autoestima en los niños (Morales, 2000).

Las investigaciones de Sánchez y Hernández (1992), han señalado que los estilos de crianza autoritarios están vinculados a la inseguridad, baja autoestima, dependencia y falta de asertividad en los hijos.

Por otra parte también se reconoce que se pueden presentar fluctuaciones en los niveles de autoestima, ya que ésta dependerá del reconocimiento e importancia que la persona confiera a sus habilidades y capacidades o si las considera adecuadas o no. Es decir, las personas con alta autoestima pueden sentir o mostrar baja autoestima, pero dependerá de la frecuencia, duración e intensidad de estos síntomas lo que hará la diferencia (Hernández, 2005).

A continuación se mencionarán las características que presentan las personas con autoestima alta y autoestima baja.

**Autoestima alta.-** La persona siente que es importante, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma es su mejor recurso. Por lo tanto vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor, aceptándose a sí misma y por ende está dispuesta a valorar y respetar a los demás. También tiene la capacidad de reconocer sus propias limitaciones y un sano orgullo por sus habilidades y capacidades, así como confianza en la naturaleza interna para la toma de decisiones. Además los momentos difíciles en la vida los toma como retos a superar y como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios (Rodríguez, 1988).

Los hijos que tienen alta autoestima intentarán probar nuevas soluciones ante los problemas que se les presenten haciendo las cosas a su manera, demostrando que pueden hacer cosas por sí mismos atreviéndose a ser ellos mismos (Viklud, 2007).

**Autoestima baja.-** La persona con autoestima baja piensa que no vale nada o muy poco, esperan ser engañadas y menospreciadas por los demás. Tienen tendencia a pensar en lo peor que les pueda suceder, y llegan a atraerlo. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza, soledad y aislamiento, volviéndose apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Se les dificulta ver, oír y pensar con claridad, y por lo tanto tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a los otros. Son desconfiados y se aíslan por temor, no buscan soluciones para los problemas y presentan comportamientos destructivos, como adicciones, suicidio y hasta asesinato. Sus sentimientos de inseguridad e inferioridad los llevan a sentir celos y envidia de lo que otros poseen, manifestando actitudes de tristeza, depresión, renuncia y una aparente abnegación, o por el contrario presentan actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Pueden sembrar sufrimiento; dividir parejas, familias, grupos sociales, etc. (Rodríguez, 1988).

Los padres que tienen baja autoestima esperan que los hijos realicen las metas que ellos mismos no han conseguido, con esto sólo conseguirán que los hijos asuman las prioridades de otros y no las suyas propias, es decir, se convierten en una prolongación de sus mayores, pudiendo llegar a enfrentamientos por la ansiedad que se les infunde al no llenar las expectativas, o incluso, se les puede culpar por sus conductas; llorar, no comer, desobedecer, etc. Estos padres no saben como modificar las conductas de sus hijos, en un comportamiento correcto reforzándolo (alabanzas) como en el incorrecto, pues no les ofrecen pistas sobre su comportamiento de forma precisa. Es recomendable que los padres prediquen con el ejemplo, pues se dice que los hijos no obedecen, imitan, por lo tanto podrían imitar sentimientos de falta de amor y respeto a sí mismos (Polaino, 2004; Corkille, 1980).

Es importante saber que los niños tienen la capacidad, desde muy temprana edad, para detectar el estado emocional de sus padres. Aprenden cuando están tristes o felices, así como también cuando se sienten a gusto con ellos mismos y llegan a saber como influir, con su comportamiento, en esos sentimientos de sus padres, aún sin que exista de por medio las palabras (Viklud, 2007).

Rodríguez (1988), ilustra lo anterior con un cuadro comparativo con las características que presenta una persona con autoestima alta y autoestima baja.

Autoestima alta	Autoestima baja
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él	No acepta su sexo, ni lo relacionado con él
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás
Se aprecia y se respeta y así a los demás	Se desprecia y humilla a los demás
Tiene confianza en sí mismo y en los demás	Desconfía de sí mismo y de los demás
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito	No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándose si algo sale mal
Acepta que comete errores y aprende de ellos	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; se la pasa emitiendo juicios de otros
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en	Se deja llevar por sus instintos, su control

que los otros lo hagan	está en manos de los demás
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás	Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás

Branden (1993), considera que los padres obstaculizan el desarrollo de una sana autoestima en sus hijos cuando:

- ❖ Transmiten que el niño no es “suficiente”
- ❖ Le castigan por expresar sentimientos “inaceptables”
- ❖ Le ridiculizan o humillan
- ❖ Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia
- ❖ Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa
- ❖ Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su normal aprendizaje y creciente confianza en sí mismo
- ❖ Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas. En ambos casos inhiben el crecimiento normal
- ❖ Niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente
- ❖ Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no acierta a sentarse en la silla y cae al suelo mientras la madre continúa comiendo o hablando como si nada hubiera sucedido
- ❖ Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando agudo temor como característica permanente en el alma del niño
- ❖ Tratan a un niño como objeto sexual
- ❖ Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza

Es importante identificar algunas señales que pueden ser indicadores de baja autoestima en los padres y en los hijos, para beneficio de ambos. (Taller para padres, 2008). Estas son:

### **Síntomas de baja autoestima en un padre**

1. No guarda equilibrio entre sus actividades personales y las actividades familiares, dejándose atrapar en el mundo del hijo.
2. No cumple lo que promete, por lo que inspira poca confianza a sus hijos.
3. Se enfurece con facilidad, no controla sus emociones.
4. Sólo percibe su propio punto de vista, no es objetivo. No considera el punto de vista de sus hijos o le irrita el punto de vista de éstos.
5. No acepta que el hijo tiene derecho a expresar sus emociones, no toma en cuenta los sentimientos del hijo.
6. Los problemas le sacan de las casillas en vez de reaccionar con decisión ante los mismos.
7. Vacila al tomar decisiones, le falta seguridad.
8. Siempre encuentra defectos en sus hijos, no los alienta positivamente.
9. Invariablemente espera lo peor.
10. Se apega rígidamente a las reglas, no es flexible.
11. No permite que el hijo tome la menor decisión.
12. Dedicar demasiado tiempo a sus intereses personales y no incluye en sus planes diarios actividades con la familia.
13. No expresa sus verdaderos sentimientos.
14. Impide que los demás le conozcan a fondo.

### **Síntomas de baja autoestima que pueden presentar nuestros hijos**

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.

5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimenta sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir “no” por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer “perfectamente”, sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca importancia.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

Algunos investigadores coinciden en que los padres, o personas significativas para el niño, son espejos psicológicos a partir de los cuales van construyendo su propia imagen (Corkille, 1980; Polaino, 2004). La importancia del modelo es insustituible, ya sean los amigos, profesores, personajes de ficción o reales, pero los más importantes son los padres, quienes en todo momento y con todo lo que hacen están educando, e incluso cuando no hacen nada (padres indiferentes), y esto independientemente de lo que digan (Naranjo, N., 1997). Por consiguiente es necesario que, además de lo anteriormente señalado, se cuide el lenguaje

corporal (no verbal), como son: miradas, caricias, tono de voz, silencios, expresiones de enojo, etc., y la experiencia del hijo. Se trata de que él mismo vaya descubriendo y conquistando, en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse (Taller para padres o tutores, 2008).

## 2.2. Relación entre familia y autoestima

*“Si cuentan con sol y agua suficientes para echar profundas raíces de autoestima, los niños pueden hacer frente a terribles tormentas. Sin eso, el más ligero viento parecerá lleno de peligro”.*

Gloria Steinem

Si partimos de la idea de que los niños nacen y se desarrollan dentro del núcleo familiar; padre, madre y otros familiares o personas encargadas de su cuidado, entonces, para abordar el estudio de la familia es necesario considerar varios factores: si el embarazo fue planeado y bien recibido; personalidad de los padres; vivencias o experiencias vitales, salud, edad, situación financiera de la familia; presencia de otros adultos en el hogar (tipo de familia); orden de nacimiento del niño y su sexo. Considerando todas estas variables se reconoce que el crecimiento de los niños se da en un sistema familiar complejo, que incluye padres, hermanos, abuelos y otras personas significativas (Papalia y Wendkos, 1985).

Es importante hacer mención que hace falta más información sobre la influencia de los padres sustitutos en los niños, en vista de los actuales estilos cambiantes de vida que, indiscutiblemente, repercuten en el tipo de familia donde se desarrollará la personalidad del niño (Ibidem, 1985:177).

Asimismo las formas de ejercer los papeles materno y paterno son múltiples, según las sociedades, familias y personalidades que imprimen sus actitudes de aceptación o rechazo de la autoridad, indulgencia, inestabilidad e intransigencia en la crianza de los hijos, vienen influenciadas, tanto externa como psicológicamente, y hacen que cada familia sea diferente de las demás (Drumel, 1980).

El niño es un ser en formación, el apoyo de los adultos es necesario porque él todavía no puede hacer todo por sí mismo. Por lo tanto, es necesario que los padres se conozcan más a sí mismos, aceptándose, aceptando sus propias limitaciones pues así le será más fácil aceptar a sus hijos cuando sean diferentes

a él y puedan responder a las necesidades del niño para propiciar el sano desarrollo de sus capacidades. Vidal (1999), señala que es importante que ambos padres se encuentren satisfechos de sí mismos, pues estarán mejor capacitados para transmitir sentimientos e ideas de autoestima a sus hijos, que aquellos padres no satisfechos.

También es importante tener en cuenta que la autoestima no sobreviene a la persona en el vacío y que no emerge de ella por generación espontánea. Es dentro de la familia, como escenario social, donde se origina y manifiesta la futura estimación propia del individuo. La autoestima de las personas es posible gracias a la estimación previa, en el origen de los padres, y de la familia, en cuyo ámbito se dan las condiciones necesarias para su pervivencia, crecimiento, desarrollo y maduración, la autoestima constituye ese “valor añadido” a los valores iniciales de que se disponía en estado naciente (Polaino, 2004).

Si se considera la autoestima como un producto educativo en el cual la familia incide, además de otros factores, entonces la podemos considerar como la herramienta más valiosa que puede tener el individuo, ya que lo dota del sentimiento de sentirse valioso y querido.

Lo ideal es que si los padres educan desde el principio correctamente (sin cometer errores u omisiones) y reeducándose en su labor como padres, lo cual requerirá de mayor esfuerzo, tiempo, compromiso y paciencia, así como el adquirir conocimientos especializados para corregir el mal desempeño como padres, redundará en beneficio de cada uno de los integrantes del sistema familiar.

Papalia y Wendkos (1985), sostienen que no hay autoestima sin valores, los cuales tuvieron que ser aprendidos y que son transmitidos por los padres, quienes son las personas que dieron origen a esa nueva vida y, más específicamente en la trama de las relaciones entre padres e hijo, es decir la familia. “Con mucha frecuencia es la forma en que los niños son vistos por sus padres, como también el comportamiento real de los padres y sus actitudes, lo que afecta a los niños en mayor grado” (Ibidem:362).

Es importante que durante los primeros años de vida del niño se implementen, dentro del ámbito familiar, y principalmente por los padres, la aceptación, respeto, límites y apoyo para la formación de una sana autoestima. (Verduzco y García, 1989: 25). A continuación se describirán brevemente cada uno de ellos:

**Aceptación** de los padres hacia el niño como es, con sus cualidades y defectos. Un error que generalmente se comete es que se confunde la aceptación incondicional con el tener que estar de acuerdo con todo lo que el niño haga. Siendo importante el que también los padres se acepten a sí mismos.

**Respeto.** Implica que los padres o adultos que están a cargo y/o cuidan del niño eviten utilizar gritos, burlas u otro tipo de agresión, ya que si esto ocurriese los pequeños pueden reaccionar peleándose o discutiendo con otros niños, o volviéndose tímidos y que no se puedan expresar por temor a ser ridiculizados. Para evitar este tipo de conductas se recomienda que para cambiar la mala conducta de los niños y su falta de autoestima, es necesario modificar la manera en que se les trata. Es decir, se debe empezar por respetar los gustos del niño, así éste no se avergonzará de sí mismo, ni de lo que piense ni sienta y podrá expresar su manera de ser de una forma más abierta.

**Límites.** Estos son importantes porque le sirven de guía al niño para que sepa lo que se espera de él, y lo que sucederá cuando obedece o desobedece las reglas, lo cual le dará más seguridad en cuanto a lo que se espera de su comportamiento.

Los límites deben ser claros, es decir, bien definidos y explicados de tal manera que los entiendan, así como las sanciones a las que se harán acreedores si no se cumplen. Se sugiere también que los padres prediquen con el ejemplo y no transmitan dobles mensajes para no confundir al niño. Ambos padres deben estar de acuerdo con las reglas y con las recompensas o castigos que den a sus hijos.

Otra dificultad que enfrentan los padres es que muchas de las veces tienen dificultad para graduar los castigos dependiendo de la falta cometida y la edad del niño, pudiendo excederse en la aplicación de la disciplina. Se recomienda que la manera como se les pida que cumplan las reglas sea con afecto y firmeza ya que

así el niño reaccionará con agrado y no a la inversa, lo que podría provocar que el niño se resista a obedecer.

**Apoyo.** Este sentimiento se logra poco a poco, dándole al niño la confianza para que él mismo vaya realizando pequeñas actividades como escoger su ropa, sus útiles y/o juguetes y logre reconocer sus gustos. Así aprenderá a tomar sus propias decisiones, fijar sus metas y cumplirlas dirigiendo todo su esfuerzo, lo cual lo harán sentir satisfacción cuando alcancen sus objetivos y que redundará positivamente en su autoestima. El problema de los padres es que llegan a confundir el apoyo con sobreprotección, lo primero ayuda al crecimiento psicológico del niño y lo segundo merma su potencialidad de desarrollo y autoconfianza.

Algunos investigadores proponen que, dado que el destino de la vida del individuo depende de las relaciones familiares y el ambiente del hogar, cualquier intervención para propiciar un sano desarrollo del niño sólo podrá partir de la familia (García, 1990; Arranz, 2004, etc.).

Forward y Buck (1991), sostienen que durante la crianza, los padres siembran semillas mentales y emocionales en sus hijos y que estas enraizan profundamente. En algunas familias esas semillas son de amor, respeto e independencia, pero en otras, son semillas de miedo, de obligación mal entendida, de culpa sin causa y que esto asfixia la confianza y la autoestima. En diversas investigaciones se ha encontrado que la autoestima se relaciona con las prácticas de crianza y los estilos disciplinarios que emplean los padres en la educación de sus hijos (Morales, 2000; Díaz, 2003, etc.).

Dentro de los estilos de crianza que más tiende a vincularse con una baja autoestima es el estilo autoritario, siendo un factor de riesgo futuro en las subsiguientes etapas del desarrollo del niño, principalmente en la adolescencia, que es cuando se manifiestan cambios físicos, químicos y psicológicos muy intensos. A partir de las investigaciones de Sánchez y Hernández (1992), se ha encontrado que en las familias en donde el padre está ausente (por diversos

motivos), la madre ejerce con más frecuencia patrones de crianza tendientes al castigo, al autoritarismo y a la sobreprotección del niño.

Los padres han de recordar que la responsabilidad de la crianza de sus hijos es de ellos y no de los familiares. Esta actividad puede convertirse en una labor gratificante y agradable; como tarea educativa debe propiciar la armonía y el crecimiento, tanto de los padres como de los hijos. Creemos que “nunca es tarde para rescatar a niños y adultos con problemas de comportamiento, es necesario convertir los círculos viciosos en círculos virtuosos, o cuando menos en círculos benignos fundados en reflejos positivos y realistas” (Vidal, 1999:85).

A continuación, en la **Tabla 6**, se describirán los estilos de crianza, estilos disciplinarios y los estilos educativos propuestos por Morales, 2000; Díaz, 2003; y Arranz, 2004, respectivamente.

**Tabla 6. Estilos de crianza, estilos disciplinarios y estilos educativos**

<b>Autor:</b> Morales (2000)		
<b>Estilos de crianza</b>	<b>Conducta de los padres</b>	<b>Conducta de los hijos</b>
Permisivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Evitan el control: hacen pocas demandas de responsabilidad y respeto en el hogar.</li> <li>-Permiten autorregulación considerable por parte del niño.</li> <li>-Se dejan utilizar por los hijos para que estos consigan satisfacer sus necesidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentan inmadurez en su desarrollo emocional y social.</li> <li>-Falta de control y responsabilidad social.</li> <li>-Dependencia hacia los padres.</li> <li>-Menor aprovechamiento escolar.</li> <li>-Mayores problemas de conducta.</li> </ul>
Autoritario	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usan el control: exigen obediencia y usan el castigo si no se cumple. Disciplina punitiva.</li> <li>-Preservan el orden y las estructuras tradicionales sin explicar el “por qué”. Poca comunicación verbal con los hijos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alta frecuencia a las adicciones.</li> <li>-Desarrollan poca autonomía y responsabilidad social.</li> <li>-Presentan baja autoestima, autodeterminación y creatividad.</li> <li>-Pueden presentar conducta conformista o rebelde.</li> </ul>
Razonado o autoritativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comparten con sus hijos los argumentos que subyacen a la disciplina. Existe comunicación.</li> <li>-Reconocen los intereses y las características de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Muestran autoestima positiva, salud mental, desarrollo social, y alto desempeño escolar.</li> <li>-Mayor sociabilidad: respeto de normas, alta autonomía y autocontrol.</li> </ul>

	<p>personalidad de sus hijos. -Establecen reglas claras de conducta y utilizan el razonamiento y el modelamiento.</p>	<p>-Aptitudes positivas, tanto en la niñez como en la adolescencia. -Poca probabilidad de disfunción emocional y menos adicciones.</p>
<b>Autor:</b> Dfáz (2003)		
<b>Estilos disciplinario</b>	<b>Conducta de los padres</b>	<b>Conducta de los hijos</b>
Facultativo	-Son altamente exigentes pero afectuosos, promueven la autonomía de sus hijos, establecen límites y control.	-Muestran gran responsabilidad social (orientados a resultado, amigables y cooperativos) e independencia (socialmente dominantes, con conductas propositivas y no conformistas).
Indiferente	-Quienes no son exigentes ni correspondientes.	-Tienden a ser impulsivos y por lo tanto a estar involucrados en experiencias precoces y conductas delictivas.
Indulgente	-Permiten que sean los niños los que tomen todas las decisiones en casa. No tienen control ni aplican disciplina.	-Suelen ser inmaduros, dependientes, sin seguridad en sí mismos, ni autocontrol.
Autoritario	-Son extremadamente exigentes y muestran poca sensibilidad. Las reglas no están a discusión ni negociación.	-Presentan baja autoestima (Sánchez Sosa, Juan J. y Laura Hernández Guzmán), autodeterminación y creatividad. -Desarrollan poca autonomía y responsabilidad social (Morales Mujica Miriam).
<b>Autor:</b> Arranz (2004)		
<b>Estilos educativos*</b>	<b>Conducta de los padres</b>	<b>Conducta de los hijos</b>
Democrático o autorizado de resolución de problemas	-Utilizan el razonamiento y explicación del sentido de las normas que se imponen en la convivencia familiar.	-Estado emocional estable y alegre. Elevada autoestima, autocontrol y un comportamiento de rol de género menos tradicional. Madurez social y moral, mayores logros académicos. Conduce al desarrollo de la cooperación y adaptación social positiva.
Autoritario de resolución de problemas	-Uso del poder basado en la obediencia a las normas sin negociación y el respeto unilateral (de los hijos hacia ellos) -Uso del castigo físico, amenazas, reprimendas, insultos y retirada arbitraria de privilegios.	-Presentan baja autoestima. -Pueden presentar conducta rebelde o conformista. -Desarrollan poca responsabilidad social.
Negligente	-Indiferencia ante las actitudes	-Pueden desarrollar

	<p>y comportamientos positivos y/o negativos de los hijos, permisividad y pasividad. Escaso control e implicación emocional; indiferencia, irritabilidad y ambigüedad.</p> <p>-Demandas vagas e imprecisas. Utilizan el castigo como medida disciplinaria</p>	<p>comportamientos negativos y desadaptados para llamar la atención, por ejemplo: agresividad.</p> <p>-No adquieren un conocimiento real de las normas y su socialización se ve alterada seriamente.</p>
--	---	--

\*Un componente clave de los estilos educativos es la manera que los padres tienen de afrontar los conflictos de crianza.

Fuente: Elaboración propia.

Es importante tener en cuenta que los padres no practican un solo estilo de manera continua en la crianza, pues éste estará condicionado por las características del niño (Arranz, 2004).

Asimismo se recomienda, desde una perspectiva educativa y preventiva, la formación de los padres para la crianza, que incluya el conocimiento de estrategias características del estilo autorizado o democrático. Algunas de ellas serían: el establecer expectativas y límites claramente definidos; modelos altos, pero no imposibles, aplicar disciplina afectivamente; consistentes pero justos. Todo con el fin de desarrollar formas competentes de comportamiento en los hijos.

Otra actitud favorable para los hijos es tratarlos con respeto y mostrar coherencia entre lo que se les dice y lo que se hace. También es aconsejable no exponer a los hijos a conflictos maritales como medida de protección de su desarrollo socioemocional (Arranz, 2004). Pero sobretodo, afecto y amor incondicional para favorecer la autoestima en los niños (Díaz, 2003).

Vidal (1999), propone que el educar para la autoestima, como producto educativo de la labor parental, logrará que el niño enfrente a la vida con una actitud más positiva para conformar su triunfo. Las características que lo distinguirán serán las siguientes: independencia, creatividad, inmunidad a las presiones del grupo, despreocupación sobre la imagen que los demás tengan de él, curiosidad, flexibilidad, imaginación, receptividad, sensibilidad, confiabilidad y confianza en sí mismo, y presentará una actitud no conformista que lo llevará a alcanzar sus metas.

### 2.3. Recomendaciones generales que favorecen la autoestima positiva

*“La herramienta más valiosa que posee un ser humano es la autoestima. Esta idea debe estar presente en la mente de todo tipo de educador, sea pedagogo, padre de familia o profesor”.*

Vidal de la Rosa

Para fomentar la seguridad en los hijos el afecto sincero e incondicional es necesario expresarlo con palabras para que aprendan a confiar en sí mismos. El oír de sus padres palabras de aceptación y valoración es importante, ya que son el espejo en el que el niño se refleja y a partir de ese modelo va construyendo su propia identidad. En este proceso de imitación, interiorización e identificación se va conformando la autoestima, además de otros factores (Polaino, 2004; Naranjo, N., 1997; Corkille, 1980; etc.).

Naranjo, N. (1997), propone que los padres como primeros educadores y responsables de los hijos deben poseer y practicar ciertas cualidades, que si no se poseen se pueden adquirir, siendo decisivo predicar con el ejemplo para propiciar en ellos una sana autoestima. Estas cualidades son:

lealtad	rectitud hacia la meta	sentido del humor
carácter	organización	perseverancia
ser digno de confianza	imaginación	responsabilidad
honradez	reflexión	buena presentación
compromiso	saber escuchar	amor propio
compasión	integridad	inteligencia
amistad	fe	laboriosidad
energía	instrucción	disciplina

actitud positiva

seriedad

honestidad

entusiasmo

afecto

Este mismo autor recomienda mantener la coherencia entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan, es decir, lo que les decimos y lo que hacemos. Algunas pautas concretas son:

Expresar con palabras y con actos (caricias) que los queremos. Reforzar con alabanzas y animarles si hacen algo bien y corrigiendo los fallos sin descalificar a su persona con críticas constructivas y guiándolos a que lo logren.

Ayudarlos a que sus expectativas sean accesibles a sus posibilidades reales y vayan descubriendo sus capacidades de mayor rendimiento.

Proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito.

No abrumar al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas pues fuera del ámbito familiar puede encontrar crítica y desaprobación.

Podemos darle consejos o contarles nuestras experiencias, pero no es conveniente que proyectemos en él nuestros propios temores, haciéndolo de forma categórica o generalizando reglas como, el “no confíes en nadie”, “nadie te va a ayudar”, etc.

Partiendo de la idea de que es importante la calidad de la relación que existe entre los adultos y el niño, Hernández (2005), propone cuatro condiciones de seguridad básicas en el desarrollo de la autoestima en el niño, estas son:

1.- Que el niño experimente una total aceptación de los pensamientos, valores y sentimientos de su existencia.

2.- Que el niño opere en un contexto de límites bien definidos y firmes, justos, razonables y negociables, así como la confianza de que él es capaz de alcanzar y lograr sus metas.

3.- Que el niño sienta respeto por su dignidad como ser humano, de forma que los padres sientan respeto por sus deseos, estén dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de límites cuidadosamente delineados, con menos necesidad de recurrir a una disciplina punitiva, y haciendo mayor énfasis en recompensas y reafirmación del comportamiento positivo.

4.- La autoestima de los padres; pues la manera en que se trata a los demás refleja la manera en que uno se trata a sí mismo. Así, tenemos que también la sobre protección puede coartar la autoestima en un niño. Si son vedados los riesgos y la exploración esencial para todo desarrollo, el niño intuye que es inadecuado para los desafíos normales de la vida, y se siente incapacitado para la supervivencia independiente.

Las creencias acerca del propio valor con las que crecemos y la profecía de la autorrealización, o efecto Pigmalión, influyen y pueden llegar a determinar lo que creemos que somos, o también pueden convertirnos en lo que los otros esperan que seamos (Polaino, 2004; Naranjo, N., 1997). Por lo tanto, la imagen que tenemos de nosotros mismos es aprendido de nuestro entorno y en un tiempo prolongado, no es algo heredado. Nuevamente, esta situación abre muchas posibilidades de influir y propiciar cambios positivos en nuestra autoestima, hecho del que frecuentemente no somos conscientes las personas; padres, madres, educadores, etc.

Los siguientes puntos, que propone Naranjo, N. (1997), caracterizan a los padres capaces de formar hijos seguros de sí mismos, con confianza en sí mismos, y que estimulan su autorrealización, estos son:

-Que la autoestima se cultiva desde la misma infancia, lo que quiere decir que también desde la infancia puede educarse para la baja autoestima, para la sumisión, los temores, las inseguridades, etc., a base de advertencias que infundan miedo donde no hay o donde, si existe, es una posibilidad entre cien.

-Que para que los padres puedan educar a sus hijos con un buen concepto de sí mismos, es conveniente que vivan esa confianza en sí mismos y en lo que hacen.

-Que tengan confianza en su capacidad para contribuir a la educación de sus hijos, para estimularlos y para motivarlos.

-Los padres deben tener capacidad para comunicar a sus hijos que sus expectativas son realistas y realizables. Si se les infunden metas demasiado elevadas, inalcanzables, cuando se den cuenta de que esto es así abandonarán el proyecto, y obtendrán resultados más bajos de los que realmente podrían obtener. Es probable que aparezcan ciertos sentimientos de frustración por lo que pueden considerar sus fracasos.

-Los padres deberán estar confiados en que sus hijos serán capaces de tomar decisiones por sí mismos y de desarrollar sus iniciativas, lo que les motivará para tomar decisiones e iniciativas, esperando de ellos lo mejor y no lo peor.

-Los padres positivos reconocen en sus hijos sus habilidades y destrezas y las valoran.

Para concluir este capítulo y retomando a Polaino (2004), al respecto se subraya que: independientemente de las condiciones socioculturales, económicas, tipo de familia de origen, etc., cuanto mayor sea la autoestima de la familia es muy probable que mayor sea también la autoestima y la excelencia personal de sus miembros. Este mismo autor propone una serie de consejos a manera de guía y reflexión para los padres, con el objetivo de prevenir la subestima personal y familiar, siendo también es una invitación a la lectura:

✓ **Conocer**

Conocer lo que es el matrimonio y la familia.

Conocerse y conocerle (marido –mujer)

Conocerse y conocerles (padres-hijos).

Formación moral, doctrinal y religiosa sobre el matrimonio y la familia.

✓ **Querer**

Manifestar el propio querer.

Acoger las manifestaciones de afecto de los demás.

Dejarse querer.

Aprender a querer

Saber querer.

Querer querer, cuando decaiga el mero atractivo humano de las personas.

Querer a la persona como ella quiere ser querida.

✓ **Unir**

A-tender para en-tender-

Saber escuchar.

Tratar de comprender.

Mejorar y tratar de mantener a toda costa la comunicación conyugal.

Respeto y fortalecimiento de la autoridad entre los cónyuges.

La mutua afirmación de los cónyuges ante los hijos.

Expresar y fortalecer la admiración por el otro cónyuge delante de los hijos.

Unidad, exclusividad, fidelidad.

El matrimonio unido jamás será vencido.

Los dos cónyuges a una, como en "Fuenteovejuna".

✓ **Educar**

Afirmar a cada hijo en lo que realmente vale.

Tratar a los hijos con respeto, de acuerdo a su singularidad y diversidad.

Procurar pasarlo bien con los hijos; contagiarles la propia alegría.

Disponibilidad y liberalidad: llevar la imaginación al hogar.

Bicefalismo y alternancia en el poder y las actividades entre los cónyuges.

“Tanto monta, monta tanto la mujer como el marido.”

Trabajar coordinados en las tareas de corregir, alabar, estimular y exigir a los hijos.

Lo positivo en cada familia es siempre superior y más numeroso que lo negativo.

La realidad, también la humana, es siempre positiva.

Igualdad y diversidad: tratar a cada hijo tal y como es.

Ser justo, rectificar y, si fuere necesario, pedir perdón a los hijos.

Exigirse a sí mismos en aquello que exigirán a sus hijos.

Estudiar con ellos, ayudarles y compartir sus libros de texto.

Valorar en su justa medida el rendimiento académico.

### ✓ **Trabajar**

La familia es primero y mayor que el trabajo.

El trabajo ha de subordinarse a la familia, y no al revés.

El trabajo (medio) está en función de la familia (fin), y no la familia en función del trabajo.

Hacer lo que se quiere y querer lo que se hace.

Flexibilidad y adaptación del horario del trabajo al horario familiar.

Apoyar siempre en casa, con independencia del éxito o el fracaso en el trabajo.

Querer lo que se tiene y aprender a renunciar a lo que no se necesita.

Los padres no han de “comprar” ni “vender” nada entre ellos ni a los hijos.

Los padres no tienen nada que demostrar a nadie, ni siquiera a sí mismos.

Aprender a aceptar y superar las propias limitaciones y las de los hijos.

No imponer metas a los hijos que pudieran calificarse de heroicas.

El valor en la persona está en función del amor. Una persona vale lo que valen sus amores.

Enseñar a los hijos a valorarse, a ser la persona valiosa que quieren ser, a crecer y a madurar.

✓ ***Autoestima y amor conyugal***

No dejar de profundizar en el encuentro interpersonal “yo-tú”, sobre el que se funda el “nosotros”.

El balance entre el deseo y la convicción de ser amado puede determinar la magnitud del “Yo” en las relaciones conyugales.

A mayor amor propio, más fuerte la convicción de que se es digno de ser amado y más intensa también la frustración de no ser amado; y viceversa.

A mayor amor propio, más intenso el deseo de ser amado por sí mismo y mayor la persuasión de que los otros han de estimarle, rápida, intensa y necesariamente.

Cuanto menor sea el amor propio, mejor se acogerá la estima del otro. Ante un “Yo” gigante (real o imaginario), comparece con frecuencia el “Tú” enano (imaginario o real), en que ha devenido la otra persona.

Entre un “Yo” gigante y un “Tú” enano, hay suficiente espacio para que cualquier “él” o “ella” irrumpa y quiebre la relación y el tejido del “nosotros” (infidelidad).

### **Capítulo 3.- El Enfoque Gestalt (EG) como alternativa de intervención en autoestima**

*La terapia Gestalt es un permiso para ser creativo, es un permiso para jugar con nuestras más bellas posibilidades durante nuestra breve vida”.*

Joseph Zinker

Dentro del campo de la psicología se han utilizado muy variadas terapias para resolver los problemas de autoestima, algunas de ellas son: la psicoanalítica, cognitiva-conductual y otras alternativas como son las que proponen Branden, Elaine Sheehan (autoaceptación), Chick Noorman (programación mental positiva), Ginder & Siegen con la Psicoterapia Breve, Intensiva y de Urgencia, el Análisis Transaccional de Erick Berne y la Terapia Gestalt (Hernández, 2005). Entre este abanico de posibilidades, para abordar la autoestima, el enfoque que propone la terapia Gestalt se consideró interesante porque no equipara el término terapia con enfermedad, ya que se puede aplicar tanto a personas con patologías profundas como a personas con problemas existenciales como: conflicto, depresión, duelo, bloqueos, sentimientos de impotencia o de insuficiencia, o en general, a cualquier persona que desee un mayor o mejor desarrollo de su potencial personal (Ginger y Ginger, 1993; Sinay y Blasberg, 2006, etc.).

Gestalt es un término que apareció por primera vez en 1523 en la traducción de la Biblia al idioma alemán que hizo Augen Gestalf, significando “puesto delante, expuesto a las miradas”. Posteriormente se le dieron diferentes significados como configuración, estructura, modelo, figura, forma y totalidad. Actualmente algunos autores utilizan este vocablo para referirse a la “necesidad a ser satisfecha.” (Salama, 2007; Ginger y Ginger, 1993; Moreau, 2005, etc.).

Los orígenes de la terapia Gestalt (TG) están ligados a la vida de Friederich Salomon Perls (1893-1970), quien junto con su esposa, Laura Perls y Paul Goodman iniciaron esta corriente en torno a la psicoterapia Gestalt. Se pueden mencionar cinco vertientes de pensamiento que influyeron en sus orígenes

(Salama y Villarreal, 1988 citado por Quintero, 2003). Los cuales se describirán brevemente a continuación:

- Psicología de la Gestalt. Retoma su nombre así como varios conceptos de la percepción visual, figura-fondo; las gestalten cerradas, firmes y fuertes versus las abiertas y débiles, que se constituyen en situaciones inconclusas, la teoría de campo, etc., F. Perls las adapta para el estudio del conocimiento de la personalidad, las relaciones humanas, conflictos, etc.
- Psicoanálisis. El abordaje de la neurosis, mecanismos de defensa (resistencias), importancia de la “pulsión oral”, Perls la considera abarcando la personalidad del individuo a la largo de toda su vida y no como una etapa o fase, en contraparte de la “pulsión sexual” como energía única de la postura freudiana. Así como también la transferencia, inconsciente y consciente, la importancia del pasado y presente en la terapia, el insight y darse cuenta, el hecho psicológico como algo aislado del organismo en su totalidad versus la concepción organísmico del hombre y su medio.
- Existencialismo. Relacionado con la fenomenología, la TG retoma lo vivido concretamente, es decir, la manera en la cual el hombre experimenta, asume, orienta y dirige su existencia y reflexiona para actuar de forma espontánea, vivida, no sapiente. Retoma la singularidad de cada existencia humana, la originalidad irreductible de la experiencia individual objetiva y subjetiva. Así como también la noción de responsabilidad propia de cada persona que participa de forma activa en la construcción de su proyecto existencial, confiriéndole sentido a lo que pasa a su alrededor y creando incansablemente día a día su libertad relativa.

- Fenomenología. A la TG le interesa lo siguiente: describir antes que explicar: el cómo precede al porqué; lo esencial es la vivencia inmediata tal como es percibida o sentida corporalmente (imaginar), así como el proceso que se desarrolla aquí y ahora; la dominancia de factores irracionales que le confieren un sentido a nuestra percepción del mundo y de nuestro entorno, siendo diferente para cada individuo. Por lo tanto la importancia de la toma de conciencia del cuerpo y del tiempo vivido, como experiencia única de cada ser humano, fuera del alcance de la teorización preestablecida.
- Psicología Humanista. Nace en los Estados Unidos en la década que abarca del año 1945 a 1955. Esta aporta a la TG el volver a poner al hombre en el centro de la psicología, es decir, hacerla más humana, menos fría y mecánica, ya que el hombre se encontraba reducido a un objeto de estudio en lugar de sujeto de estudio con potencialidad de ser responsable de sus elecciones y crecimiento (Ginger y Ginger, 1993).

En lo sucesivo de este capítulo en lugar de Terapia Gestalt, se utilizará el término de Enfoque Gestáltico (EG), por considerarlo más adecuado ya que denota la amplitud de sus posibilidades de aplicación en campos como: terapia individual, de pareja, familiar y en grupos de desarrollo del potencial personal. Así como en instituciones; escuelas, hospitales psiquiátricos y en áreas empresariales (Ginger y Ginger, 1993; Castanedo, 1997b, etc.).

El EG hace énfasis en la premisa de que el individuo es un ser creativo en constante crecimiento, con la capacidad de orientar conscientemente su comportamiento y el desarrollo de su potencial para alcanzar el límite máximo como individuo único e irrepetible. Así como también el lograr encontrar por sí mismo la solución a sus problemas existenciales y asumir la responsabilidad de guiar su propia vida (Salama, 2007; Peñarrubia, 1998).

El EG es considerado como una vía que puede facilitar el florecimiento del ser humano, caracterizándose por una profunda fe en los procesos naturales de autorregulación de las personas pues confía en la sabiduría del organismo, tomando en cuenta las dimensiones corporal, sensorial, afectiva, intelectual, social y espiritual del ser humano. Parte de la idea de que el hombre es esencialmente bueno, y que nace con la sabiduría que lo llevará a la salud y bienestar tanto físicos como mentales. Como enfoque existencialista su centro de interés es el desarrollo de las potencialidades del ser humano, que en condiciones naturales y favorables puede hacer las mejores elecciones para sí mismo y actuar en su propio favor (Quintero, 2003; Salama, 2007, etc.).

Otra de sus bondades es que es eficaz al aplicarlo a personas de cualquier edad, resultando más eficaz cuando se centra en las experiencias emocionales como sentimientos y satisfacciones. Asimismo el EG sostiene que en todas las etapas de la existencia, desde la primera infancia hasta la tercera edad, el principio gestáltico de homeostasis o adaptación es básico para mantener el equilibrio, satisfaciendo las necesidades que se van presentando a lo largo de la vida. Siendo fundamental que la persona logre darse cuenta de qué es lo que necesita y el cómo lo puede conseguir para alcanzar la integración de su personalidad (Castanedo, 1997a).

El enfoque gestáltico es un enfoque holístico, es decir, se asume que el organismo humano y su medio ambiente, que incluye a otras personas, forman una sola unidad indivisible, lo uno no ocurre sin lo otro. Es decir, todo existe y adquiere un significado al interior de un contexto específico; nada existe por sí solo en forma aislada (Ginger y Ginger, 1993; Castanedo, 1997a; Peñarrubia, 1998, etc.).

El propósito del EG es recobrar las partes perdidas de la personalidad y recuperar nuestra experiencia y nuestro funcionamiento rechazados. Es conocer el propio poder, confiar en nosotros mismos y llegar a conducirnos de acuerdo a lo que realmente somos encarando eficazmente nuestras circunstancias, sin renunciar a lo que nos es valioso. Ofrece una forma de reapropiarnos de esa energía, que es nuestro poder perdido: entrar en contacto con nuestro ser rechazado. Como afirma

Perls: “no puede haber ninguna renuncia de alguna parte de nosotros mismos, de maneras de ser y de obrar que son nuestra esencia misma, sin pérdida de vitalidad.” (Baumgardner, 2003; 21).

Castanedo (1997b), señala que uno de los objetivos del EG es cerrar las experiencias pasadas, permitiendo así que los elementos discrepantes de cada una de ellas sean asimilados en el campo experiencial total del individuo, teniendo lugar en el límite entre el organismo y su entorno y por medio de los sistemas sensoriales y motores.

Los siguientes preceptos gestálticos, Naranjo (2004), denotan la filosofía del EG y subrayan la conveniencia de ciertas actitudes sobre la vida y la experiencia:

- ✓ Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.
- ✓ Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
- ✓ Dejar de imaginar: experimenta lo real.
- ✓ Abandona los pensamientos innecesarios; más bien siente y observa.
- ✓ Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
- ✓ Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percatarte.
- ✓ No aceptes ningún otro “debería o tendría” más que el tuyo propio: no adores a ningún ídolo.
- ✓ Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
- ✓ Acepta ser como eres.

De manera resumida se puede decir que el EG es:

- Un sistema de integración; la Gestalt puede asociar sus métodos con los de otras terapias psicocorporales, bioenergética, Análisis Transaccional, Programación Neurolingüística, etc. (Sinay y Blasberg, 2006).
- Enfatiza en los sistemas del darse cuenta, en oposición a las modalidades de pensamiento, conocimiento y el uso del intelecto.

- Aceptación de las experiencias en oposición al análisis.
- Se enfoca en el darse cuenta, en el aquí y el ahora.
- Cree que la llave del cambio se encuentra en el presente.
- Se apoya en la centración para resolver los conflictos que surgen con las polaridades (más adelante explicaremos este concepto).
- Enfatiza la autorresponsabilidad en oposición a culpar fuerzas externas a la persona.
- Utiliza técnicas de observación y experimentación (procesos cognitivos como la visualización, la fantasía y los sueños dirigidos) (Starak, 1984 citado por Castanedo, 1997b).

Siendo este apartado sólo una somera aproximación a el EG, su propuesta se puede entender como una filosofía de vida, de llegar a estar en el mundo en forma plena, abierta y libre, cuyo objetivo es que aceptemos ser responsables de lo que somos, sin usar más excusas o artilugios que percibir lo obvio, es decir, lo que tenemos delante; el presente, la experiencia y la responsabilidad para atrevernos a VIVIR PLENAMENTE.

### 3.1. Definición y caracterización de autoestima desde el Enfoque Gestalt (EG)

*“Vivir en el ahora tratando de darnos cuenta cómo lo hacemos”*

C. Heinzmann

En el Enfoque Gestalt (EG) se define la autoestima como la capacidad desarrollable de experimentar la existencia, conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales; de amarnos incondicionalmente y confiar en nosotros mismos para lograr objetivos, a pesar de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que nos corresponde interactuar (Salama, 2006).

El objetivo del EG es despertar la esperanza del individuo, reforzar su autoestima, “moverlo” emocionalmente e incrementar sus contactos (mirar de frente, hablar directamente, tocar y sentir, oír y no únicamente escuchar, moverse sintiendo el desplazamiento del cuerpo, oler discriminado, saborear en el sentido pleno de la palabra), con los otros y el medio ambiente (Castanedo, 1997a).

En el EG la autoestima, de acuerdo a Salama, A. (2006), se puede caracterizar como:

- una disposición, un contenido o recurso natural en el ser humano;
- evolutiva, tiende a crecer y a desarrollarse al igual que el individuo;
- existe sólo relacionada con la experiencia de la vida;
- se relaciona con el hecho de estar conscientes de nuestras potencialidades y necesidades;
- vinculada con la confianza en uno mismo;
- la distinción entre necesidades reales y otras que no lo son aunque a veces no lo identifiquemos;
- relacionada con el amor incondicional hacia uno mismo;
- orientada a la acción hacia el logro de los objetivos y el bienestar general;

- el que aún con limitaciones y a pesar de ello tener autoestima;
- la capacidad de que eventos externos o contingencias no afecten nuestra autoestima de manera estable o permanente.

La formación de la autoestima, desde este enfoque, tiene que ver con el Ciclo de la Experiencia de Salama o Ciclo de la autorregulación organísmica, y la instancia del Yo (Peñarrubia, 1998; Castanedo, 1997a, etc.). Más adelante retomaremos estos conceptos.

Para los fines de este apartado sólo se mencionará que la conformación de la autoestima, de acuerdo al EG, parte de la idea de que todos somos una Gestalt, entendiendo por Gestalt como una necesidad y flujo de energía, siendo así que “cuando la formación y destrucción de una Gestalt se bloquean o rigidiza, cuando las necesidades no son reconocidas o expresadas, se alteran la armonía flexible y el flujo del campo organismo/ambiente. Necesidades no satisfechas forman Gestalten incompletas que claman atención y por tanto, interfieren en nuevas Gestalten.” (Yontef, 1995 citado por Ortega, 2008). Entendiendo con esto que si vivimos conscientes de nuestras emociones, sensaciones, y los bloqueos en las Gestalt o necesidades, e internalizando mensajes que sean sintónicos con nuestro Yo, y al entrar en contacto con el mundo exterior podremos mantener una sana autoestima.

Por medio de los movimientos (lo corporal) y la gestualidad podemos observar a un individuo adulto que presenta autoestima positiva, los indicadores que propone García (1999) citado por Hurtado (2001), son los siguientes:

- ojos vivaces y brillantes. Mirada clara.
- la voz modulada con intensidad adecuada a la situación. Pronunciación clara.
- el rostro exhibe un color natural y una piel tersa (salvo por enfermedad).
- el mentón está erguido de manera natural.

- la mandíbula, el cuello, los hombros y las extremidades están relajadas.
- La postura es erguida, el andar es resuelto.

Asimismo se señala, (Ibidem, 2001), que las deficiencias en la autoestimación del adulto se relaciona con la personalidad neurótica. A continuación se describen algunas actitudes que denotan a estos adultos:

- Autocrítica dura y excesiva que mantiene al individuo en un estado de hipervigilancia e insatisfacción consigo mismo.
- Hipersensibilidad a la crítica, por lo que se siente exageradamente atacado (a), herido(a). Tiende a echar la culpa de los fracasos y las frustraciones a los demás (extrapunitivo) o a la situación (impunitivo). Cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario de complacer, por lo cual no se atreve a decir un “no rotundo”. Puede más el miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- Perfeccionismo, como autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta. Esto le conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena respecto de conductas que no siempre son objetivamente malas; exagera la magnitud de sus errores y faltas y/o lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia. Actitud propia del hipercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, le decepciona y nada le satisface.

- Tendencia defensiva. Es un negativo generalizado (todo lo ve negro; su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

A continuación se muestran de manera comparativa algunos de los comportamientos característicos de las personas con baja autoestima, o desestimados, y los que manifiesta una persona con una sana autoestima, o autoestimados (Salama, 2006).

**Inconsciencia.-** Ignora quién es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica a hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias, criterios y valores que le hacen funcionar. Muchas áreas de su vida reflejan el caos que se desprende del hecho de no conocerse. Parte de ese caos, generalmente autoinducido, se observa en conductas autodestructivas de distinta índole. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia del hoy: se distrae con facilidad. Pensar y hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas del ser que vive en baja autoestima.

**Consciencia.-** El autoestimado es la persona que todos podemos ser. Es alguien que se ocupa de conocerse y saber cuál es su papel en el mundo. Su característica esencial es la consciencia que tiene de sí, de sus capacidades y potencialidades, así como de sus limitaciones. Como se conoce y se valora, trabaja en el cuidado de su cuerpo y vigila sus hábitos para evitar que aquellos que le perjudican puedan perpetuarse. Filtra sus pensamientos enfatizando los positivos, procura estar emocionalmente arriba, en la alegría y el entusiasmo, y cuando las situaciones le llevan a sentirse rabioso o triste expresa esos estados de la mejor manera posible sin esconderlos neuróticamente.

**Desconfianza.-** El desestimado no confía en sí mismo, teme enfrentar las situaciones de la vida y se siente incapaz de abordar exitosamente los retos cotidianos; se percibe incompleto y vacío; carece de control sobre su vida y opta

por inhibirse y esperar un mejor momento que casi nunca llega. Tiende a ocultar sus limitaciones tras una “careta”, pues al no aceptarse, teme no ser aceptado. Eso lo lleva a desconfiar de todos y a usar su energía para defenderse de los demás, a quienes percibe como seres malos y peligrosos; siempre necesita estar seguro y le es fácil encontrar excusas para no moverse. La vida, desde aquí parece una lucha llena de injusticia.

**Confianza.**- Esta es la característica que hace que el ser se exprese en terrenos desconocidos con fe y disposición de éxito. Cuando se confía en lo que se es, no se necesitan justificaciones ni explicaciones para poder ser aceptado. Cuando surgen las diferencias de opinión, confiar en uno hace que las críticas se acepten y se les utilice para el crecimiento

**Irresponsabilidad.**- Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Sus expresiones favoritas son: “si yo hubiera”, “si me hubieran dado”, “ojalá algún día”, y otras similares que utiliza como recurso para no aclarar su panorama y tomar decisiones de cambio. En su irresponsabilidad, el desestimado acude fácilmente a la mentira. Se miente a sí mismo, se autoengaña y engaña a los demás. Esto lo hace para no asumir desde la conciencia adulta las consecuencias de sus actos, de su interacción con el mundo.

**Responsabilidad.**- El que vive desde una autoestima fortalecida asume responsabilidad por su vida, sus actos y las consecuencias que éstos pueden generar. No busca culpables sino soluciones. Los problemas los convierte en un “cómo”, planteándose las posibles formas de solucionarlo, en vez de compadecerse por no lograr lo que quiere. Responsabilidad es responder ante alguien, y ese alguien es, él mismo o Dios en caso de que su visión de la vida sea espiritual. Toma como regalo el poder influir en el destino y trabaja en esto. Quien vive en este estado no deja las cosas al azar, sino que promueve los resultados deseados y acepta de la mejor forma posible lo que suceda.

**Incoherencia.-** El desestimado dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor pero hace poco o nada para ayudar a su cristalización. Critica pero no se autocritica, habla de amor pero no ama, quiere aprender pero no estudia, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Su espejo no lo refleja.

**Coherencia.-** La autoestima nos hace vivir de manera coherente y nos impulsa a realizar el esfuerzo necesario para que nuestras palabras y actos tengan un mismo sentido. Aunque el autoestimado guste de hablar, sus actos hablarán por él tanto o más que sus palabras. No quiere traicionarse y se esmera en combatir y vencer sus contradicciones internas.

**Inexpresividad.-** Por lo general reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos.

**Expresividad.-** Los que viven confiando en su poder, aman la vida y lo demuestran en cada acto. No temen liberar su poder aunque puedan valorar la prudencia y el respeto de las reglas de cada contexto. Mostrar afecto, decir “te quiero”, halagar y tocar físicamente, son comportamientos naturales en quienes se estiman, ya que disfrutan de sí mismos y de su relación con las personas. La forma de vincularse es bastante libre y sin prejuicios. En esa expresividad, es seguro observar límites, ya que para expresarse no hay que invadir ni anular a nadie. La expresividad del autoestimado es consciente y natural, no inconsciente ni prefabricada.

**Irrracionalidad.-** Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a otros.

**Racionalidad.-** La vida es vista como una oportunidad lo bastante especial como para no dejarla en manos de la suerte. De esta visión se deriva un respeto por la razón, el conocimiento y la certeza. Valora el tiempo como recurso no renovable que es. Quien se respeta busca, sin compulsiones, alcanzar un mínimo control de su existencia y para eso usa su inteligencia y capacidad de discernimiento, confiando en lograr sus objetivos al menor costo.

**Inarmonía.-** El desestimado tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresivo e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que le complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra, agrede, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. Cuando no tiene problemas se los inventa porque necesita del conflicto. En estado de paz se siente extraño y requiere de estímulos fuertes generalmente negativos. En lo interno, esa inarmonía se evidencia en estados ansiosos, que desembocan en adicciones y otras enfermedades. La soledad es intolerable ya que no puede soportar el peso aturdidor de su consciencia.

**Armonía.-** Cuando existe valoración personal, también se valora a los demás, lo que favorece relaciones sanas y plenas, medidas por la honestidad, la ausencia de conflicto y la aceptación de las diferencias individuales. Por ser la paz interna la máxima conquista de la autoestima, quienes están por ese camino hacen lo posible por armonizar y aminorar cualquier indicador de conflicto. Esta armonía interior ahuyenta la ansiedad y hace tolerable la soledad, vista a partir de un estado armónico de vida como un espacio de crecimiento interior, encuentro con uno mismo y regocijo.

**Dispersión.-** Su vida no tiene rumbo; carece de un propósito definido. No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática. Utiliza excusas y clichés para respaldar su permanente improvisación.

**Rumbo.-** El respeto hacia nosotros y hacia la oportunidad de vivir engendra una intención de expresar el ser, de trascender, de lograr y de ser útil. Eso se hace más factible al definir un rumbo, un propósito, una línea de objetivos y metas, un plan para ofrendarlo a la existencia y decir “esto es lo que soy y esto es lo que ofrezco”. La vida es un don que se expresa a través de una misión y una vocación; descubrirlo es tarea de cada quien, y es únicamente en ese camino donde hallaremos la plenitud y la alegría de vivir. El rumbo es indispensable aunque podamos modificarlo, si se llegara a considerar necesario.

**Dependencia.-** El desestimado necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en sus mensajes interiores, en su intuición, en lo que el cuerpo o su verdad profunda le gritan. Asume como propios los deseos de los demás, y hace cosas que no quiere para luego quejarse y resentirlas. Actúa para complacer y ganar amor a través de esa nefasta fórmula de negación de sí mismo, de autosacrificio inconsciente de sus propias motivaciones. Su falta de autonomía, la renuncia a sus propios juicios hace que al final termine culpándose, autoincriminándose y enfermándose como forma de ejecutar el autocastigo de quien sabe que no está viviendo satisfactoriamente. Perls (1976), lo considera como el signo característico de la inmadurez psicológica que lleva a la persona a no pararse sobre sus propios pies y vivir plenamente su vida.

**Autonomía.-** Tiene que ver con la independencia para pensar, decidir y actuar, con moverse en la existencia de acuerdo con las propias creencias, criterios y convicciones, en vez de seguir la de los que nos rodean. No se vive para complacer las expectativas de amigos, parientes o ideologías prestadas, mientras algo dentro de nosotros grita su desacuerdo y pide un cambio de dirección. El autoestimado busca y logra escucharse (mira hacia el interior donde laten sus auténticas necesidades) y conocerse; dirige y pelea sus propias batallas, confiando en que tarde o temprano las ganará sin desdeñar lo que el mundo puede ofrecerle.

**Inconstancia.-** Desde el miedo, una de las emociones típicas del desestimado, las situaciones se perciben deformadas y el futuro puede parecer peligroso o incierto.

La falta de confianza en las propias capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Se aferra a excusas o asume su falta de vigor. Manifiesta poca tolerancia a la frustración.

**Perseverancia.**- Cuando alguien tiene confianza en sí mismo, es capaz de definir objetivos, trazar un rumbo, iniciar acciones para lograr esos objetivos y, además desarrollar la capacidad para el esfuerzo sostenido, la convicción de que tarde o temprano verá el sueño realizado. Los eventos frustrantes son pruebas superables desde su consciencia creativa.

**Rigidez.**- La persona desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos, y que la verdad no está en mí o en ti, sino en “nosotros”, intermedio que requiere a veces estirarse. Demuestra incapacidad para abandonar posturas rígidas que lo pueden llevar por la senda del conflicto.

**Flexibilidad.**- La persona autoestimada acepta las cosas como son y no como le hubiese gustado que fueran. Ante la novedad, para no sufrir, es necesario flexibilizar nuestras creencias y adecuar nuestros deseos sin caer en la resignación o la inacción. Implica abrirse a lo nuevo, aceptar las diferencias y lograr convivir con ellas; tomarse algunas cosas menos en serio, darse otras oportunidades y aprender a adaptarse. Estas características son signos de inteligencia, consciencia y respeto por el bienestar.

Otras dos características de la persona autoestimada son:

**Verdad.**- Respeto reverencial por la verdad, no la niega sino que la enfrenta y asume con sus consecuencias. Los hechos son los hechos, negarlos es un acto irresponsable que nos quita control sobre nuestra vida. Cuando se evade la verdad, comienza uno a creerse sus propias mentiras.

**Productividad.**- Se refiere a la productividad equilibrada en las distintas áreas de la vida humana, no sólo la económica, sino entendiendo también a la que se da

como consecuencia de reconocer y utilizar los dones y talentos de manera efectiva; iniciativa, creatividad, perseverancia, capacidad de relacionarse y otros factores asociados con una sana autoestima que posibilitan, al entrar en funcionamiento, la obtención de aquello que deseamos.

Ante esta breve revisión de cómo se define y caracteriza la autoestima desde el EG, se puede concluir que es importante conocer las partes opuestas que pueden coexistir en sí mismos y saber que hay alternativas para vivir la vida de forma más saludable y creativa. Gómez y Gómez (2002), propone que el propósito de este enfoque es restablecer la confianza en sí mismo y la confianza en la propia capacidad para conseguir satisfacer las propias necesidades y potenciar nuestro desarrollo personal.

### 3.2. Conceptos básicos en el Enfoque Gestalt (EG)

*“El todo es muy diferente a la suma de sus partes”*

F. Perls

En este apartado se definirán algunos de los conceptos teóricos que fundamentan el EG aportados por diversos autores.

**Organismo.-** Para el EG el ser humano es un organismo interdependiente de su ambiente, siendo parte de él está unido y necesita de éste para obtener e intercambiar sustancias esenciales, funcionando organismo y medio como un todo (Gómez y Gómez, 2002).

**Homeostasis.-** Entendido como el proceso por medio del cual el organismo interactúa con el ambiente para mantener el equilibrio satisfaciendo sus necesidades, es decir, la persona se encuentra inmersa dentro de una dinámica de satisfacción de necesidades; busca satisfacer una necesidad y cuando lo consigue surgirá una nueva y así en forma cíclica en el transcurso de la vida (Peñarrubia, 1998).

**Autorregulación orgánica y satisfacción de necesidades.-** Considerando que el organismo expresa y promueve la vida a través de sus necesidades, se puede definir como el ciclo psico-fisiológico que ocurre en todo el organismo y que se relaciona con la satisfacción de necesidades. Busca la homeostasis operando en todo momento, de manera inconsciente, dentro de la interrelación de la persona con su ambiente (Meza y Colunga, 1995 citado por Gómez y Gómez, 2002).

Este concepto es una de las bases del EG ya que el objetivo es que la persona se sensibilice y se haga responsable de sus necesidades auténticas (cuando existe una insatisfacción crónica puede necesitar hacerse consciente). Se considera que si la persona logra hacerlo, puede depender menos del exterior y más de sí misma (núcleo de valoración interno) y procurarse sus satisfactores. Se busca que la persona se responsabilice de quién es y qué quiere y el cómo puede conseguirlo

(autoapoyarse). Es la autonomía, la disminución de una relación dependiente hacia el ambiente a una mayor interdependencia de mutuo apoyo (Muñoz, 1996 citado por Gómez y Gómez, 2002).

**Necesidad.-** Se entiende como al impulso al cual resulta imposible sustraerse, designa a una carencia de algo que es indispensable para la subsistencia y que exige atención. Las necesidades pueden ser orgánicas, psicológicas, sociales o espirituales (Sinay y Blasberg, 2006). Otro autor propone cinco tipos de necesidades, además de las llamadas vitales (respirar, comer, beber, etc.), estas son: necesidad de amar y ser amado, necesidad de sentirse útil, necesidad de realización y autonomía, necesidad de seguridad, necesidad de libertad (Moreau, 2005).

La siguiente descripción comparativa muestra las características de las necesidades auténticas y organísmicas, es decir, las que resultan congruentes con el crecimiento y las que se proponen como necesidades introyectadas o destructivas, que tienen como base las expectativas actuales o pasadas, de otras personas que fueron o son significativas, es decir, llegan a crear confusión ya que se les puede dar prioridad a estas en lugar de las necesidades propias o reales de la persona, bloqueando así el desarrollo personal (Sinay y Blasberg, 2006).

### **Necesidades auténticas u organísmicas**

Van acompañadas de sentimientos (miedo, amor, tristeza, enojo y alegría). Se fundamenta en sensaciones reales que impulsan a la satisfacción.

Generalmente no existe conflicto en cuanto a su jerarquización y la necesidad más apremiante toma el primer sitio.

La persona queda satisfecha. Se cumple la homeostasis y puede emerger una nueva necesidad.

La persona cuenta con los recursos personales para satisfacerla, ya que el organismo no pide aquello de lo que no es capaz.

Se percibe amplitud de satisfactores.

Proceden de sensaciones corporales estables y duraderas (Muñoz, 1996, citado por Gómez y Gómez 2002).

### **Necesidades introyectadas o destructivas**

Están acompañadas de sentimientos no naturales o introyectados (angustia, culpa y vergüenza).

Generan conflicto con las necesidades auténticas que se les oponen para su satisfacción.

Cuando se contacta con el satisfactor (supuesto) no se da la satisfacción. No se da una homeostasis.

No se poseen recursos personales para satisfacerlos.

Rigidez en la percepción de satisfactores.

Proceden totalmente de pensamientos e ideas (deberías). (Gómez y Gómez, 2002).

**Holismo-Holístico.-** Del griego <holos>, significa todo. Hace alusión a la relación de la parte con el conjunto. El holismo se desarrolló y tomó fuerza como contraparte de las teorías dogmáticas que afirman la supremacía del cuerpo o la mente. En el EG se considera que el ser humano funciona como un todo, en donde por lo general su personalidad se diferencia en polaridades complementarias que sólo pueden entenderse como un sistema, en el cual una parte se define por oposición a la otra (Ibidem, 2002).

**Polaridades.-** Se entiende como un conglomerado de fuerzas opuestas que se llegan a conformar como la base del origen de gran cantidad de conflictos, tanto intra e interpersonales. Siendo estos últimos derivados de los primeros, específicamente de situaciones en que la persona asume y vive en una polaridad, negando y alienado del reconocimiento de lo opuesto. Como consecuencia la

persona no se responsabiliza de su totalidad. El EG valora la integración de la personalidad y de las partes que la conforman, busca propiciar que el propio individuo haga contacto y satisfaga sus necesidades (Zinker, 1991).

**Autoapoyo.-** Se define como la capacidad de la persona para hacerse cargo de sí, aceptando y reconociendo las potencialidades que posee. Define asimismo a la habilidad para darse cuenta de las propias necesidades en el aquí y ahora y la capacidad para satisfacerlas, completando así una gestalt (Sinay y Blasberg, 2006).

**Apoyo Externo.-** Como sucedáneo del autoapoyo, se obtiene a partir de mecanismos de manipulación, como la autoconmiseración, la lisonja o la amenaza velada (ibidem. 2006).

**Self (sí mismo).-** Se reconoce como el complejo sistema de contactos necesarios para la adaptación del organismo, es la frontera de éste con su forma particular de hacer contacto con el ambiente (Salama, 2007). En el EG se entiende como el proceso permanente de adaptación creadora (no fija) del hombre a su medio interior y exterior, que caracteriza la propia manera de reaccionar en un momento dado; es el ser en el mundo, el ser en contacto con el mundo. Los modos de funcionamiento del sí mismo son; el “ello”, el “yo” y la “personalidad”. El “ello” se relaciona con las pulsiones internas, necesidades vitales y su traducción corporal; el “yo” constituye un funcionamiento activo de elección o rechazo, se traduce en mi propia responsabilidad de limitar o de ampliar el contacto, manipular mi medio a partir de una toma de conciencia de mis necesidades y deseos. El funcionamiento de la “personalidad” es la representación que el sujeto hace de sí mismo, su imagen de sí, lo que le permite reconocerse como responsable de lo que siente o de lo que hace y que asegura la integración de las experiencias anteriores, la asimilación de lo que ha vivido en el transcurso de su historia y que conforman su sentimiento de identidad (Ginger y Ginger, 1993).

Para Perls, el Yo se compone de seis capas que semeja una cebolla, y que recubren el Ser auténtico de las personas. Los estratos o capas del Self (como

también se le conoce son: Estrato Falso; Estrato del como sí; Estrato fóbico; Estrato del atolladero o implosivo; Estrato explosivo y el Self verdadero. Heinzmann (2008), los describe de la siguiente forma:

Estrato falso.- identificada como nuestra “fachada”, lo que dejamos ver a los demás.

Estrato del “como sí”.- se encuentran los roles, los juegos que utilizamos para manipular a los demás. Es nuestra forma de actuar habitual y rígida.

Estrato fóbico.- se encuentran nuestros secretos y heridas narcisísticas; pena, dolor, tristeza, desesperación y todo aquello que no queremos ver ni tocar de nuestra personalidad, menos aún descubrir frente a los demás.

Estrato de atolladero o implosivo.- donde nos sentimos “atorados”, sin salida. Detrás se encuentra el estrato implosivo que es donde se hallan nuestras energías sin usar, así como nuestra vitalidad “congelada” o dirigida hacia nosotros mismos que son las que mantienen nuestras defensas.

Estrato explosivo.- es de donde las fuerzas o energía estancada se dispara hacia afuera como un arranque de autenticidad, provocando gozo al Yo verdadero (Self verdadero) que permanece oculto. Se mencionan cuatro tipos de explosión: gozo, aflicción, orgasmo y coraje.

**Figura-fondo.-** Concepto tomado por Perls de la psicología de la percepción. Define al hecho de que cuando la atención de una persona se centra en algo, esto se hace figura, pasando todo lo demás a un segundo plano, operando como fondo. Distinguiendo que la persona sana tiene la habilidad de discernir la figura que predomina en el aquí y ahora (llamándose a este hecho registro de una necesidad, la percepción de lo que se necesita para satisfacerla y qué hacer para lograrlo). Adquiere esa figura todo su sentido en relación con el fondo y no de manera aislada (darse cuenta de lo interno y del medio). Siendo así que una acción reacción en el aquí y ahora (figura) se inserta en el conjunto de la situación de la personalidad (fondo). Según el EG explica el ciclo de la vida y de todo

organismo vivo: cuando la necesidad ha sido satisfecha, la gestalt abierta o inconclusa se cierra, la figura retrocede al fondo emergiendo de éste una nueva figura en una sucesión continua (Sinay y Blasberg, 2006).

**Ciclo de la experiencia o de autorregulación orgánica.**- También conocido como Ciclo de satisfacción de necesidades (Salama, 2007); Ciclo de contacto retirada (Ginger y Ginger, 1993); Ciclo de conciencia-excitación (Zinker, 1991). Es entendido por el EG como el núcleo básico de la experiencia humana, ya que se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo en una sucesión interminable de ciclos. En éste se busca reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismo. Es decir, es el proceso que sigue una persona para encontrar la respuesta adecuada a una necesidad biológica, de amor, de seguridad, de libertad, etc. (Moreau, 2005). Se identifican seis etapas sucesivas en este ciclo, estas son: 1) reposo; 2) sensación; 3) darse cuenta o formación de la figura; 4) energetización; 5) acción; y 6) contacto.

En el reposo el sujeto ya ha resuelto una necesidad anterior o gestalt y se encuentra en un estado de equilibrio. En la sensación es sacado de su reposo porque siente “algo” que todavía no puede definir, lo cual le genera cierta intranquilidad. En el darse cuenta, se identifica la sensación como una necesidad específica, por ejemplo hambre, sueño, etc., y se identifica también aquello que la satisface, en otras palabras, 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. La fase llamada acción es la más importante del ciclo ya que es en ésta donde el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad y se encamina en forma activa al logro de lo que desea. En la etapa final llamado contacto, se produce cuando se da la conjunción del sujeto con el objeto de la necesidad y, en consecuencia, la satisfacción de ésta. Esta etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, volviendo a reiniciarse el ciclo cuando se presenta otra necesidad (Heinzmann, 2008).

### **Autointerrupciones, mecanismos de evitación del contacto o resistencias.-**

Concepto fundamental en el EG, designa a aquellos mecanismos de comportamiento que, a fuerza de repetición, se oponen al libre desarrollo del ciclo de contacto o de satisfacción de las necesidades. Perls define cuatro resistencias básicas: introyección, proyección, confluencia y retroflexión, otros autores agregan otros mecanismos como la deflexión, proflexión, egotismo, etc. (Sinay y Blasberg, 2006). A continuación se definirán los mecanismos que propone Perls:

**Introyección.-** Mecanismo que media entre la formación de figura y movilización de energía para la acción. Consiste en aceptar (sin metabolizar) todas las ideas, principios o dogmas de otros sin personalizarlos. Los introyectos siguen al pie de la letra los mandatos, órdenes, y deberías que se les imparten, cumpliendo en sí una función parasitaria, pero que el sujeto asume como propios, como normas y valores morales. Algunos ejemplos son: “haz esto”, “no debes”, “deberías de...”, etc., lo cual impide el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades. Su frase es: “Debo pensarlo o hacerlo así” (Heinzmann, 2008).

**Proyección.-** Se da entre sensación y formación de figura. Consiste en transferir lo que uno siente o piensa, pero que por diversos motivos (sobre todo por la acción de los introyectos “no debes”) no puede aceptar en sí mismo, a los demás. Su frase es: “Por tu culpa” (Ibidem, 2008).

**Confluencia.-** Se da entre acción y contacto. En este mecanismo se diluye la frontera de contacto entre el individuo y el medio. Aquel no advierte o no tolera diferencias entre él y el resto del mundo. El sujeto para ser aceptado no entra en discusión con figuras importantes, simplemente se mimetiza a ellas; debilita los límites de su Yo para fusionarse al otro; se adopta una postura cómoda donde se abdica de la propia responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, estar siempre “de acuerdo”; son personas sin carácter ni personalidad que practican la desesperanza aprendida o la identificación con el agresor temido. Su frase es: “Acéptame, no discuto” (Sinay y Blasberg, 2006).

**Retroflexión.-** Se da entre la movilización de energía y la acción. Es lo contrario a la proyección. Consiste en regresar contra sí la energía movilizada, o hacerse uno lo que se desea hacerle a los demás, se autoagrede deprimiéndose; desarrolla trastornos psicossomáticos; el retroreflector sustituye al ambiente por sí mismo y llega a convertirse en su peor enemigo. Su frase es: “Me odio para no odiarte” (Ibidem, 2006).

**El aquí y el ahora.-** En el EG se intenta evitar todo lo que no está, o no se desarrolla en el presente, incluso si el conflicto que aparece hace referencia a una experiencia del pasado o a un temor en el futuro. Se considera que sólo en el presente se puede llevar a cabo la integración, al traer este material al aquí y ahora. Es decir, la situación terapéutica sólo es posible en esta actualidad temporal (ahora) y espacial (aquí). Siendo las dimensiones del pasado y futuro las fronteras psíquicas que dan el fondo necesario para que la experiencia presente pueda emerger como figura (Peñarrubia, 1998; Gómez y Gómez, 2002).

**Neurosis.-** En la Gestalt se define como un estado de ruptura del equilibrio homeostático en el individuo que se presenta cuando éste y su grupo o medio, del cual forma parte, experimentan necesidades diferentes y el individuo no puede distinguir o determinar cuál es la necesidad dominante (Castanedo, 1997a).

La neurosis supone un oscurecimiento de la conciencia, un deterioro del “darse cuenta”, con distintos grados de perturbación. Se considera que la neurosis es síntoma de una maduración incompleta. Esta idea podría conducir hacia un nuevo enfoque de la neurosis: considerarla desde un punto de vista educacional en lugar de un punto de vista médico. En el EG se plantea que no podremos valorar la importancia del presente sin tomar en cuenta las trampas con las cuales el neurótico lo evita (el presente), refugiándose en el pasado o el futuro para seguir movilizándolo en vez de empezar a utilizar el autoapoyo (Perls, 1970 citado por Peñarrubia, 1998).

**Impasse.-** Definido como la situación de paralización o bloqueo psíquico, aparentemente sin salida, Para Perls, se produce cuando se está en el “núcleo”

del problema. Aparece en el curso del proceso terapéutico, cuando el paciente se acerca a un punto fóbico, aflorando todos sus mecanismos de evitación (Sinay y Blasberg, 2006). Se relaciona con la resistencia en el punto de que su fuerza está dividida entre ésta y su impulso al autoapoyo y desarrollo. Este proceso es considerado como sano y necesario, ya que tiende y permite el reajuste y desarrollo (Gómez y Gómez, 2002).

**El darse cuenta (awareness).**- Concepto clave en el EG. Es entrar en contacto, espontáneo y natural, en el aquí y ahora, con lo que uno es; el sentir y percibir lo que sucede (con todo el organismo). Es similar al concepto de insight, pero ampliado a una especie organizada de cadena de insights (Heinzmann, 2008). Esta misma autora describe tres zonas o áreas del Darse Cuenta, estas son:

**1.- El darse cuenta del mundo exterior.**- El contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; lo que en este momento veo, oigo, toco, palpo, degusto o huelo. Es decir, lo que se presenta de por sí ante nosotros.

**2.- El darse cuenta del mundo interior.**- También implica contacto sensorial, pero ahora con eventos internos, por ejemplo; sobre y debajo de nuestra piel, movimientos, temblores, musculares, sudoración, respiración, respiración, sensaciones molestas, etc.

**3.- El darse cuenta de la fantasía, la Zona Intermedia (ZIM).**- Es lo que incluye la actividad mental, se da más allá del presente como: explicar, adivinar, imaginar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticiparse al futuro, etc. Para el EG lo más saludable es asumirlo como imaginación, como irrealidad pues no podemos saber nada, con certeza, acerca de ello.

Otra aportación clave del EG es cambiar el “porqué” por el “cómo”.- El objetivo es no racionalizar o buscar explicaciones, pues se considera que nos aleja del aquí y ahora, y nos lleva a la fantasía (o zona intermedia) alejándonos de lo obvio para teorizar (Castanedo, 1997a, Peñarrubia, 1998, etc.).

**Asuntos inconclusos.-** Se llama así a la situación emocional, intelectual, circunstancial o conductual que ha quedado pendiente en el pasado de la persona, generalmente tiene que ver con necesidades o afectos que no fueron satisfechos o expresados. Se considera que la persona sana se permite fluir con la experiencia presente y pasar a otra en libertad, cuando no sucede así, las personas traen consigo viejos asuntos, “fantasmas del pasado” que bloquean su desarrollo al interpretar la situación actual con sentimientos del pasado. En el EG se aproxima al trabajo con estos asuntos inconclusos al abordar la necesidad que aún se manifiesta en el momento presente, es decir, se enfoca al cierre de estos para liberar la energía que se encuentra atrapada en gestalts inacabadas (Ginger y Ginger, 1993).

Asimismo se ha llegado a proponer que “todo síntoma representa un grito del Yo que implica un asunto inconcluso que se necesita cerrar y se vale de la expresión verbal o no verbal para buscar la resolución del mismo”. (Salama, 2007; 87).

**Teoría paradójica del cambio.-** Se enuncia como “el cambio se produce cuando uno se convierte en lo que es, no cuando trata de convertirse en lo que no es”. El cambio no puede ser forzado por la misma persona (la que quiere cambiar) ni por otro individuo (llámese amigo, terapeuta, familia, etc.), pero tiene lugar cuando el individuo invierte tiempo y esfuerzo en ser lo que es. El EG parte de la premisa de que uno debe pararse en un lugar con el fin de tener una buena base para moverse como condición para convertirse en alguien distinto, se enuncia como que “el cambio puede producirse cuando el sujeto abandona, siquiera por el momento, la idea de lo que quisiera llegar a ser, e intenta ser lo que es” (Fagan y Shepherd, 2005; 82).

**Responsabilidad.-** Peñarrubia (1998), la define como la habilidad o capacidad para encontrar la respuesta a las propias necesidades y hacerse cargo de sí. Si se ejerce la responsabilidad, nos daremos cuenta de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, lo cual implica el reconocimiento y aceptación de todas las partes del individuo; lo que se elige, lo que se hace,

cómo es y cómo vive. Sinay (2006), propone como una regla el hablar en primera persona.

La responsabilización está ligada al darse cuenta, e implica que la persona se haga cargo de su experiencia y la consecuencia de estas últimas que la conforman. En el EG se promueve la responsabilidad interna y evita culpar al entorno, posibilitando que la persona se torne más madura y pueda así autoapoyarse (Meza y Colunga, 1997; Muñoz, 1995 citado por Gómez y Gómez, 2002).

**Autoconocimiento.**- Proceso a través del cual una persona se percata, adquiere mayor conciencia, o se da cuenta de quién es, cómo vive, qué siente, piensa o fantasea; además del cómo establece relaciones intra o interpersonales y del cómo se bloquea o autosabotea. Es decir, es el proceso de descubrir y contactar consigo mismo e integrar la propia personalidad y no ser un extraño para sí mismo (Muñoz, 1995 citado por Gómez, 2002).

### 3.3. Algunas técnicas y juegos creativos en la Gestalt

*“La Gestalt no es un conjunto de técnicas sino la transmisión de una actitud, una forma de estar en la vida”.*

Ginger y Ginger

Las técnicas o procedimientos curativos ocupan un lugar central en toda actividad terapéutica en donde se pretende “hacer que algo pase”. El terapeuta que está en condiciones de emplear con eficacia estas técnicas, por lo general, prefiere la actividad a la pasividad, acepta que tiene poder pero no lo usa para su gratificación personal, muestra firmeza y seguridad en sus actos; como no se atiene a un plan fijo gusta de improvisar y no teme quedar desprotegido ante las explosiones emocionales, dentro del trabajo terapéutico, pues puede apelar a sí mismo. El uso de las técnicas gestálticas permite flexibilidad y su aplicabilidad es muy variada; grupos que se reúnen a diario, o los fines de semana o al mes. También son utilizadas en terapia individual, para una amplia gama de personas y diversos problemas, por ejemplo: niños, adultos, personas normales, neuróticas, grupos o familias, etc. (Fagan y Shepherd, 2005). Existen instrumentos para el psicodiagnóstico en la TG, algunos de ellos son: las Escalas TORIF, (Test de Orientación en las Relaciones Interpersonales Fundamentales) de Schutz; el POI, (Inventario de Orientación Personal) de Shostrom y el Cuestionario Gestáltico Homeostático, de Ansel L. Woldt (Castanedo, 2000).

Se entiende como técnicas o experimentos concretos los que fomentan el darse cuenta (awareness), el aquí y ahora, y al hecho de hacerse responsable de la experiencia. Sin olvidar que las técnicas son inseparables de quien las utiliza y que están subordinadas a la adecuada actitud del practicante (Peñarrubia, 1998; Castanedo, 1997b, etc.).

La teoría que soporta estas técnicas, la Gestalt, sostiene que los problemas de la gente provienen de su falta de conciencia y de la forma en que bloquean ésta. Por lo tanto, la labor del terapeuta se centra en ésta área y su tarea es sugerir ideas,

tareas o ejercicios destinados tanto a promover la conciencia (awareness) en general, como el ayudar al individuo a reconocer sus evitaciones (resistencias) específicas, traducidas en forma directa, esencialmente demostradas en lugar de ser únicamente descriptos. Por lo tanto se le asigna mayor valor a la acción que a las palabras, a la experiencia más que a los pensamientos, al cambio facilitado que al hecho de influir en las creencias (Fagan y Shepherd, 2005).

En la práctica gestáltica cuando se habla de “juego” este no tiene una connotación infantil, sino más bien se entiende como una situación creada en forma artificial en la que se pretende mover a los participantes a que comuniquen en forma rápida sus sentimientos, mucho antes que en la vida cotidiana o como lo hacen en su diario vivir (Moreau, 2005).

A continuación se describirán algunas técnicas empleadas en el EG.

**Toma de conciencia (Awareness. Darse cuenta).**- Es la toma de conciencia global en el momento presente, e implica atención al conjunto del sentimiento corporal y emocional, tanto interno como del medio. Se trata de estar atento al flujo permanente de mis sensaciones físicas (exteroceptivas y propioceptivas), mis sentimientos, el tomar conciencia de la sucesión ininterrumpida de las “figuras” que aparecen en un primer plano, sobre el “fondo”, formado por el conjunto de la situación que veo y de la persona que soy, en el plano corporal, emocional, imaginario, racional o del comportamiento. Las preguntas básicas al situarnos son: ¿qué estás haciendo ahora?, ¿qué sientes tú en este momento?, ¿qué estas tratando de evitar?, ¿qué quieres tú, qué esperas tú de mí?. La toma de conciencia global pretende favorecer el darnos cuenta de la forma como funcionamos y de nuestros procesos del ajustamiento creativo al medio ambiente, así como de la integración de la experiencia presente, de nuestras evitaciones, de nuestros mecanismos de defensa o resistencias (introyección, proyección, etc.) (Ginger y Ginger, 1993).

**Silla vacía.-** También conocida como silla caliente. Esta técnica se ha convertido en el emblema de la terapia gestalt, en un espacio para la conciencia y en un escenario para la experiencia (Castro, 2008).

La silla es un instrumento para que podamos explorar nuestro interior. El espacio donde se lleva a cabo esta técnica generalmente tiene tres sillas; una para el terapeuta, la otra donde se sienta el paciente, y una silla extra en la cual no se sienta nadie. La función de ésta última es para la persona imaginaria (madre, padre, hermano, amigo, etc.) con la cual queremos hablar para expresar y/o aclarar nuestro punto de vista, quizá por algo ocurrido en el pasado y por lo cual todavía nos sentimos heridos o nos produce dolor. La persona que está sentada en la silla vacía nos estará mirando fijamente a los ojos, pero no podrá debatir o defenderse de lo que le digamos, solamente nos escuchará de principio a fin. La clave del éxito de esta técnica es la interacción emocional que tengamos con esta persona. Otra variación de la técnica es la de sentarnos nosotros mismos en la silla vacía para confrontarnos a sí mismos e interactuar lo que tengamos que criticarnos o decir a nosotros mismos. Los únicos que podemos ayudarnos somos nosotros mismos resolviendo los conflictos que creamos internamente (Prettel, 2007)

**Puesta en acción.-** Consiste en interpretar una escena real o imaginaria de un modo simbólico, propiciando la expresión, la descarga emocional, con lo cual se pretende liquidar situaciones inacabadas generadoras de comportamientos neuróticos repetitivos o guiones de vida inapropiados (Castro, 2008).

La puesta en acción deliberada favorece la toma de conciencia proponiendo una acción visible y tangible (encarnada), movilizándolo el cuerpo y la emoción, propiciando de esta manera vivir la situación con más intensidad, es decir, al representarla (cuando la hace nuevamente presente) se experimenten y exploren sentimientos mal identificados, desconocidos o reprimidos (Ginger y Ginger, 1993).

**Monodrama.-** Es una técnica proveniente del psicodrama que se utiliza en la terapia gestalt. Esta consiste en hacer representar al paciente diferentes papeles dentro de la situación que él evoca, permitiendo que de éste modo pueda dialogar con distintas partes de su cuerpo o personas de su vida, y así pueda él mismo formular las respuestas, ya sea imaginadas, deseadas o temidas (Sinay y Blasberg, 2006).

**Polaridades.-** La Gestalt concibe al individuo, y a la naturaleza en general, como una secuencia interminable de polaridades. Unas aparecen en un momento y otras en otro, pero todas están ahí y forman parte de nosotros (Polster, 2005).

Todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación de opuestos. Siendo así que cuando frente a una situación determinada no reconocemos y aceptamos una de las partes, nuestras respuestas serán cada vez más rígidas, menos creativas, dando por resultado situaciones inconclusas o no resueltas. El trabajo con polaridades facilita la capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. Al evitar una perspectiva unilateral lograremos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo (Peñarrubia, 1998).

**Amplificación.-** En esta técnica se sugiere amplificar gestos inconscientes, o “lapsus del cuerpo” que revelan procesos en curso inapreciables por la propia persona. Se pueden amplificar gestos, tonos de voz y movimientos (Castro, 2008).

“Pedir al paciente que exagere un movimiento o un gesto puede dar como resultado el surgimiento de un descubrimiento importante para él”. (Castanedo, 1997b; 139).

**Confrontación directa o interpelación directa.-** (Hablar a... No hablar de...). En Gestalt se evita hablar de alguien (presente o ausente), se dirige la palabra directamente, lo cual permite pasar de una reflexión interna, de orden intelectual, a una relación de contacto de orden emocional. Los participantes son invitados a confrontar su percepción con la de los interesados para eliminar el juego sutil inconsciente de las proyecciones. La confrontación permite comparar fantasías.

Ginger y Ginger (1993), resume este proceso con la siguiente frase: “Todos somos excelentes en este juego de carnaval (tramoso) donde disfrazamos con una máscara a nuestra pareja, para luego criticarla” (Ibidem; 29). Cabe agregar que disfrazamos no sólo a la pareja, también a los padres, hermanos, hijos, amigos, jefes, etc.

**Trabajo del sueño.-** Los sueños no se interpretan, se actualizan vivencialmente, se entienden como portadores de un mensaje actual que nos dice que situación vivimos (Castro, 2008).

El propósito de ésta técnica es que la persona que sueña se dé cuenta de su significado. Primero, se le pide al soñante que relate el sueño en primera persona y en tiempo presente, es decir, como si estuviera pasando en este mismo momento. La intención es que la persona se compenetre más íntimamente con su sueño. Segundo, se trata de localizar el sueño en el espacio, distribuyendo las distintas partes de que se compone, como si se estuviera representando en un escenario. La idea es que el sueño se convierta en una experiencia nueva y viva para que la persona adquiera un mayor compromiso con lo que está sucediendo en su sueño. Los sueños no son simples proyecciones, también puede verse a través de él, el tipo de contacto que el paciente está estableciendo con los demás, la activación de sus angustias, temores, miedos, etc. (Ruíz de la Rosa, 2009).

**Expresión metafórica.-** En Gestalt se hace uso del lenguaje simbólico o metafórico, entre ellos la expresión artística; dibujo, pintura, modelaje o escultura, producción musical, danza, etc. Los participantes pueden representarse en la forma de un dibujo metafórico que servirá después de apoyo para una meditación, con lo cual también pueden iniciar una relación simbólica, como lo harían con un cojín u otro objeto, utilizándolo como “objeto transicional”, o con un sueño, posibilitándolos hablar sobre la obra o parte de ella, pero evitando una descripción fría, beneficiándose al compartir el sentimiento actual ante su surgimiento (Ginger y Ginger, 1993).

**Fantasías dirigidas.**- El propósito de la conducción de fantasías es la ampliación de la autoconciencia, así como propiciar en el paciente vivenciarse en acción. Las fantasías permiten establecer contacto con algo evitado; personas que no están disponibles o con una situación inconclusa, así como el explorar lo desconocido y los aspectos nuevos o desacostumbrados en uno mismo (Castro, 2008).

Salama (2007), señala que en la terapia gestalt se trabaja básicamente con las siguientes técnicas: supresivas, expresivas e integrativas, las que se explican a continuación:

1.- Las técnicas supresivas.- Se pretende que el paciente evite o suprima sus intentos de evasión del aquí/ahora y de su experiencia. Con ello se busca que experimente lo que no quiere o lo oculto con la finalidad de facilitar su darse cuenta. Su propósito es que:

a).- Experimentar la nada o el vacío (considerando el vacío como un tipo de bloqueo de parte de nosotros), tratando de que el “vacío estéril se convierta en vacío fértil”, a no huir del sentimiento de vacío e integrarlo al sí mismo, vivirlo y ver que surge de él. En otras palabras, literalmente la persona experimenta un hueco o espacio de nada dentro de su ser físico; se puede sentir afligida y carente de algo, o sea, no íntegra. La idea es hacer que la persona emplee sus propios recursos para lograr que su vacío se vuelva sustancia (Baumgardner, 2003).

b).- El evitar “hablar acerca de”, como forma de escape, el hablar se sustituye por el vivenciar.

c).- Identificar los “deberías” y tratar de determinar que hay detrás de ellos y no evadir lo que se es.

d).- Detectar las formas de manipulación y los juegos de roles, es decir, el “como si”. Antes que suprimirlos es mejor vivenciarlos, darse cuenta de ellos. Entre las formas de manipular están las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

2.- Las técnicas expresivas.- Con estas se busca que el sujeto exteriorice lo interno, dándose cuenta de lo que llevó en sí toda su vida y que no percibía. Se pretende básicamente que:

a).- Expresar lo no expresado

b).- Terminar de completar la expresión

3.- Las técnicas integrativas.- En estas se pretende que el sujeto incorpore a su personalidad las partes alienadas, sus hoyos. Se hace mayor énfasis, que en las dos técnicas anteriores, en la incorporación de la experiencia. Entre estas podemos mencionar dos:

a).- El encuentro intrapersonal.- Se basa en que el sujeto establezca un diálogo explícito, vivo con las diferentes partes de su ser, sus diversos subyos intrapsíquicos. Ejemplo: entre el “yo debería” y el “yo quiero”, su lado pasivo con el activo, su lado femenino y masculino, etc. Se puede sugerir la técnica de la “silla vacía” intercambiando los roles, con la idea de integrar ambas partes en conflicto.

b).- Asimilación de proyecciones.- Se busca que el sujeto reconozca o identifique las proyecciones que emite. Para tal fin se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, experimentando su proyección como si fuera realmente propia.

Dentro de la terapia gestalt hay tres modos de la sesión terapéutica estas son: dialogal, vivencial y mixta (Salama, 2007).

Dialogal.- Esta se efectúa en el intercambio comunicacional, por el cual el cliente adquiere un *darse cuenta* que le servirá para la toma de decisiones a futuro. El facilitador gestáltico puede utilizar en una sesión de este tipo las preguntas: ¿por qué?, ¿cómo?, ¿qué evita con lo que haces o dices?, ¿qué obtienes con lo que haces o dices? y finalmente la pregunta ¿para qué?, la cual actúa como una acción integrativa evitando la justificación y la racionalización.

Vivencial.- Es cuando se realizan ejercicios experienciales que implican la expresión de emociones y la movilización de la energía que propicie el contacto con el satisfactor de su necesidad y cierre.

Mixta.- Es una combinación de la sesión dialogal y vivencial. Este tipo de sesión permite reestructurar la figura al resignificarla desde la vivencia o lo que se pueda rescatar de ella y, al mismo tiempo, elaborar una asimilación retomando las partes que no había considerado la persona.

En este tipo de terapia se exploran las relaciones interpersonales, descubriendo los límites que nos impiden disfrutar del contacto con nosotros mismos o con los demás, abriéndonos a experimentar lo que hasta ahora desconocíamos de nosotros mismos, pues considera que la persona cuenta con los recursos necesarios y suficientes para vivir feliz, es un proceso de descubrimiento personal (Ruíz de la Rosa, 2009).

La intervención se apoya en una conducta real actual, aún cuando ni el paciente ni el terapeuta tengan idea del momento de la intervención de éste último. Asimismo la intervención tiende de continuo a ampliar e intensificar el sentido de responsabilidad del paciente por su propia conducta, en el sentido de “Yo soy consciente, aquí y ahora, de actuar de determinado modo”. Se pretende que el paciente aprenda a arreglárselas por sí mismo y el hacer frente a la indecisión y a tomar decisiones, en escala pequeña, pero cada vez mayor, haciendo mejor uso de su propia capacidad para la resolución de problemas (Fagan y Shepherd, 2005: 115).

Para concluir este apartado consideramos pertinente hacer las siguientes consideraciones. Primera, el enfoque gestalt y sus técnicas exigen del terapeuta un amplio nivel de formación teórico y práctico, así como contacto con sus propias emociones y habilidades como; decir las cosas en forma directa, clara y precisa; enfocarse en la orientación del aquí y el ahora, quedándose en el presente, centrarse en el continuum del proceso, etc. Siendo la observación sensitiva básica para aplicar las técnicas y su consecuente experimentación. Segunda, F. Perls

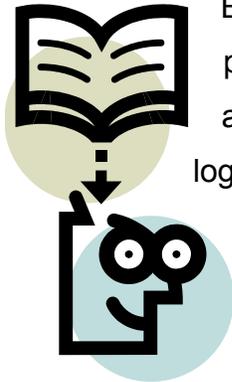
contribuyó a esta metodología al remplazar la interpretación con la observación de la conducta y la experimentación. El terapeuta gestalt no interpreta, observa; diseña experimentos dirigidos hacia una persona que vive en la situación terapéutica. En su labor separa sus observaciones de sus inferencias, haciendo énfasis en las primeras; comienza observando lo obvio que muchas de las veces es ignorado por los pacientes. Siendo estas conductas obvias las que pueden tener más significado (Castanedo, 1997a; Ginger y Ginger, 1993, etc.).

## Capítulo 4.- Manual de intervención en autoestima para padres y/o tutores con el Enfoque Gestalt (EG)

*“Aprender es descubrir: descubrir lo que tenemos delante”.*

F. Perls

### 4.1. Presentación y problemática que aborda



El presente Manual aborda el tema de la autoestima desde la perspectiva gestáltica, que propone que es posible la autorrealización del hombre a través del autoconocimiento para lograr el desarrollo de su potencial. Entendida también como una postura entusiasta de que es posible el cambio en nuestro entorno empezando por cambiar uno mismo (darse cuenta).

Es una invitación a la toma de conciencia de lo que nos está sucediendo en cada momento, sin pretender cambiarlo, evitarlo o detenerlo, lo que llevará, de manera paradójica, al cambio (Castanedo, 1997b).



En el EG se propone que el hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante sus circunstancias y retos que se le presenten y decidir su propio camino. Por eso se dice que lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí mismo, ese “sí mismo” que a veces está oculto o sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia. Asimismo define el concepto de autoestima como la **capacidad desarrollable** de experimentar la existencia y hacernos conscientes de nuestro potencial, de nuestras necesidades reales y de amarnos incondicionalmente confiando en nosotros mismos para el logro de nuestros objetivos (Salama, 2006).

Uno de los principios gestálticos es el de **homeostasis o adaptación** lo que se considera fundamental para mantener el equilibrio y satisfacción de las necesidades. Siendo así que para lograr la integración de la personalidad se requiere, como



condición previa, el **darse cuenta** de qué es lo que necesitamos.

Otro de los supuestos es que desde la primera infancia es necesario establecer contacto con los otros y el medio (mirar, tocar, oír, oler, moverse, hablar, etc.) y tener un sentido adecuado de sí mismo. Si esto no se da, por las introyecciones negativas que se pudiesen haber establecido en esta etapa, es muy probable que se inhiban la autoidentificación y el autoapoyo, herramientas estas necesarias para enfrentarse al mundo y sus adversidades (Castanedo, 2000).

Por otra parte, todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia. El efecto Pigmalión se cumple cuando al relacionarnos con una persona le comunicamos las esperanzas que abrigamos acerca de ella, las cuales pueden llegar a convertirse en realidad, así como las expectativas que una persona tiene sobre el comportamiento de otra llegan a convertirse en una “profecía de cumplimiento inducido”.

Es por esto que se consideró importante incidir en la labor parental para prever que si tú como padre, madre, educador o persona encargada del cuidado de los



hijos transmites a través de gestos o palabras expectativas negativas, ellos pueden acabar comportándose de la manera como lo esperabas. En cambio, si eres una persona que confía en su hijo y le transmites la convicción de que puede crecer y mejorar, tu “espejo” le infundirá confianza y seguridad en sí mismo

y asimilará de manera positiva tu mensaje logrando que él aprenda a confiar en sí mismo y en sus propios recursos.

#### 4.2. Objetivos generales

- ✓ Propiciar el autodescubrimiento, el **darnos cuenta**, que plantea el estar más atentos de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros mismos, es decir, ser más conscientes.

- ✓ El estar más alerta a nuestro momento **presente**, el **aquí y ahora**, que ofrece la posibilidad de entrar en contacto con nosotros mismos y reconocer nuestras propias necesidades.
- ✓ Fomentar la **integridad y responsabilización** hacia la propia autoestima para favorecer el desarrollo personal.
- ✓ Aplicar los recursos teórico-prácticos, que ofrece el EG, en su vida personal.

#### **4.2.1. Objetivos específicos**

- ✓ Identificará y conocerá, a través de dinámicas vivenciales, algunos aspectos internos en los que basa su autoestima.
- ✓ Reconocerá y desarrollará algunas habilidades que le permitan expresar con mayor claridad, seguridad y confianza sus necesidades, deseos y sentimientos.
- ✓ A través de ejercicios vivenciales identificará sensaciones, sentimientos y pensamientos que le facilite ampliar la percepción de sí mismo.

#### **4.3. Población destinataria y perfil del conductor**

Los lugares en donde se puede implementar este manual son escuelas, centros comunitarios o de salud y en instituciones que brinden asesorías personalizadas en orientación familiar y de pareja.

Es recomendable que el conductor o facilitador cuente con una formación humanista y educativa como: psicología, pedagogía o trabajo social. Este debe tener, además de éste perfil, las siguientes habilidades:

- propiciar un clima de armonía y confianza;
- muestre firmeza y seguridad en sus actos, pero a la vez sea flexible;
- tener contacto con sus propias emociones;
- ser buen observador, que observe lo obvio, ya que algunas conductas pueden tener más significado que otras;
- decir las cosas en forma directa, clara y precisa;
- enfocarse en la orientación del aquí y el ahora, quedándose en el presente;

- centrarse en el continuum del proceso;
- elegir el ejercicio de acuerdo a la persona que vive determinada situación;
- sea claro al dar las instrucciones para cada ejercicio;
- establecer y explicar las siguientes reglas, propuestas por Castanedo (1997b), a los participantes:

### **Reglas para los participantes en la experiencia gestáltica**

-El principio del ahora.- El objetivo es fomentar la conciencia del ahora, y facilitar así el darse cuenta. Se sugiere que la persona comunique sus experiencias en tiempo presente.

-La relación Yo-Tú.- Para propiciar una comunicación incluyente (emisor-receptor). La idea es que tome conciencia de la diferencia que hay entre “hablarle a” su interlocutor y “hablar” delante de él.

-Responsabilizarse de lo que se dice y/o se hace.- Se sugiere hablar en primera persona, por ejemplo: “yo estoy...”, “yo siento...”, en lugar de utilizar la 2ª. o 3ª. persona, como “me causa...”, “mi cuerpo...”. El propósito es que al convertir el lenguaje impersonal en personal aprendamos a identificar mejor la conducta y a asumir la responsabilidad por ella.

-Cambiar los “no puedo...” por “no quiero...”.- El propósito es fomentar la asertividad, ya que muchas de las veces el sujeto se niega a actuar, a experimentar y/o entrar en contacto, descalificándose a sí mismo antes de intentarlo siquiera.

-El continuum del darse cuenta.- Esto es dejar libre paso a las experiencias presentes, sin juzgarlas ni criticarlas, siendo esto imprescindible para integrar las diversas partes de la personalidad. Se sugiere no buscar grandes descubrimientos en uno mismo, sino dejarlas solo fluir libremente.

-No murmurar.- Esta acción propicia las evitaciones como formas de rehuir el contacto. Esta regla tiene la finalidad de promover sentimientos e impedir su evitación- Se sugiere que toda la comunicación deberá ventilarse abiertamente.

-Convertir las preguntas en afirmaciones.- Así el que las formula asume su responsabilidad y las consecuencias de lo que afirma. Se sugiere cambiar el “puedo...” por el “quiero...”.

-Prestar atención al modo en que se atiende a los demás: ¿a quién le prestamos atención?, ¿a quién ignoramos?

-No interpretar.- Es no buscar la “causa real” de lo que el otro dice. Se sugiere simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función de dicho contacto.

-Prestar atención a la propia experiencia física.- Estos son los cambios de postura y gesto de los demás. Se sugiere compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de “ahora me doy cuenta de...”.

#### **4.4. Estructura general del Manual**

El presente manual está constituido por una serie de ejercicios vivenciales. Con estos se pretende que el participante logre revivenciar sus problemas en el aquí y ahora, es decir, en el presente tomar conciencia, siendo necesario que se vivencie a sí mismo lo más posible; que se dé cuenta de sus gestos, su respiración, su voz, expresión facial, así como de sus pensamientos más apremiantes. Los ejercicios fueron seleccionados con el fin de apoyar a la persona a descubrirse y no necesariamente para modificar una actitud o conducta específica en ella (Castanedo, 1997b).



Se iniciará con la mención de los derechos de las personas que propone el EG, se sugiere exhibir esta lista en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

El temario constará de tres categorías: **Darse cuenta, Resistencias y Contacto.** Para cada una de estas temáticas se proponen una serie de ejercicios vivenciales, los cuales serán descritos con las indicaciones pertinentes para llevarlos a cabo; instrucciones, duración, espacio, material requerido, etc. Asimismo se especificarán los objetivos o metas que se espera lograr a través de su realización, ya sea en modalidad individual o en pares que deseen trabajar juntos; parejas, matrimonios, parentesco, etc.

El manual contiene también un índice para el facilitador (pág. 139-140) con los nombres de los ejercicios vivenciales que se proponen.

**Todas las personas, por el mero hecho de serlo, tenemos derecho a:**

- ✓ juzgar nuestros propios comportamientos, pensamientos y emociones;
- ✓ no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento;
- ✓ juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas;
- ✓ cambiar de opinión o parecer;
- ✓ tomar decisiones llevad@s por nuestras emociones o intuición y no necesariamente por la lógica;
- ✓ decidir la importancia que tienen las cosas;
- ✓ pedir algo a alguien;
- ✓ decir no cuando alguien nos hace una petición que no deseamos y no sentirnos culpables;
- ✓ pensar de manera propia y diferente a los demás;
- ✓ actuar de manera diferente a como los demás desearían;
- ✓ estar triste o enfadad@;
- ✓ elogiar y recibir elogios;
- ✓ cometer errores, equivocarnos, olvidarnos de algo;
- ✓ hacer las cosas de manera imperfecta;



- ✓ no saber o no entender algo;
- ✓ estar alegre cuanto obtenemos éxito;
- ✓ actuar de manera que promovamos nuestra dignidad y respeto por nosotr@s mism@s, siempre que no violemos los derechos de las demás personas;
- ✓ ser tratad@s con respeto;
- ✓ experimentar y expresar nuestros sentimientos;
- ✓ tomarnos tiempo para pensar, reflexionar y decidir;
- ✓ no hacer más de lo que humanamente somos capaces de hacer;
- ✓ solicitar información;
- ✓ sentirnos bien con nosotros mismos;

Así como también tenemos la obligación de responsabilizarnos de nuestras decisiones y actuaciones (Taller para padres o tutores, 2008).

#### **4.4.1. Espacio, Tiempo requerido y Materiales**

Espacio: lugar donde se realicen los ejercicios pueden ser abiertos o cerrados dependiendo de lo que se vaya a hacer, por lo cual se hará la indicación pertinente cuando se describan los ejercicios.

Tiempo requerido: el necesario para realizar el ejercicio y su procesamiento, el cual podrá variar dependiendo de cual se realice.

Materiales: se indicará para cada ejercicio: grabadora, papel y bolígrafo, etc.

**4.5. Temática de los ejercicios e instrucciones para el facilitador.** La siguiente clasificación se ha hecho con fines didácticos, por tal motivo las vivencias o ejercicios pueden pertenecer a más de una categoría (Castanedo, 1983). Se sugiere que el facilitador o coordinador haga una breve introducción de lo que significa cada una de las temáticas que se abordarán así como las indicaciones pertinentes para realizar los ejercicios. También es importante que queden claras las reglas antes mencionadas a los participantes (pág. 110-111).

## Temática:

- ❖ El darse cuenta
- ❖ Las resistencias
- ❖ El contacto

**4.5.1. El darse cuenta.**- Es darnos cuenta de la peculiaridad de cada uno de nosotros. Nos vivenciamos a nosotros mismos como algo único, llámese a esto alma, esencia o personalidad. En el EG se emplean las siguientes interrogantes: “¿dónde estás tú?, ¿dónde estás en el tiempo?, ¿dónde estás en el espacio?, ¿estás todo ahí o estás en casa atendiendo algún asunto inconcluso? y ¿dónde estás en tu darse cuenta?, ¿estás en contacto con el mundo, estás en contacto contigo mismo, estás en contacto con tu zona media, la vida de fantasía que interfiere con estar completamente en contacto contigo mismo o con el mundo?” (Perls, 1976; 177).



Objetivo específico.- que el participante, a través de ejercicios vivenciales, identifiquen sensaciones, sentimientos y pensamientos que les facilite acrecentar el propio conocimiento sensorial.

**Realización.- individual.**



**Espacio.- se pueden realizar en lugares cerrados o abiertos.**

**Duración.- el tiempo necesario para la realización del ejercicio elegido y su procesamiento.**



**Material.- Tapete, almohada, naranja, un pan y un limón.**

**Ejercicio para el inicio.-** *Localizar el centro de donde emerge la energía.* Según la filosofía hindú existen tres centros de energía en el cuerpo: la región abdominal baja: el corazón y entre los ojos (Castanedo, 1983).



Sentado cómodamente (posición buda) en forma relajada y con los ojos cerrados, haga tres o cuatro ciclos completos respiratorios

aspirando/expirando aire. Después de unos cinco minutos en esta posición imagine que exactamente encima de su cabeza tiene un potente foco de luz. Imagine que el foco desciende lentamente y penetra en su corteza cerebral. Sienta el calor que produce el foco al penetrar en su cerebro. La luz sigue entrando. Llega a su garganta, al pecho y sigue recorriendo todo su cuerpo. Abra los ojos; su centro de energía corporal se localiza donde usted sienta más calor.

**Expansión consciente.-** serie de doce ejercicios que pueden ayudarle a promover y/o acrecentar el propio conocimiento sensorial (Dinámicas de autodescubrimiento, 2009).

**1.- Explorando su espacio.-** Acuéstese en el piso, cierre los ojos, con sus manos explore el espacio que ocupa. Ensanche y contraiga el mismo.

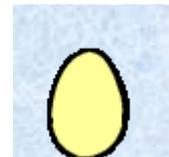
**2.- Golpeando.-** Golpee fuertemente una almohada o un cojín. Enfoque su atención en todos los sentimientos que experimente.



**3.- Gritando.-** Grite tan fuerte como pueda alguna de las siguientes cosas: su nombre, el nombre de alguna persona importante, como se siente, palabras prohibidas, números, palabras sin sentido o sonidos primitivos. Analice sus respuestas fisiológicas y psicológicas (emociones, pensamientos, etc.).



**4.- Abriendo un huevo.-** Explore un huevo sin hablar. Trate de romperlo apretándolo. Mientras presta atención a todos sus sentimientos, piense en todos los simbolismos relacionados con el huevo. Entonces rompa el huevo en la forma que crea más apropiada y analice su contenido.



Variación: use una naranja; al final cómase la naranja, enfocándose en su sabor y textura.



**5.- Respiración profunda.-** Acuéstese en el piso, cierre los ojos. Respire tan profundamente como pueda, concentrándose en los efectos que produce la

entrada del oxígeno en su organismo. Imagínese observando internamente su respiración.

**6.- *Sintiendo sus manos.***- Toque su mano izquierda con la derecha. Concientice su acción. Luego explore la derecha con la izquierda.



**7.- *Puntos de presión.***- Mentalmente recorra su cuerpo y localice los sitios donde exista tensión o presión. (Los zapatos, el cinturón, la ropa, etc.).

**8.- *Lavándose las manos.***- Lávese las manos con arena, sal, nieve o hielo. Ponga atención a todo lo que sienta.



**9.- *Comiendo pan.***- Coma una pieza de pan, haga asociaciones dejando en libertad su imaginación mientras conscientemente presta atención a su sabor y textura.



**10.- *Palmeando.***- Con la punta de los dedos darse palmaditas ligeras; luego hágalo en todas las partes del cuerpo que desee.

**11.- *Estirándose.***- Extienda su brazo izquierdo sobre su cabeza tan alto como le sea posible. Repita lo mismo con su brazo derecho. Póngase de pie sobre la punta de sus dedos. Luego intente elevarse tanto como pueda.



**12.- *Censo de los sentidos.***- Recuéstese en el piso y cierre los ojos.

- a) Sienta el espacio, el piso, su cuerpo (externa o internamente).
- b) Mantenga los ojos cerrados y escuche los sonidos que se producen a su alrededor.
- c) Levántese con los ojos cerrados y saboree un limón partido, tome sal de la palma de su mano, coma una zanahoria o chupe un dulce de menta.
- d) Levántese con los ojos cerrados. Recorra el cuarto oliendo tanto como le sea posible.

e) Sin voltear la cabeza, abra los ojos y observe el mayor número de detalles que quepan dentro de su campo de visión. Concéntrese en la forma en que opera la visión periférica.

f) Párese y camine alrededor con los ojos abiertos; manténgase lo más consciente posible de todos sus sentidos.

**Polaridades.-** Esta vivencia sirve para tomar contacto con el “*darse cuenta*” interno e identificar que llevamos dentro una secuencia interminable de polaridades, unas aparecen en un momento y otras en otro pero todas están ahí y forman parte de nosotros (Peñarrubia, 1998). Esta subcategoría constará de un ejercicio vivencial que se realiza de manera individual y una serie de ocho vivencias para su realización en parejas.

Objetivo específico.- que el participante tome contacto con el darse cuenta interno; identificar si algunas cosas o sucesos son en realidad lo contrario de cómo lo percibimos; vivenciar sentimientos de ser diferente, así como el descargar ideas preconcebidas y prejuicios.

**Realización: individual.**



**Espacio: se puede realizar en un lugar abierto o cerrado.**

**Duración: el tiempo necesario para su realización y su procesamiento.**



**Material: previa grabación de la vivencia y una silla.**



**Debilidad/fortaleza.-** Cierra los ojos y centra la atención hacia tu interior, toma contacto con tu existencia física interna. Utilizando la *silla vacía* establece una conversación entre tu debilidad y tu fortaleza. Comienza hablando con la parte débil a la parte fuerte. Puede ser con algo así como: <<Yo soy tan débil y tú tan fuerte, tú puedes hacer tantas cosas que yo no puedo, etc...>> Sé débil y habla y habla a tu parte fuerte sentada en la silla vacía frente a ti. Date cuenta de cómo te sientes físicamente. En este darte cuenta entra en detalles específicos acerca de cómo eres cuando estás débil y de cómo eres cuando estás fuerte.

Ahora vas a cambiar los roles y de silla; sé fuerte respondiendo a la parte débil, ¿Qué dices como fuerte a la parte débil? ¿Cómo lo dices, con qué tono de voz interna, qué gestos, etc.? ¿Cómo te sientes en ese rol? ¿Cómo te sientes hacia tu parte débil siendo fuerte? Ahora di a la debilidad qué significa para ti ser fuerte. ¿Qué es lo que ganas u obtienes siendo fuerte?

Ahora vuelve a cambiar de rol y de silla; sé débil de nuevo. ¿Qué respondes a tu parte fuerte? ¿Cómo te sientes respondiendo? Di a la parte fuerte qué significa para ti ser débil. ¿Qué es lo que ganas siendo débil? Dile todas las ventajas que tienes de ser débil. Háblale de la fortaleza que tiene tu debilidad. ¿Cómo puedes utilizar tu debilidad para manipular a otros y recibir ayuda de ellos?

Ahora sé de nuevo fuerte, cambia de silla y replica al débil. ¿Qué dices como fuerte? ¿Cómo te sientes ahora? Habla de la debilidad existente en tu fortaleza. Di las desventajas, lo que pierdes siendo fuerte, cómo los otros se apoyan en ti y drenan tu energía cuando eres fuerte.

Ahora, cambiando de silla, vuelve a ser débil y responde a la parte fuerte. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué dices desde tu parte débil a la fuerte? Continúa el diálogo un poco más de tiempo hasta que te pida abrir los ojos... Ahora ya puedes abrir los ojos (Castanedo, 1997a).

**Experimentos de pares.**- consta de un ejercicio de inicio (Castanedo, 1997a) y ocho ejercicios que pueden ser de utilidad para explorar su relación (Stevens, 2000).

Objetivo específico.- Conocerán algunas sensaciones, sentimientos y pensamientos en sus zonas o áreas del darse cuenta: del mundo exterior, del mundo interior y de la fantasía o zona intermedia. Así como también; facilitar la autoestima y la identidad; lograr que cada uno tome conciencia de que es el arquitecto de sí mismo y de su propia realidad; facilitar la empatía y perfeccionar la comunicación.

**Realización: por parejas o pares que tengan una relación**



**continua o que convivan parte de su tiempo.**

**Espacio:** se pueden realizar en lugares abiertos o cerrados.

**Duración:** el tiempo indicado para cada ejercicio.



**Material:** papel y bolígrafo si necesita hacer anotaciones y sillas.



**Ejercicio de inicio.-** Transmisión de la energía:

La pareja frente a frente en silencio, sentados, frotarse la palma de las manos en la ropa para cargarlas de energía. Ahora extenderlas en posición vertical a la altura de los hombros y acercarlas muy lentamente sin llegar a tocarse, mantenerlas muy cerca sin tocarse, hasta que sientas la energía que se transmite de mano a mano.

**1.- Encuentro (primera parte del ejercicio).**- Siéntense frente a frente. Imaginen que recién se encuentran y que nunca se han visto antes. Inventen verse uno al otro tal como son ahora, en este momento. Es importante que ustedes se den cuenta de cómo hacen esto, de qué hablan y cómo proceden con esta nueva persona que recién acaban de conocer. Duración: diez minutos para contactarse.

(Segunda parte del ejercicio).- Ahora se procede a contarse uno al otro de qué se daban cuenta mientras se iban conociendo: ¿de qué modo se conocieron uno a otro, y hasta qué punto se encontraron realmente y se contactaron sinceramente?. ¿cuánto revelaron acerca de ustedes mismos y de sus sentimientos y cuánto mantuvieron oculto?, ¿quién llevó la parte más activa en este encuentro? Duración: empleen unos cinco minutos en explorar todos los detalles de lo que sucedió en los últimos diez minutos.

**2.- Suposiciones (primera parte del ejercicio).**- Mientras están frente a frente se miran a los ojos, alternándose diciéndose frases que comiencen con las palabras: “Yo supongo que tú”. No discutan estas suposiciones ni digan nada que no comience con esas palabras. Si se siente trabado, diga simplemente: “Yo supongo que tú” una y otra vez hasta que le vengan a la mente otras palabras.

Duración: háganlo alternadamente durante unos cuatro minutos.

(Segunda parte del ejercicio).- Ahora comuníquense qué experimentaron al hacer eso y cotejen sus suposiciones. ¿Qué descubrió usted respecto de sus suposiciones y de las de su compañer@? ¿Hasta qué punto cada uno de ustedes se daba cuenta de esas suposiciones y hasta qué punto estaba equivocado respecto de las de uno y otro?.

(Una variante útil de este ejercicio es: “Yo supongo que tú sabes”?)

Duración: empleen unos cinco minutos en discutirlo.

**3.- *Aprecio.***- Una de las suposiciones que a menudo hacemos es que los otros saben cuánto los apreciamos. Damos por seguro que ellos saben cuándo estamos satisfechos, de modo que no nos molestamos en expresar nuestra aprobación directamente. Aun sabiendo que usted me aprecia, me agrada escuchar decírselo de vez en cuando. Ahora quiero que se turnen y declaren cuánto se aprecian uno al otro. Comience cada frase con: “Yo aprecio” y prosiga declarando su apreciación específicamente y con detalles. Recorra a ejemplos para asegurarse que su compañer@ entienda exactamente lo que aprecia de él (ella). Si se traba, comience simplemente con las palabras: “Yo aprecio” y vea qué palabras se le ocurren a continuación.

Duración: empleen unos cinco minutos en hacer esto.

Ahora dediquen algún tiempo en comunicarse la experiencia proporcionada por el ejercicio. Expresen lo que sintieron tanto al decir como al escuchar las declaraciones de aprecio, y de qué se dieron cuenta al hacerlo.

**4.- *Invirtiendo los roles.***- Ahora quiero que ustedes dos cambien sus roles y tomen el lugar del otro. Hablando *como si usted fuera su compañer@*, exprese “sus” sentimientos acerca de su relación y qué anda mal entre ustedes. Por ejemplo, un marido *representando a su esposa* podría decir: “Realmente me enoja cuando llegas cansado a casa y te marchas a dormir en seguida después de cenar. Yo no me siento cansada contigo en absoluto”. Exprese todas sus irritaciones, disgustos, desdichas, molestias, etc. Intente realmente convertirse en

su compañer@; compenétrese de la experiencia de ser él (ella), viendo las cosas desde su punto de vista y expresando sus criterios.

Duración: por lo menos emplee cinco o diez minutos en este ejercicio y luego ocupe otro tanto en comunicar las experiencias extraídas.

**5.- Causar dolor.-** Quiero que cada uno de ustedes exprese qué los hace sentirse apenados, dolidos, ofendidos. De forma alternada digan frases que comiencen con las palabras: “Me duele que”. Hagan una larga lista de cosas que le “duelan” de su compañero. Si se traba, repita esas palabras preliminares y vea cuáles se le ocurren a continuación.

Duración: hagan esto durante unos cuatro minutos y estén alertas a su postura física y tono de voz al hacerlo.

Ahora quiero que regresen a la lista de cosas que les “duelan” de su compañer@ y hagan de cada cosa una acusación. En lugar de decir: “Me duele que”, diga: “Me haces mal”. Dese cuenta de cómo se siente, de su postura y tono de voz mientras dice estas frases. Ahora quiero que exprese la cólera y los deseos de tomar revancha que se esconden detrás de esas acusaciones. Regrese a la lista de acusaciones y en lugar de decir: “Me haces mal”, diga: “Quiero perjudicarte por”. Nuevamente, dese cuenta de su postura, tono de voz y de cómo se siente mientras dice estas frases.

Duración: comunique en seguida su experiencia a su compañer@ durante cinco minutos por lo menos.

Siempre que alguien diga que se siente “apenado” (dolido, ofendido) ante la actitud de alguien, puede traducirlo con las palabras “tengo *rencor*”. Sentirse “dolido” es una manera de disimular el deseo de tomarse revancha y herir a alguien a cambio. En lugar de expresar abiertamente esa cólera, anuncia la injusticia que se ha cometido con él, de modo que usted se sienta mal y se preocupe por él. Lo falso de sentirse “herido” puede ser fácilmente demostrado, preguntándole a la persona en qué parte del cuerpo siente ese “dolor”. En la medida que busque “dolores” se sentirá atrapado. Si realmente toma contacto con sus sensaciones físicas, lo que descubrirá será un sentimiento de rabia reprimida.

**6.- Argumento de la relación.-** Toda relación desarrolla rápidamente muchas reglas que no fueron expresadas, así como muchas presunciones acerca de lo que está permitido, quién hace ciertas cosas, qué se evita, etc. Una relación se desarrolla porque los argumentos vitales de ambas partes de alguna manera coinciden y tienden a crear un argumento común que describe su relación, cuáles son sus roles y qué sucederá con la misma. El rol de cada persona requiere ciertas cosas y comportamientos por parte del compañer@. No puede haber marido alguno sin una mujer, ninguna madre sin hijo, etc.

Ahora quiero que se turnen para contarse qué demanda su propio rol en la relación de parte de su compañer@. Comience cada frase con: “A fin de ser una buena esposa (o marido, amigo(a), amante, madre, etc.), tú debes”. Vaya a todos los detalles requeridos por su rol.

Duración: ocupe unos cinco minutos en esto.

A continuación empleen cinco o diez minutos en comunicarse cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta respecto de su relación mientras hacían el ejercicio. Vea si puede clarificar algo más su relación. Si piensa en algunas otras “reglas” que describan el argumento de su relación, también discútanlo.

**7.- Necesidades – Deseos – Carencias.-** Ahora quiero que se turnen para expresar qué necesitan uno del otro. Sean muy específicos y detallados al decirle a su compañero lo que necesitan de él (ella). Comiencen cada frase con las palabras: “Yo necesito”.

Duración: empleen unos cinco minutos en hacer una larga lista de necesidades.

Luego túrnense para expresar exactamente las mismas cosas que dijeron pero reemplacen “Yo *necesito*” por “Yo *quiero*”. Tome conciencia de cómo se siente al decir este nuevo tipo de frases. “¿Es realmente una necesidad; algo que debe tener y sin lo cual no puede vivir? ¿O es un deseo; algo que puede querer absolutamente, pero que no es realmente necesario para su supervivencia? ¿Acaso esta “necesidad” es apenas una cosa que le evita la inconveniencia de hacer algo por usted mismo? Luego repita esa frase que comienza con: “Yo

quiero” y agregue inmediatamente cualquier otra palabra que se le ocurra a continuación.

La palabra “querer” tiene dos significados básicos: *desear* y *carecer*. Vuelva a la misma lista de deseos y necesidades nuevamente y exprese el sentimiento de *carencia* o *ausencia* que siente y yace detrás de todo lo que quiere o necesita. Por ejemplo: “Yo deseo que apruebes mi modo de cuidar la casa”, entonces la carencia podría ser: “Siento la falta de aprobación tuya para lo que hago”, o posiblemente: “Carezco del sentimiento de confianza en mi propio trabajo”. Trate de ser realmente sincero al expresar y asumir la responsabilidad de sus propios sentimientos carenciales.

Duración: emplee ahora cinco o diez minutos para comunicar sus experiencias mientras hizo el ejercicio y discuta lo que surgió del mismo.

Para finalizar esta serie de ejercicios se sugiere la siguiente oración escrita por F. Perls. El facilitador dará la siguiente instrucción: Quiero que cada uno de ustedes repita lentamente esta oración a su compañero, mirándolo a los ojos y teniendo algún contacto físico. Tomen conciencia de lo que vivencian mientras lo hacen...A continuación parafraseen la oración: dígale a su compañero qué significa para usted con sus propias palabras... pero esta vez expláyese sobre lo que quiere decir usted y sea muy específico respecto de ustedes dos y su relación. Detalladamente diga cuáles son las cosas que usted “hace” cuando ejecuta lo suyo y cuáles son las de su compañero, sea minucioso respecto de cuáles son las expectativas que usted no está en este mundo para satisfacer, etc.

Ahora empleen cierto tiempo para comunicarse lo que vivenciaron al hacer esto: ¿Hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo con la oración gestáltica, y hasta qué punto realmente puede vivir de acuerdo a ella?

### **Oración Gestáltica**

*“Yo hago lo que hago, tú haces lo que haces.*

*No vine a este mundo a cumplir tus expectativas.*

*Tú no viniste a cumplir las mías.*

*Yo soy yo. Tú eres tú.  
Si por casualidad nos encontramos será maravilloso.  
Si no, no tiene remedio.  
Falto de amor a mí mismo cuando me traiciono.  
Falto de amor a ti cuando intento que seas como yo quiero.  
En vez de aceptarte como realmente eres.  
Tú eres tú Yo soy yo.*

**Fantasías dirigidas.-** A partir de una secuencia imaginativa la persona establece contacto consigo misma, en situación de relax pero sin algún tipo de adormecimiento, con la finalidad de propiciar una comprensión total no sólo intelectual, sino afectiva y corporal de todo lo que está experimentando (Peñarrubia, 1998).

Las fantasías permiten sentir (sensorial y emocional), y lo que “ve” es interno, es un mirarse con los ojos hacia adentro y ver (Castanedo, 1997a).

Este apartado constará de un ejercicio de inicio y tres fantasías dirigidas, las que se transcribirán de manera textual del autor que las propone. Se sugiere que el facilitador guíe al participante de viva voz o por medio de una grabación previa de la fantasía a realizar.

Objetivo específico.- que los participantes, a través de secuencias imaginativas amplíen su autoconciencia y logren: entablar contacto con algo evitado, establecer contacto con una persona que no está disponible o con alguna situación inconclusa, así como explorar lo desconocido y descubrir aspectos nuevos o desacostumbrados de sí mismos.

**Realización: individual** 

**Espacio: lugares abiertos o cerrados.**

**Duración: el tiempo que se requiera para realizar el ejercicio y su procesamiento.**



**Material:** se sugiere utilizar una grabación con la fantasía elegida, ya sea de propia voz o de otra persona como guía para su realización. 

**Ejercicio de inicio.-** Conectando hemisferios:

Sentado en posición de yoga con los ojos cerrados, respire profundamente reteniendo la respiración y expulsándola después, durante tres veces. Ahora imagine el espacio que ocupa el cerebro en su cabeza y la dimensión de los dos lados de su cerebro: el hemisferio cerebral derecho y el izquierdo. Después focalice su atención en el ojo izquierdo y todo ese hemisferio; luego haga lo mismo con el derecho. Después imagine el número 1 en el hemisferio izquierdo y la letra A en el derecho. Luego el número 2 en el lado izquierdo y la letra B en el derecho. Después el número 3 en el izquierdo y la letra C en el derecho. Luego una fresa en el izquierdo y en el otro un pino. Después un coche a alta velocidad en el izquierdo y que degusta su helado favorito en el derecho. Ahora imagínese con todo su cerebro una nube que puede transportar su cuerpo. Usted se sube en ella y lo lleva a donde usted desee y luego lo deposita suavemente en el lugar donde inicio el ejercicio. Abra ya los ojos (Castanedo, 1983).

***El hombre sabio.-*** Cierre los ojos e imagine que se encuentra caminando de noche por un sendero que conduce a las montañas. Es una noche de luna llena que le permite a Ud. ver bien el camino y también sus alrededores. ¿Cómo es ese camino? ¿Qué ve Ud. a su alrededor? ¿Cómo se siente Ud. al caminar por ese sendero entre las montañas? Ud. sigue caminando y se acerca a una cueva donde sabe que vive un hombre sabio, un guía espiritual que puede responderle a Ud. cualquier pregunta que le haga.



Cuando llega a la cueva Ud. ve una pequeña fogata frente a ella. Puede ver al hombre sabio por la luz que desprende la hoguera. Vaya directamente a la fogata, ponga algo más de leña en el fuego de la misma y siéntese frente al hombre sabio. A medida que el fuego alumbra más, Ud. llega a percibir más claramente al

hombre sabio. Tome el tiempo para ver cómo viste, cómo es su cuerpo, su cara, sus ojos...

Ahora pregunte al hombre sabio algo que es importante para Ud. en este momento. Observe cómo reacciona a lo que Ud. le dice. El le puede responder con palabras solamente o puede responderle con un gesto o expresión facial o puede mostrarle algo. ¿Qué clase de respuesta le da a Ud.? Ahora conviértase Ud. en el hombre sabio. ¿Cómo es Ud. siendo el hombre sabio? ¿Cuál es su actitud hacia el visitante que le pregunta? ¿Cómo se siente Ud. respecto al visitante? ¿Cómo responde Ud. a su visitante, utilizando palabras, gestos o acciones?

Sea de nuevo Ud. y continúe el diálogo con el hombre sabio. ¿Tiene Ud. alguna otra pregunta que hacerle? ¿Cómo se siente en compañía del hombre sabio? Ahora vuelva a ser de nuevo el hombre sabio y conteste a las preguntas que le formula el visitante. ¿Hay algo más que Ud. quiera decir al visitante?

Sea de nuevo Ud. Enseguida dirá Ud. adiós al hombre sabio. Si hay algo que desea decir al hombre sabio dígaselo ahora. En el momento en que Ud. se dispone a decir adiós al hombre sabio, éste se vuelve y alcanza una cartera de cuero, la abre y busca en su interior algo que quiere entregarle. Cuando lo encuentra lo saca de la cartera y se lo entrega. Ud. mira el regalo que el hombre sabio le obsequia. ¿Cómo se siente hacia el hombre sabio ahora? Dígale qué siente hacia él y vaya diciéndole adiós.

Ahora comience a descender la montaña por el mismo camino que subió, llevando con Ud. el regalo que le dio el hombre sabio. Al descender por el sendero dese cuenta de cómo es, de tal modo que Ud. recuerde el camino que conduce al hombre sabio, por si necesita volver a visitarlo. Observe bien y haga contacto con los alrededores.

Continúe caminando y llegue a esta sala trayendo el regalo con Ud. Examine con detalle el regalo. ¿Qué es? Tóquelo, dele vueltas entre sus manos. Ahora conviértase en ese regalo y descríbase Ud. siendo ese regalo. ¿Cómo se siente al ser ese regalo? ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Cómo puede ser Ud. utilizado o apreciado siendo ese regalo? Ahora sea de nuevo Ud. y mire al regalo, vea si

puede descubrir algo más de él. ¿Se da cuenta de algo que vio antes? Ahora ponga el regalo a un lado, en un sitio seguro de su memoria y dígame adiós de momento. Ya puede abrir los ojos.

Moraleja: las mejores respuestas a su propia existencia las encuentra Ud. en Ud. mismo, Ud. es el hombre sabio de esta vivencia (Castanedo, 2000).

**Asuntos inconclusos.-** Cierra los ojos. Ahora recuerda alguna situación en la que fuiste injustamente víctima, cualquier momento de tu vida en que fueras tratado injustamente. Pudo haber sido en tu familia, en el colegio, en el trabajo, etc. Cuando localices la situación e identifiques la persona con la que tienes el asunto inconcluso colócala frente a ti. Establece un diálogo con ella. Dile a esa persona cómo te sientes con la situación y cómo ésta podría haberse rectificado. Si lo deseas puedes pensar en un castigo que esa persona podría haber recibido por ofenderte.

Ahora imagina que la situación fue rectificada de la manera que tú sugieres. Toma tiempo para permitir que tu fantasía desarrolle este tema en detalle

como rectificación de la situación. Si aún continúas sintiendo resentimiento por este asunto, imagina que esa persona que te ofendió y que por ello merecía un castigo fue castigada de la



forma que tú consideras que hubiera sido adecuada. De nuevo permite a tu fantasía desarrollarse. Si crees que el castigo puede cambiar en algo la situación, hazlo. Puedes mantener el castigo que has elegido tanto tiempo como lo desees... ¿Ha desaparecido ya tu resentimiento? Si así es, ¿cómo te sientes ahora?... Puedes abrir los ojos (Castanedo, 1997a).

**El pasado en el presente.-** a) Con los ojos cerrados retorna a una edad anterior que recuerdes bien. ¿Qué sientes al tener esa edad de nuevo? ¿Cómo estás vestido? ¿Qué haces en esa edad? Ahora establece un diálogo entre la edad temprana que ahora imaginas y tu edad actual. ¿Qué significa para ti tener otra edad?... Ahora vuelve a tu edad real.

b) Ahora te encuentras visitando una casa en la que antes habías vivido. Imagina el lugar y la casa. ¿Cómo te encuentras ahí, en ese sitio? En esa casa encuentras cosas que fueron importantes para ti en el pasado, entre ellas un álbum de fotografías. Mira las fotos del álbum ¿Qué fotos estás viendo? ¿Cómo son? ¿Quién o quiénes están en ellas? ¿Qué es lo que descubres mirándolas?

c) Ahora focaliza algo que te falta en tu vida de adulto, algo que no tuviste en tus años de infancia. Regresa a tu infancia, a la edad de antes, y descubre qué es. Lo que hayas descubierto que te falta intégralo en tu vida ahora si lo deseas. Ya puedes abrir los ojos (Ibidem, 1997).

**4.5.2. Las resistencias.**- entendidas como cualquier obstáculo intrapersonal que estorbe el movimiento a metas específicas, oponiéndole a la persona una barrera pertinaz y ajena a la conducta natural del sujeto (Polster, 2005). El siguiente pensamiento de E. Cummings ejemplifica este concepto:

*“Un misterioso intruso en mala hora surgió en mi vida y desató un infierno  
-encontré duro perdonar porque al fin resultó ser yo mismo-  
ahora sin embargo ese demonio y yo somos amigos inseparables para siempre”.*

**Introyección.**- el introyector minimiza la diferencia entre lo que se traga entero y lo que verdaderamente quiere, neutralizando así su propia existencia. Es como si cualquier cosa, por el mero hecho de existir, fuera inviolable, y cree que él no debiera cambiar nada. Reduce así toda la vida a una mera variación de lo ya experimentado, como escudo, perdiendo la novedad y el sentido que puede dar la inmediatez de la experiencia (Polster, 2005). Esta subcategoría constará de tres vivencias; las dos primeras para su realización individual y la tercera para llevarse a cabo por pares.

Objetivo específico.- fomentar en el participante la autodirección e identidad así como el descubrir e identificar que lo dado no es inmodificable; confrontar las creencias y liberar energía.

**Realización:** individual o en pares. 🤔

**Espacio:** lugares abiertos o cerrados.

**Duración:** el tiempo necesario para llevarlo a cabo y su procesamiento. 🕒

**Material:** si se está sólo, papel y lápiz. 📝

**Los “debería”.-** Con los ojos cerrados construye una lista mental de todos los “debería”, de todas las cosas que crees que debes hacer o que estás obligado a hacer. Ahora imagina que esa lista, con todos los “debería”, la colocas en un caja pequeña y que esta caja la pones encima de tu pie derecho. Mentalmente levanta tu pie derecho para comprobar el peso que tiene la caja. Ahora desciende ese pie y levanta el izquierdo. Comprueba si existe alguna diferencia en el peso de cada uno de los pies. Si no existe diferencia, pon algunos “debería” más en la caja imaginaria de tu pie derecho. Haz de nuevo el ensayo con los pies. Cuando encuentres diferencia, entre el peso de los dos pies, cambia la palabra “debería” por “voy a hacerlo” o “no voy a hacerlo”. Recorre mentalmente la lista de los “debería” de la caja e imagina que con este cambio los “debería” van desapareciendo uno a uno. Ahora levanta mentalmente de nuevo el pie derecho y experimente si hay diferencia de peso. Piensa que lograste cambiar únicamente un “debería” y sientes la diferencia de peso de ese pie, has logrado un proceso psicológico importante para ti. Las palabras son simplemente símbolos de la realidad, por lo tanto hacen impacto en la experiencia total mente/cuerpo. Imagina el potencial que tienes para cambiar tu vida y descubrir otras formas de vida más libre eligiendo tus “debería”.

Algunos “debería” son introyecciones no decididas por ti; el decidir cuáles de ellos “vas a hacer” y cuáles de ellos “no vas a hacer” permite que decidas cuáles son los “debería” que quieres que formen parte de ti y cuáles son los que tienes que expulsar o desechar. Cuando lo desees puedes abrir los ojos (Castanedo, 1997a).

**Decir “no”.-** Ponernos de pie... inclinar y girar la cabeza en todas direcciones, respirar profundamente, mover los hombros, agitar los brazos, las manos, las rodillas, el tronco... Mover todo el cuerpo con gracia y energía... Después decir sencillamente “no”, de palabra... en voz baja... Subir el tono de la voz... Se puede ensayar ante un espejo... Seguir repitiendo esta negación solamente con movimientos de cabeza... después, con la voz también... Continuar haciendo que intervengan los hombros, los brazos, las piernas y los pies, primero de forma aislada y después con la palabra (susurro o grito)... Por fin, todo nuestro cuerpo participa en la manifestación de nuestro rechazo, en silencio para empezar y finalmente como un eco de nuestra voz... No temas demostrar todo nuestro vigor, aunque estés en presencia de otra persona (Moreau, 2005).

**Vivencia en pares.-** Dialoguen para identificar las influencias de las principales estructuras sociales (familia, escuela, compañeros, iglesia, universidad, etc.) en su vida y determine la gente que fue significativa para usted en cada uno de estos sistemas, quién le daba soporte y quién se lo negaba. Identifique las características principales de la conducta de cada una de las personas consideradas por usted como significativas.

Después identifique el soporte que recibe del otro participante (Castanedo, 1983).

**Deflexión o evitación.-** Es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona utilizando; el circunloquio, la verborrea, la risa sin motivo, no mirando de frente al interlocutor, hablando abstractamente, platicando sobre cosas pasadas cuando el presente es más importante, hablando sobre alguien en lugar de hablar a alguien o quitando importancia a lo que hablamos (Polster, 2005). Se realizará una vivencia, comentando al finalizarla, las interrogantes sugeridas en el ejercicio. Se sugiere que el facilitador guíe al participante de forma oral y plantee las interrogantes que se proponen.

Objetivo específico.- facilitar el contacto directo al comunicar nuestras sensaciones y sentimientos (lo que siento), en vez de nuestros pensamientos (lo que pienso), situándonos en el aquí y ahora.

**Realización: individual.** 😊

**Espacio: en lugar abierto o cerrado.**

**Duración: el necesario para su realización y su procesamiento.**



**Material: si se desea, papel y lápiz/pluma.**



**Vivencia para detectar deflexión o evitación.-** Cierre los ojos y busque una posición corporal cómoda. Imagínesse que es una flor, identifique que clase de flor es. Suponga que ahora lo toman y lo(a) colocan en la tierra de una maceta y después lo llevan a una floristería y lo colocan en el mostrador; al tomar alguien la maceta se le cae al suelo y se rompe: ¿qué dice usted?, ¿qué siente?. Después un fuerte viento muy suave de primavera, lo trae de nuevo al lugar donde inicio el ejercicio. Al contar hasta diez (en voz alta) abra los ojos (Castanedo, 1983).

**Proyección.-** El proyector es un individuo que no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, porque “no debería” actuar o sentir así. Este introyecto básico (el no debería) rotula sus acciones o sentires como inadmisibles. Siendo así que este dilema lo lleva a no reconocer su culpa y la difiere a los demás, menos a sí mismo (Polster, 2005). Se sugieren dos vivencias para detectar proyección; la primera para realizarse en pares y la segunda de forma individual.

El facilitador puede guiar al participante de viva voz o por medio de una grabación con la vivencia a realizar.

Objetivo específico.- propiciar en los participantes su sentido de identidad y autoconciencia.

**Realización: individual o en pares.** 😊

**Espacio: se puede efectuar en lugares cerrados.**

**Duración:** el tiempo necesario para realizar la vivencia.



**Material:** grabación previa de la vivencia sugerida.



**Díálogo no verbal.-** En parejas, sentados frente a frente, hagan un diálogo no verbal. Primero, uno de ustedes con los ojos cerrados expresa con los gestos de su cara todas las emociones que va sintiendo (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, aburrimiento, pensativo, etc.); el otro con los ojos abiertos observa lo que está expresando su interlocutor. Después cambian de rol. Al final comenten que es lo que se han comunicado cada uno de ustedes.

Segundo, las parejas se dan las manos, sentados frente a frente, con los ojos cerrados los dos; después hacen un diálogo no verbal sobre un tema específico, con las manos entrelazadas uno con otro, luego de un pleito y después de nuevo un diálogo amistoso. Abran los ojos y descubran que se han comunicado con las manos.

**El rosal.-** Tendido en el suelo de espaldas, con los ojos cerrados, concentre su atención en la respiración, sienta como el aire penetra por su nariz, pasa su garganta y llega a su pecho. Imagine que el aire de su respiración es igual a las olas del mar que lavan todas sus tensiones. Dése cuenta de todas las ideas, pensamientos e imágenes que llegan a su mente en este momento, colóquelos todos dentro de una botella de vidrio y después viértalos todos en el suelo. Ahora imagínese que usted es un rosal. ¿Cómo se siente siendo un rosal? ¿Cómo es el color de las rosas? ¿Qué forma tienen las rosas y el rosal que usted percibe?



Ahora vuelva de nuevo a ser usted. Comente su experiencia como si estuviera reviviéndola en el aquí y el ahora, es decir usando la forma presente y la primera persona (Castanedo, 1983).

**Confluencia.-** En esta resistencia la función del yo se pierde, el sentido de sí mismo (self), debido a que el individuo no registra ningún límite entre él mismo y

el ambiente que lo rodea. El confluente vive confundido, no sabe qué quiere, qué siente, ni la diferencia entre él y el resto del mundo (Sinay y Blasberg, 2006).

Para detectar este tipo de resistencia se proponen dos vivencias para realizarse de forma individual. Se sugiere al facilitador guiar al participante de viva voz o por medio de una grabación de la vivencia que se llevará a cabo y hagan comentarios sobre las interrogantes.

Objetivo específico.- que los participantes detecten y atiendan sus propias necesidades y las enuncien en forma clara para descubrir cuáles son sus direcciones personales, fomentando la autonomía, adaptación y flexibilidad en el momento presente.

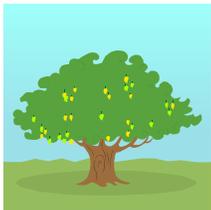
**Realización: individual.** 

**Espacio: se puede realizar en un lugar abierto o cerrado.**

**Duración: el necesario para el ejercicio.**

**Material: grabación previa de la vivencia.** 

**La búsqueda de la cueva.-** Con los ojos cerrados imagina que te encuentras en este momento caminando por un bosque lleno de árboles. Es un día precioso, luce un sol brillante que cruza las hojas de los árboles. Una brisa ligera y suave corre produciendo un dulce sonido al estrellarse con las hojas. A lo largo del camino que recorres ves flores de luminoso color. De pronto llegas a un lugar donde ves la entrada oscura de una cueva. Entrás adentro de la cueva. ¿Qué es lo que estás viendo? Ahora haces un agujero en la tierra de la cueva y encuentras algo que está ahí enterrado. ¿Qué es lo que encuentras? Cuando lo desees puedes abrir los ojos. 

**Cambios en los árboles.-** Cierra los ojos y visualiza un árbol, cómo éste cambia con el transcurso de las estaciones. Imagina el agua y las sustancias de la tierra que se mueven dentro de las raíces en la primavera, suben por el tronco y 

llegan a las ramas, convirtiéndose en las hojas que crecen. Observa las hojas que se hacen cada vez más grandes y maduras, observa cómo se mueven con la brisa del viento de verano y después se hacen viejas, tomando más colores a medida que se aproxima el otoño. Después las hojas se caen al suelo llegan a ser parte de la tierra durante el invierno, siendo absorbidas de nuevo por las raíces en el momento en que el árbol revive en la primavera. Identifícate con ese árbol, siente que las hojas son absorbidas por tus pies, llegan a la parte inferior de tu cuerpo y caminan hacia tu tronco, llegando a la parte superior de tu tronco, a tus manos, a tus dedos. ¿Cómo te sientes siendo ese árbol? Siente tus raíces alimentándose de la sustancia de la tierra; siente cómo ésta se desplaza y llega a la parte superior de tu tronco, a las ramas. Toma conciencia de cómo te sientes siendo ese árbol. ¿Qué sientes siendo ese árbol?

Vuelve a ser tú mismo... ¿Cómo te sientes con el cambio? Quédate unos momentos con la experiencia y después abre los ojos (Castanedo, 1997a).

**Retroflexión.**- Este mecanismo es el que emplean las personas que se hacen a sí mismas aquello que quisieran hacerle a otras personas u objetos. El retroreflector marca una línea muy clara entre él y el ambiente, pero la traza por el medio de sí mismo; se ve a él y a “él mismo” como dos cosas distintas, ejemplo de frases que lo caracterizan: “tengo vergüenza de mí mismo”, “me lo debo a mí mismo”, como si hablara de dos personas diferentes (Sinay y Blasberg, 2006).

Para detectar esta resistencia se propone una vivencia para hacerse de manera individual. Se sugiere al facilitador guiar al participante oralmente o por medio de la grabación de la vivencia.

Objetivo específico.- que el participante detecte las circunstancias en que no expresa lo que siente.

**Realización: individual.**



**Espacio: lugar cerrado o abierto.**

**Duración: el tiempo requerido para realizar el ejercicio.**



**Material: grabación de la vivencia.** 

**Vivencia:** Sentado cómodamente, con los ojos cerrados, concentre su atención en el brazo derecho y repita: “mi brazo está pesado”. Cuando lo sienta pesado concentre su atención en el izquierdo y repita la misma frase. Cuando ambos estén pesados repita lo mismo con la pierna derecha y luego con la izquierda.



Después imagine que su brazo derecho tiene una temperatura templada. Luego, que sus brazos y piernas están pesados y templados. Ahora concéntrese en el corazón y siéntalo calmado. Por último, centre su atención en su frente y siéntala fresca y despejada. Ahora cierre los puños fuertemente y después abra los ojos (Castanedo, 1983).

**4.5.3.- El contacto.-** es en la frontera contacto donde se producen los eventos psicológicos; nuestros pensamientos, acciones, comportamiento, son nuestros modos de experiencia y de encuentro de estos acontecimientos fronterizos (Ginger y Ginger, 1993). O como lo define Polster (2005), es el punto en que uno experimenta el yo en relación con lo que no es yo, y a través de este contacto ambos se experimentan más claramente.

Para ésta categoría se proponen tres ejercicios. Se sugiere que el facilitador guíe al participante de forma oral o por medio de la grabación de la vivencia.

Objetivos específicos.- que el (los) participantes logren establecer contacto con un acontecimiento, un sentimiento o una característica personal resistida.

**Realización: individual.** 

**Espacio: lugar cerrado o abierto.**

**Duración: el tiempo que lleve la realización de la vivencia.**



**Material: grabación previa de la vivencia y, si desea hacer anotaciones, hoja y pluma.**



**Los árboles y tú:** “Cada vez que te sientas extraviada(o), confusa(o), preocupada(o), triste: en los malos momentos, cierra los ojos y piensa en los árboles, recuerda su manera de crecer.



Recuerda que un árbol de gran copa y pocas raíces es derribado fácilmente por la primera ráfaga de viento, en tanto que un árbol con muchas raíces y poca copa, a duras penas deja circular su savia. Raíces y copa han de tener la misma medida, has de estar en las cosas y sobre ellas, sólo así podrás ofrecer sombra y reposo, solo así al llegar la estación apropiada lograrás cubrirte de flores y de frutos. Luego cuando ante ti se abran muchos caminos y no sepas cuál tomar, no te metas en uno cualquiera al azar, siéntate y aguanta. Respira con la confiada profundidad con que respiraste el día que llegaste al mundo, sin permitir que nada te distraiga: aguarda y aguarda aún más: quédate quieta(o), en silencio, y escucha tu corazón. Y cuando éste te hable, levántate y dirígete a donde él te lleve. Ahora ya puedes abrir los ojos despacio (Salama, 2007).

**Compañero(a):** Siéntate en posición buda y cierra los ojos. Imagina un lugar donde te gustaría estar en este momento.



Toma algo de tiempo para sentirte realmente en contacto con ese lugar.



Ahora toma contacto contigo mismo para darte cuenta de cómo te sientes. Toma contacto con tus sensaciones físicas internas y de tus emociones, descubre lo que estás experimentando en tu interior en este momento.

Ahora imagina que tienes un compañero(a) contigo; ahí está en este momento; gradualmente comienza a conocer a tu compañero(a) de fantasía. ¿Qué ropa viste? ¿Cómo es su cuerpo? ¿Qué postura corporal tiene? ¿Qué expresa tu compañero(a) con la postura que tiene movimiento y expresión facial? ¿Cómo se siente tu compañero(a)? Descubre todo lo que puedas de esa persona. Hazle preguntas y escucha sus respuestas. Di a esa persona cómo te sientes con su compañía y descubre cómo esa persona se siente hacia ti. Toma un poco más de

tiempo para descubrir más acerca de esa persona y ve lo que puedes aprender de ella.

Ahora conviértete en esa compañía de fantasía. Siendo esa persona exactamente como eres tú, ¿cómo te sientes siendo ella? ¿Físicamente cuál es la postura de tu cuerpo y cómo te mueves? Toma una postura que sea apropiada para ti siendo esa persona. ¿Cómo te sientes en esa postura? Muévete un poco y profundiza aún más en la fantasía de ser tu compañero(a). ¿Qué clase de persona eres? ¿Qué clase de cosas haces y cómo interactúas con los otros? Siéntete como si fueras esa persona que es tu propia compañía.

Ahora despacio vuelve a ser tú mismo...Ya puedes abrir los ojos (Castanedo, 1997a).

**Caracol:** Busca una postura cómoda sentado en el suelo en posición buda, una postura con la que te encuentres seguro en el mundo.



Cierra los ojos e imagina que eres un caracol de mar cubierto por una fuerte coraza que te protege. Toma algo de tiempo para explorar cómo es tu experiencia de sentirte dentro de la coraza del caracol... Descubre cómo es ese caracol y qué sientes estando ahí adentro. Ahora despacio sal fuera de la coraza. Encuentra el camino que te permita salir de la coraza, toma conciencia de cómo te vas sintiendo al emerger, al ir tomando contacto con el mundo... ¿Cómo caminas siendo un caracol? ¿Cómo sientes la “carga” que llevas encima, en tus hombros? ¿Qué sientes cuando te arrastras? ¿Cómo son las “antenas” ¿Las tienes escondidas en tu cabeza o están hacia afuera?



Ya puedes volver al aquí y al ahora abriendo los ojos (Castanedo, 1997a).

El propósito de esta serie de vivencias gestálticas es propiciar el autoconocimiento y el encuentro entre la persona y su medio ambiente, por eso es importante identificar el nivel de interrelación que se establece entre ellos. Un organismo saludable es entonces, el que se encuentra en contacto creativo consigo mismo y

en armonía con su ambiente. Los beneficios que se espera obtener con este Manual es que el participante:

- ❖ Aplique los recursos teórico-prácticos que ofrece el EG a su vida diaria.
- ❖ Conozca e identifique algunas sensaciones, sentimientos y pensamientos en los que basa su autoestima.
- ❖ Identifique la forma en que establece contacto consigo mismo y con su ambiente.
- ❖ Desarrolle su capacidad de *darse cuenta*.
- ❖ Reconozca sus propias necesidades.

## Índice para el facilitador

	Pág.
Darse cuenta.....	114
Ejercicio de inicio: Localizar el centro donde emerge la energía.....	114
Expansión consciente.....	115
1.- Explorando su espacio.....	115
2.- Golpeando.....	115
3.- Gritando.....	115
4.- Abriendo un huevo.....	115
5.- Respiración profunda.....	115
6.- Sintiendo sus manos.....	116
7.- Puntos de presión.....	116
8.- Lavándose las manos.....	116
9.- Comiendo pan.....	116
10.- Palmeando.....	116
11.- Estirándose.....	116
12.- Censo de los sentidos.....	116-117
Polaridades.....	117
Debilidad/Fortaleza.....	117-118
Ejercicio de inicio: Transmisión de la energía.....	119
1. Encuentro.....	119
2. Suposiciones.....	119
3. Aprecio.....	120
4. Invirtiendo los roles.....	120-121
5. Causar dolor.....	121
6. Argumento de la relación.....	122
7. Necesidades-Deseos-Carencias.....	122-123
Ejercicio final: Oración gestáltica.....	123-124

Fantasías dirigidas.....	124
Ejercicio de inicio: Conectando hemisferios.....	125
El hombre sabio.....	125-126
Asuntos inconclusos.....	127
El pasado en el presente.....	127
Las resistencias.....	128
Introyección.....	128
Los debería.....	129
Decir “no”.....	130
Vivencia en pares.....	130
Deflexión o evitación.....	130
Vivencia para detectar deflexión o evitación.....	131
Proyección.....	131
Diálogo no verbal.....	132
El rosal.....	132
Confluencia.....	132
La búsqueda de la cueva.....	133
Cambios en los árboles.....	133
Retroflexión.....	134
Vivencia.....	135
El contacto.....	135
Los árboles y tú.....	136
Compañero(a).....	136
Caracol.....	137

## Conclusiones

Como se ha constatado en esta investigación, inciden muchos factores en la conformación de la autoestima; sociales, psicológicos, educativos, genéticos, etc., situación que convierte a ésta propuesta en una aproximación para su estudio con una visión preventiva.

Otra situación que es necesario tener presente es el término genérico de padres y/o tutores, el cual incluye a la gran cantidad de madres solteras o divorciadas, que asumen la crianza de los hijos además de las funciones de proveedoras, estudiantes, profesionistas, etc.

Este trabajo tiene como finalidad el propiciar el cambio hacia una mejor y más positiva forma de la crianza y educación de los niños, y de las aptitudes que los padres deben poseer para propiciar una sana autoestima en sus hijos. Una limitante será el propio deseo y propósito de los padres para cambiar.

Aunque se han identificado por algunos autores ciertos indicadores de baja autoestima, tanto en los padres como en los hijos, se propone que ellos mismos los detecten, como primer requisito, para cambiar las conductas que son dañinas para la autoestima.

Como se mencionó anteriormente, no se trata de señalar a la familia como responsable de todos los males que se dan en la sociedad, más bien es hora de recordar, de vez en cuando, que las vidas equilibradas, sanas, felices y beneficiosas han surgido también en una familia. (Drumel, 1980).

Por este motivo, y coincidiendo con Ehrlich (1989), es necesario prestar atención al desarrollo del adulto. El ser padres implica cambios, tanto físicos como psicosociales, así como la presencia de necesidades económicas, ecológicas, etc., que tienen consecuencias para ellos y sus familias. Dentro de las necesidades psicológicas están el deseo de ser aceptado y querido, de sentirse importante, competente y productivo, además de otras. Cuando estas no se satisfacen, generalmente surgen sentimientos de insuficiencia e inseguridad, lo que afecta la autoestima, tema central de este trabajo.

Siendo la vida familiar interactiva, la conducta de los padres afecta a la de los hijos y los demás integrantes de la familia. Como padres es necesario revisar nuestra existencia y detectar deficiencias en la propia personalidad, pues el niño conforma su personalidad en paralelo con lo que sus padres le presentan (García, 1990).

Desde la perspectiva de la prevención se ha considerado que la disfunción familiar produce individuos disfuncionales, que a su vez generarán familias disfuncionales. Es necesario valorar la importancia de la prevención en las diferentes esferas del ser humano con el fin de conservar y mejorar su calidad de vida, además que es mejor y menos costoso lo preventivo que lo correctivo, esto aplicable tanto al costo emocional como al económico.

Algunos autores hablan de un círculo vicioso que es indispensable atacar y modificar a través de información para fomentar la salud familiar y por ende la del individuo, por ello la importancia de dotar a los adultos de bases saludables para fomentar en ellos una sana autoestima, con una personalidad integrada, que los provea de las herramientas para enfrentar las vicisitudes de la vida (Cusinato, 1992; Polaino, 2004, etc.).

Si los padres educan correctamente a sus hijos (sin cometer errores u omisiones) y ellos se reeducan en su labor como padres con información, esfuerzo y paciencia, así como el que adquieran aptitudes y habilidades para corregir o mejorar su desempeño como padres, redundará en beneficio de cada miembro del sistema familiar.

Por lo anteriormente expuesto, se eligió la Teoría o Enfoque Gestalt (EG), que como parte de la psicología humanista, aborda desde una visión holística al ser humano, postura que se consideró idónea para sustentar el Manual de intervención en autoestima para padres y/o tutores, y partiendo de la premisa que fundamenta al EG; al hacer énfasis en que el individuo es un ser creativo y en constante crecimiento, con la capacidad de orientar conscientemente su comportamiento y desarrollar su potencial para la satisfacción de sus necesidades (Salama, 2007; Peñarrubia, 1998, etc.).

A partir de los objetivos propuestos en el Manual el propósito que se persigue es el recobrar las partes perdidas de la personalidad, y recuperar nuestra experiencia

y nuestro funcionamiento rechazado o ignorado (autoconocimiento), por medio del *darnos cuenta*, el *aquí y ahora*, y la *responsabilización* de nuestras sensaciones, sentimientos y actos (Baumgardner, 2003).

El EG es muy amplio y utiliza una gran variedad de técnicas y juegos vivenciales, entre los que se eligieron para el Manual, el de las fantasías, por medio de una serie de ejercicios vivenciales propuestos por varios autores estudiosos de esta corriente.

Para concluir, es necesario mencionar que en el EG no se interpreta, se observa, y en este caso se autoobserva el participante, y la elección del ejercicio vivencial dependerá de la situación que quiera explorar o resolver. Comenzando a observar lo obvio, que muchas veces es ignorado por la misma persona (Castanedo, 1997a).

La intervención se apoya en una conducta real actual, aún cuando la persona ni el facilitador tengan idea del momento de la intervención de éste último. Se entiende por intervención al continuo de ampliar e intensificar el sentido de responsabilidad del paciente por su propia conducta, en el sentido de “Yo soy consciente, aquí y ahora, de actuar de determinado modo” (Ibidem, 1997a)

## Referencias

- Alcántara, J. (1993). *Cómo educar la autoestima*. España: CEAC.
- Arranz, E. (2004). *Familia y Desarrollo Psicológico*. Madrid: Pearson Educación.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. España: Gedisa.
- Barudy, J. (1998). *El dolor invisible de la infancia: una lectura ecosistémica del maltrato infantil*. Barcelona: Paidós.
- Baumgardner, P. (2003). *Terapia Gestalt. Teoría y práctica Fritz Perls: una interpretación*. México: Pax.
- Benedek, T. (1986). *Estructura emocional de la familia*. Barcelona: Ediciones Península.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima (The six pillars of self-esteem*. Trad.: Jorge Vigil Rubio, 1995. Bantam, Publishing Group, Inc., Nueva York). Buenos Aires: Paidós.
- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima: cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México: Paidós.
- Castanedo, C. (2000). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno.
- Castanedo, C. (1997a). *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt. De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1997b). *Terapia Gestalt: enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1983). *Terapia Gestalt*. España: Herder.
- Castro, A. (2008). Bioenergética y Gestalt: una visión integradora. Recuperado el día 2 de marzo de 2009. Disponible en: <http://www.zuhaizpe.com/articulos/bioenergética.pdf>.
- Corkille, D. (1980). *El niño feliz: su clave psicológica*. España: Gedisa.
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. España: Herder.
- Dinámicas de autodescubrimiento*. (2009). Recuperado el día 2 de abril de 2006. Disponible en:  
[www.pjcweb.org/Biblioteca/Dinamicas/Dinanuevas-AUTODESCUBRIMIENTO.htm](http://www.pjcweb.org/Biblioteca/Dinamicas/Dinanuevas-AUTODESCUBRIMIENTO.htm)
- Díaz Pérez, S. (2003). *La importancia del desarrollo de la autoestima en la primera infancia*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Diccionario de conceptos. Recuperado el día 20 de marzo de 2009. Disponible en: [http://mural.uv.es/amarpe6/diccionario\\_de\\_conceptos.htm](http://mural.uv.es/amarpe6/diccionario_de_conceptos.htm)

Dorsch, F. (comp.) (1994). *Diccionario de Psicología*. España: Herder.

Drumel, J. (1980). *Esa persona llamada niño*. Barcelona: Teide.

Ehrlich, M. (1989). *Los esposos, las esposas y sus hijos*. México: Trillas.

Estrada, L. (1997). *El ciclo vital de la familia*. México: Grijalbo.

Fagan, J. y Shepherd, I. (2005). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Argentina: Amorrortu.

Forward, S. y Buck, C. (1991). *Padres que odian. La incompreensión familiar: un problema con solución*. México: Grijalbo.

Fromm, E., Horkheimer, M. et al. (1986). *La familia*. Barcelona: Ediciones Península.

García, P. (1990). *Padres + Hijos =*. México: Limusa.

Gilberti, E. (2005). *La familia a pesar de todo*. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una terapia de contacto*. México: Manual Moderno.

Gómez y Gómez, M. (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. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.

Guarendi, R. (1989). *Educación para el éxito: una guía para ser los mejores padres*. México: Pax.

Haeussler, I. (2000). "Desarrollo emocional del niño". En: Gran Martínez A. y otros. *Psiquiatría y Psicología de la infancia y adolescencia*. México: Medica Panamericana.

Heinzmann, C. (2008). *Enfoque Gestalt*. Recuperado el día 13 de marzo de 2006. Disponible en: [http://www.geocities.com/cristinaheinzmann\\_psicoterapeuta/htm/gestalt.html](http://www.geocities.com/cristinaheinzmann_psicoterapeuta/htm/gestalt.html)

Hernández, A. (2005). *Alternativas para fomentar una sana autoestima: Revisión documental*. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.

Hurtado, I. (2001). *Autoestima*. Recuperado el día 1 de abril de 2009. Disponible en: [http://www.sanamente.com.ar/n\\_autoestima.html](http://www.sanamente.com.ar/n_autoestima.html)

- Isambert, A. (1980). *La educación de los padres*. España: Planeta.
- Montoya, M. y Sol, C. (2001). *Autoestima: estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano*. México: Pax.
- Morales, M. (2000). *Taller de padres para mejorar la autoestima de sus hijos que ingresan a primaria*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Moreau, A. (2005). *Ejercicios y técnicas creativas de Gestalterapia*. España: Sirio.
- Naranjo, C. (2004). *Gestalt de vanguardia*. México: SAGA.
- Naranjo, N. (1997). *¿Cómo es su familia? ¿Contribuyen usted y su familia a una sociedad mejor? Temas para la reflexión personal y el trabajo en grupos*. España: Ediciones el mensajero.
- Ortega, M. (2008). *Psicoterapia gestalt: ¿Qué es eso?* Recuperado el día 4 de abril de 2009. Disponible en: <http://.psicologiaonline.com>
- Papalia y Wendkos. (1985). *Desarrollo Humano*. México: Mc.Graw-Hill.
- Papalia y Wendkos. (1982). *Psicología del Desarrollo*. Colombia Mc.Graw-Hill.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia gestalt: la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Polaino, A. (2004). *Familia y Autoestima*. España: Ariel.
- Polster, E. y M. (2005). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Prettel, O. (2007). *La silla vacía en Gestalt*. Recuperado el día 15 de marzo de 2009. Disponible en: <http://prettel.files.wordpress.com/2007/03/la-silla-vacia.pdf>
- Quintero, L. (2003). *Un enfoque gestáltico en la orientación educativa*. México: Trillas.
- Rodríguez, M., Domínguez, M. y Pellicer, G. (1988). *Autoestima clave del éxito personal*. México: Manual Moderno.
- Ruiz de la Rosa, C., Bruno Bassán, comp. (2009). *Terapia Gestalt: recopilación de artículos y demás*. Recuperado el día 9 de abril de 2009. Disponible en: <http://www.scribd.com/doc/3305033/La-Terapia-Gestalt.com>
- Saavedra, J. (2008). *Familia: tipos y modos*. Recuperado el día 17 de abril de 2009. Disponible en: [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

Salama, A. (2006). *Los problemas con el Autoestima*. Recuperado el día 19 de abril de 2009. Disponible en:

<http://www.mundogestalt.com/cgi-bin/index.cgi?action=viewnews&id=199>

Salama, H. (2007). *Psicoterapia Gestalt. Proceso y metodología*. México: Alfaomega.

Sánchez-Sosa y Hernández Guzmán. (1992). *La relación con el padre como factor de riesgo psicológico en México*. México: Revista Mexicana de Psicología. Vol. 9, No. 1.

Satir, V. (1991). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.

Sinay, S. y Blasberg, P. (2006). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires: Era naciente.

Soifer, R. (1979). *¿Para qué la familia?* Argentina: Kapelusz.

Steinem, G. (1996). *Revolución desde adentro*. México: Océano.

Stevens, J. (2000). *El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar*. México: Cuatro Vientos.

Suares, M. (2002). *Mediando en sistemas familiares*. Buenos Aires: Paidós.

Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes". (2008). Recuperado el día 10 de septiembre de 2008. Disponible en:  
[www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/does/Ado4\\_2.pdf](http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/does/Ado4_2.pdf)

Verduzco, M. & García, S. (1989). *Programa de apoyo en el área de autoestima para padres de niños con trastorno de atención*. México: Revista Salud Mental, Vol. 12, No. 2.

Vidal de la Rosa, D. (1999). *La relación destructiva intrafamiliar y la formación del autoestima*. Tesis de licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.

Viklud, A. *La autoestima de los padres*. (2007). Recuperado el día 15 de enero de 2009. Disponible en: [www.tess-on.com](http://www.tess-on.com)

Zinker, J. (1991). *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. México: Paidós.