



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE TALLER CON ENFOQUE GESTALT Y DE  
LOGOTERAPIA, DIRIGIDO A MUJERES CON RASGOS  
NEURÓTICOS PROVOCADOS POR AGRESIÓN  
PSICOLÓGICA.**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**ANA ALICIA PAYRÓ AVALOS**

**DIRECTORA DE LA TESINA:**

**MTRA. MA. DEL SOCORRO ESCANDÓN GALLEGOS**



Ciudad Universitaria, D.F.

Octubre, 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## **Agradecimientos.**

*Son muchas las personas a las que me gustaría dar gracias por su amistad, apoyo, ánimo y compañía en diferentes etapas de mi vida. Sin importar donde estén o si llegan a leer esto, quiero darles las gracias por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.*

*Gracias a Dios, por darme la vida y la capacidad de llegar a donde me encuentro en este momento, que todas mis acciones sean para tu Gloria tuya.*

*A mi familia, por darme la estabilidad emocional, económica, sentimental; para poder llegar hasta este logro, que definitivamente no hubiese podido ser realidad sin ustedes. Gracias por darme la posibilidad de que de mi boca salga esa palabra...Familia. Mamá y Papá, serán siempre mi inspiración para alcanzar mis metas, por enseñarme que todo se aprende y que todo esfuerzo es al final recompensa. Sus esfuerzos, se convirtieron en su triunfo y en el mío, **Los Amo**.*

*A todos mis amigos pasados y presentes; pasados por ayudarme a crecer y madurar como persona y presentes por estar siempre conmigo apoyándome en todo las circunstancias posibles, también son parte de esta alegría, **Los Recuerdo**.*

*A Karime por acompañarme toda la carrera y apoyarme a distancia, eres como mi hermanita menor, gracias por todas la palabras, maquetas, horas de estudio y locuras compartidas, jamás las olvidaré, **Te Quiero Mucho Karimita**.*

*A mi asesora de Tesina, la Mtra. Ma. del Socorro Escandón Gallegos, por el apoyo académico y moral, por ser una persona tan integra, **La Admiro**.*

*A todos y cada uno de los catedráticos que me formaron como psicóloga, en especial a la Mtra. Lupita, por enseñarme a amar la psicología. **Es un Ejemplo a Seguir**.*

*A Fer por amarme y respetarme como soy, pero sobre todo por aguantar mis lapsos de neurosis, **Te amo Mucho Chiquito**.*

**!!!Muchas Gracias a Todos!!!**

## **Dedicatorias.**

*Me gustaría dedicar esta Tesina a las personas que me apoyaron en este proceso:*

*A mis padres Jesús y Aura, por su comprensión y ayuda en momentos malos y buenos. Porque me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedirme nunca nada a cambio. Gracias por tenerme paciencia, **los Amo Mucho Papas.***

*A mi hermana por ser un gran apoyo durante toda mi vida, por aguantar mis locuras y acompañarme en ellas, por motivarme mientras estuve lejos de casa y estar junto a mí siempre que la he necesitado, pero sobre todo por influir para que estudiara psicología, Dios no me pudo dar una mejor hermana, **Te Amo Mucho Matita.***

*A mi hermano por aceptarme en su nuevo hogar para poder realizar esta Tesina, por el apoyo que me ha ofrecido a lo largo de toda mi vida y por esas palabras de aliento cuando las he necesitado, **Te Amo Mucho Dani.***

*También a ti Marce por darme cabida en tu nueva vida y tratarme como una amiga, por tu ayuda cuando ya mi cabeza no daba para redactar, **Muchas Gracias.***

*Y a Fer por estar conmigo desvelándose para acompañarme, por alentarme cuando ya no quería saber nada y por todo lo que aporta a mi vida. **Te amo muchísimo.***

***A todos ellos, muchas gracias de todo corazón.***

## Índice.

<b>Resumen.</b>	<b>- 1 -</b>
<b>Introducción.</b>	<b>- 2 -</b>
<b>Capítulo 1. Psicoterapia Gestalt.</b>	<b>- 6 -</b>
1.1 Antecedentes.	- 7 -
1.2 Neurosis.	- 10 -
1.3 El Ciclo de la Experiencia	- 15 -
1.4 Capas de la Neurosis.	- 24 -
1.5 Relación entre Ciclo de la Experiencia y Capas de la Neurosis.	- 26 -
1.6 Reglas, Juegos y Técnicas en la Psicoterapia Gestalt.	- 27 -
<b>Capítulo 2. Logoterapia.</b>	<b>- 40 -</b>
2.1 Antecedentes.	- 40 -
2.2 Pilares de la Logoterapia.	- 43 -
2.3 Tipos de Neurosis según Viktor E. Frankl.	- 48 -
<b>Capítulo 3. Agresión Psicológica.</b>	<b>- 57 -</b>
3.1 Definición.	- 57 -
3.2 Tipos de Agresión.	- 58 -
3.3 Agresión Psicológica.	- 63 -
3.4 Investigaciones acerca de la Agresión Psicológica en México y el extranjero.	- 69 -

<b>Capítulo 4. Propuesta.</b>	<b>- 74 -</b>
4.1 <i>Justificación.</i>	- 74 -
4.2 <i>Contexto y Población.</i>	- 77 -
4.3 <i>Procedimiento</i>	- 77 -
<b>Conclusiones.</b>	<b>- 83 -</b>
<b>Referencias Bibliográficas.</b>	<b>- 86 -</b>
<b>Anexos.</b>	<b>- 90 -</b>
<i>Invitación</i>	- 91 -
<i>Entrevista Semiestructurada.</i>	- 92 -
<i>T P G</i>	- 93 -
<b>Glosario.</b>	<b>- 95 -</b>

## **Resumen.**

La neurosis es uno de los trastornos más comunes actualmente, genera en las personas diferentes síntomas que pueden afectar su vida en diferentes ámbitos. Se denomina neurosis al conjunto de ideas, pensamientos y conductas que son distónicas al yo; esto es el sujeto sabe que algo anda mal en él, entonces hay más posibilidades de entablar un proceso reconstructivo, lo cual puede ocurrir en determinadas situaciones ya que las personas que sufren de neurosis tienden a negar que están mal, y en el caso de que lo admitan, intentarán dejar su solución para más adelante con la idea que se eliminará por sí sola.

La agresión psicológica es otro problema que tiene mucha prevalencia en nuestro país, es muy difícil que sea detectada. Es una conducta que causa un perjuicio a la víctima, un daño que se va acentuando y consolidando en el tiempo, cuanto más tiempo persista, mayor y más sólido será el daño, el cual es negado por la persona que la sufre, ya sea como mecanismo de defensa o por una conducta aprendida.

Por esta razón se desarrolla una propuesta de taller que tiene bases Gestálticas y Logoterapéuticas, las cuales se unen para trabajar dentro de los planos psíquico y noético, utilizados dentro de la logoterapia, enfocado a mujeres entre los 21 y 40 años de edad con rasgos neuróticos ocasionados por agresión psicológica, para guiar a las participantes a una toma de consciencia y a una reestructuración del sentido de sus vidas.

## **Introducción.**

En nuestros días la neurosis es un problema que afecta a un gran número de personas, provocando ansiedad y sufrimiento a quienes la padecen. Puede desarrollarse a través de la educación familiar recibida o aprendida durante la infancia. Un factor a tratar a lo largo de esta tesina es ¿cómo la agresión psicológica puede generar esta problemática, evitando que las personas puedan funcionar normalmente en su entorno social? (Roca, 2002).

Por esta razón el objetivo de esta tesina es proponer un Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia dirigido a mujeres con rasgos neuróticos provocados por agresión psicológica, utilizando una entrevista, el test Psicodiagnóstico Gestalt y apoyándose en el test de la Figura Humana de Machover para detectar los rasgos neuróticos.

A pesar de que existen diferentes terapias para tratar la neurosis, la que se propone a lo largo de este documento se basa en apoyar a las personas no solo en el ámbito psicológico, sino también en el noético, el cual comprende la Logoterapia.

La logoterapia es una teoría que se centra en el significado de la vida humana y en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre, igualmente es un tipo de psicoterapia eficaz en ayudar a las personas cuyo sentido de vida se ve afectado en distintas formas (Frankl, 1994).

Tener a la Logoterapia como teoría principal de dicho taller es una ventaja para las mujeres que participen en él, ya que podrán ser conscientes de lo que les ocurre, además de darse cuenta que no son las únicas que tienen este problema, por lo que podrán aprender de otras experiencias y apoyarse unas a otras en la misma situación, para buscar un cambio productivo en sus vidas.

Esta propuesta también contempla la psicoterapia Gestalt para lograr que las mujeres tengan consciencia del lugar en el que se encuentran, e intentar provocar una catarsis para salir de la frustración existencial en la que viven.

Perls (1974) menciona que la Terapia Gestalt es un enfoque holístico de la experiencia humana que asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades latentes, promoviendo la responsabilidad de los procesos y la conciencia de sus propias necesidades y satisfacciones.

Se considera que la importancia de unir estas dos psicoterapias, es que se complementan mutuamente, proporcionando a las participantes un espacio donde lleguen a una toma de consciencia integral y asimismo poder encontrar un sentido de vida constructivo logrando un vacío fértil en la vida de las mismas.

La población a tratar serán mujeres entre 21 y 40 años que asisten al DIF del municipio de Coatzacoalcos, Veracruz, ofreciendo beneficios a nivel individual como familiar. De esta forma se proporcionará así un nuevo estilo para manejar la problemática, incorporando nuevas ideas para tratar un problema habitual como lo

es la neurosis, ofreciendo una variada gama de terapias para dar un servicio a la sociedad.

Esto generará un espacio en el que las mujeres se sientan cómodas y apoyadas por una dependencia, brindando una alternativa para encontrar un sentido en sus vidas.

De acuerdo a lo expuesto la información se integrará en cuatro capítulos, de los cuales los primeros tres exponen las teorías de Gestalt, Logoterapia y agresión, para finalizar con la propuesta del taller.

El capítulo uno aborda a la Psicoterapia Gestalt abarcando: el ciclo de la experiencia y sus bloqueos, como detectarlos y desbloquearlos, también se muestran las capas de la neurosis y su relación con el ciclo de la experiencia. Asimismo toma en cuenta las reglas, juegos y técnicas utilizados por la psicoterapia Gestalt.

El capítulo dos abarca la Logoterapia donde se explican, los pilares creados por Frankl (1991) como base de su teoría, las dimensiones que se toman en cuenta dentro de la misma y la tipología de la neurosis, las técnicas que se utilizan en la logoterapia, así como las llamadas caricaturas que se crean las personas y que pueden generar neurosis.

El tercer apartado trata acerca de la agresión, su tipología y se explica de manera más particular a la agresión psicológica, la manera en la que puede generarse, como se subdivide y como detectarla.

Y finalmente, en el capítulo cuarto, se expone la propuesta de taller con enfoque Gestalt y Logoterapéutico dirigido a mujeres con rasgos neuróticos provocado por agresión psicológica.

# Capítulo 1

## **Capítulo 1. Psicoterapia Gestalt.**

### **1.1 Antecedentes.**

La palabra Gestalt, de origen alemán, tiene varios significados, como configuración, estructura, modelo, figura, forma, totalidad. Para Salama (2004) el término Gestalt también se utiliza como una necesidad a ser satisfecha.

La Terapia Gestalt es definida como un proceso de encuentro yo-tú, que tiene como propósito aumentar el darse cuenta aquí y ahora, tanto de uno mismo como del entorno, para lograr así un ajuste creativo.

Según Brenan (1999) la psicología Gestalt inició como un movimiento intelectual alemán muy influido por lo precedentes de la escuela de Würzburg (1900) y los acercamientos metodológicos a las ciencias.

Los primeros psicólogos de la Gestalt pusieron en tela de juicio la psicología estructural de Wundt. Los principios se fundaron en la premisa de la organización inherente de las relaciones entre persona y entorno. Las obras de Köhler y Koffka ampliaron la base perceptual para formular un sistema que se prestaba, en particular, a los procesos superiores del pensamiento: *insight*, *entendimiento* y *pensamiento productivo*. Para el año de 1930, el movimiento Gestalt había reemplazado casi del todo al modelo de Wundt en Alemania, pero esto se vió truncado debido al ascenso del nazismo, con su esterilidad intelectual y barbarie física, por lo que los líderes del movimiento fueron refugiados por Estados Unidos,

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

donde no ganaron la prevalencia lograda en Alemania ya que no coincidió con el carácter conductista que dominaba la psicología estadounidense. Sin embargo, esos psicólogos cumplieron la función de extender la base del conductismo para favorecer una imagen completa de los procesos del aprendizaje (Brenan, 1999).

De acuerdo a Salama (2000) después de la Segunda Guerra Mundial, Fritz Perls, con ayuda de su esposa Laura Perls, consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podían estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su personalidad en un todo saludable.

Perls era psicoanalista, pero ciertas discrepancias con los métodos y teorías freudianos lo llevaron a crear su propia línea terapéutica. Las fuentes de su método pueden encontrarse en Karen Horney y Wilhelm Reich, el existencialismo (Martin Buber y Paul Tillich) y la fenomenología (Edmund Hüsserl), de donde tomó las ideas de "libertad" y "responsabilidad", la idea de inmediatez de la experiencia y el papel del individuo en la búsqueda del significado de su vida (Salama, 2000).

Perls aplicó los principios de la psicología gestáltica al postular que las personas emocionalmente saludables organizan su campo de experiencia en necesidades bien definidas que les sirven de referencia a la hora de organizar su conducta. Las personalidades neuróticas interfieren con la conformación de la Gestalt apropiada y no llega a adecuarlas con sus necesidades (Salama, 2000).

Perls (1974) consideró que la raíz de los trastornos psicológicos podía estar en la incapacidad de las personas de integrar exitosa y acertadamente las partes de su

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

personalidad en un todo saludable. En la terapia, el terapeuta anima al cliente a vivenciar sus emociones y reconocerlas por lo que son en realidad a través de la percepción ingenua y la experiencia inmediata (Salama, 2000).

Fritz (1969) creó la escuela y el estilo actual de la terapia Gestalt que pretende resolver los conflictos y ambigüedades que provienen de la dificultad para integrar las configuraciones de la personalidad. Su papel es lograr que el sujeto se haga consciente de sus sensaciones significativas hacia sí mismo y hacia su entorno, para que pueda responder plena y razonablemente a cualquier situación. La clave es enfocarse en el "aquí y ahora", no en las experiencias del pasado, y una vez situados en el "aquí y ahora" pueda enfrentar conflictos pasados o asuntos inconclusos –las llamadas gestalten (plural) inconclusas, o cosas sin llevar realmente a término, desde funciones muy elementales a cierre de ciclos-. Tiene una particularidad esta terapia, y es que funciona mejor, pero mucho mejor en grupos (Salama, 2000).

Las bases de la Gestalt son el aquí y el ahora, lo obvio y la toma de consciencia ("darse cuenta") de lo que hacemos realmente en nuestras vidas, cómo lo hacemos y qué es lo que queremos o necesitamos en realidad (y cómo podemos conseguirlo) (Salama, 2004).

La propuesta de que todo lo que percibimos es el resultado de procesos organizadores, de carácter no innato, y por tanto la realidad que nos rodea no es absolutamente determinante, nos hace dueños de la libertad de percibir infinidad

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

de realidades alternativas, variando controladamente los principios organizadores de nuestra consciencia (Fagan y Sheperd, 2005).

Al igual que en otras terapias humanistas, la Terapia Gestalt es un enfoque holístico de la experiencia humana, asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades latentes, promueve la propia responsabilidad de los procesos en curso y conciencia sobre las propias necesidades y su satisfacción (Perls, 1974).

## **1.2 Neurosis.**

Se denomina neurosis al conjunto de ideas, pensamientos y conductas que son distónicas al yo, lo cual significa que éste no las desea, aunque tal vez viva con ellas por el resto de sus días, a menos que haya un conocimiento y acciones adecuados que tienda a suprimirlas como ocurre con un proceso terapéutico o por medio de un shock. (Salama 2004).

La neurosis presenta algunas características que es conveniente conocer para la mejor comprensión de la conducta que favorece, y poder instrumentar las técnicas más adecuadas con el objeto de combatirla eficazmente (Baumgardner, 2000).

Se le llama neurótico a quien tiene asuntos pendientes en el ámbito psicológico o emocional (Salama, 2004).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

De acuerdo a Salama y Castañedo (1991) la neurosis es igual a la ausencia o disminución del libre funcionamiento de la energía debido a que:

1. Disminuye la sensación de cómo nos percibimos corporalmente.
2. No reconocemos nuestras necesidades, o las confundimos.
3. Una gran parte de lo que hacemos carece de significado para nosotros, y cuando nos parece saber lo que queremos decir o hacer, tenemos dificultad para expresarlo.
4. Presentamos disfunciones en: el contacto, la diferenciación, la asimilación y en la satisfacción de la necesidad.

Si el individuo sabe que algo anda mal en él, entonces hay más posibilidades de entablar un proceso reconstructivo de su salud, lo cual puede ocurrir en determinadas situaciones. Es conocido que las personas que sufren de neurosis tienden a negar que están mal, y en el caso de que lo admitan, intentarán dejar su solución para más adelante con la idea que se eliminará por sí sola.

En toda terapia subyace una idea de salud, y es hacia ese lugar donde el terapeuta orienta, de uno u otro modo, su quehacer y a su paciente. De la misma manera, subyace una idea de enfermedad que, además de utilidades diagnósticas, implica y determina toda la estructura del proceso terapéutico. Para abordar el funcionamiento anormal del organismo desde la Gestalt se hace necesario considerar dos puntos importantes:

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

1. Los trastornos no son mentales sino del organismo. La división mente y cuerpo en Gestalt no existe, trastorno es, una interferencia con el proceso de formación y destrucción de la Gestalt. Interferencias que distorsionan y desequilibran la tendencia del organismo a la integración y la autorrealización.
2. Los trastornos del funcionamiento no son categorías fijas, solamente representan al paciente en referencia a los procesos actuales. De esto, se deduce que en Gestalt la anormalidad la trabajamos en función de la salud.

En cuanto al concepto de salud, la Gestalt la refiere de la forma siguiente: una conducta sana en los seres humanos que debe ser una conducta integral. Cuando se tiene salud se está a tono con todas las capacidades y con el proceso que hace ser lo que se es. La persona se identifica con todas estas funciones vitales; al funcionar holísticamente, todo nuestro ser es una parte de nuestra actividad en movimiento (Salama, 1994).

Todas las perturbaciones neuróticas surgen de la incapacidad del individuo para encontrar y mantener el balance adecuado entre él mismo y el resto del mundo. Tienen en común el hecho de que en la neurosis, el límite social y ambiental se siente extendiéndose demasiado sobre el individuo. El neurótico es el hombre sobre el que la sociedad actúa con demasiada fuerza. Su neurosis es una maniobra defensiva para protegerse a sí mismo de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador. La neurosis es su técnica más afectiva para mantener

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

su balance y su sentido de auto-regulación en una situación en la que siente que la suerte no le favorece (Salama, 1995).

El problema del neurótico no es que no pueda manipular, sino que sus manipulaciones son dirigidas hacia la preservación y el cultivo de su impedimento, en lugar de estar dirigidas a deshacerse de él. Si logra aprender cómo dedicar tanta inteligencia y energía al apoyarse en sí mismo como lo pone en hacer que su ambiente le apoye, entonces tendrá que tener éxito. Su capacidad para manipular es su mayor logro, su punto fuerte, y su incapacidad para enfrentar su crisis existencial es su punto débil (Baumgardner. 2000).

Un proceso neurótico que se trabaja en Gestalt es la polaridad, la parte controladora y la parte controlada, cada una le da un sentido a la otra. Obviamente el de arriba (el superyó de Freud), y el de abajo (el reactivo), es el mandón y mandado, opresor y oprimido, uno es autoritario, perfecto, virtuoso y ejemplar, es la norma interiorizada, y el contexto en el que se mueve, social, es el "tú deberías", el otro se muestra defensivo y adulator, se justifica y no asume sus compromisos, posponiéndolos, está relacionado con lo emocional, lo orgánico (Salama, 2004).

Ambos se necesitan y uno intenta controlar al otro, y de esta forma no encarar la realidad, se dejan controlar por la situación. Es una fractura de la autorregulación con el entorno. El primero es una manera de protegernos, como un padre que hemos creado dentro de nosotros, que quiere que mejoremos inmediatamente con

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

independencia de la situación de la persona; el segundo responde con autocomplacencia o sabotaje. Los dos representan roles inútiles ante un yo ineficaz y tolerante (Salama, 2000)

La autorregulación orgánica es el antídoto de la neurosis, la restauración de la sabiduría interna y la buena orientación externa. Perls (1973) nos remite a la autorregulación como solución de la neurosis, ya que entraña una fe en lo orgánico frente a lo social o intrínseco (Salama, 2004).

El comportamiento humano estaría regulado por la homeostasis. La homeostasis es el proceso por medio del cual el organismo satisface sus necesidades y mantiene un equilibrio. En el actuar del organismo a cada momento existe algún suceso que puede perturbar su equilibrio y, de manera simultánea y regulada por el proceso homeostático, una tendencia contraria surgiría para recuperar ese equilibrio. El metabolismo fisiológico es el ejemplo más claro de la tendencia innata de cada organismo a lograr un equilibrio. En los organismos vivos, cuando hay deficiencias o excesos, el sistema orgánico los remedia (Salama y Castañedo, 1991)

Las deficiencias del organismo humano no son exclusivamente de naturaleza biológica. La cultura o civilización ha creado en el hombre un cierto número de necesidades adicionales. Cuando este proceso falla parcialmente, y el organismo mantiene en el tiempo un estado de desequilibrio, se produce la enfermedad. Cuando el proceso homeostático falla completamente, lo que resulta es la muerte

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

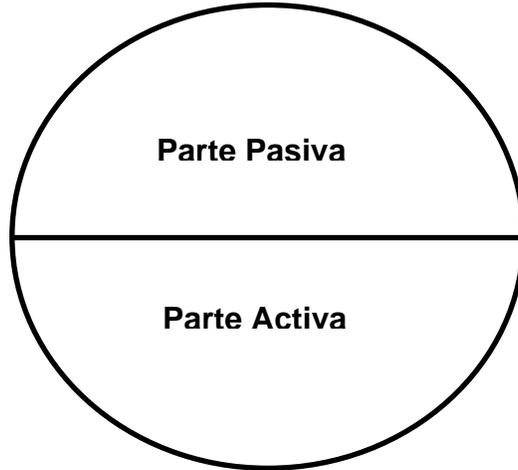
del organismo. A pesar de que el principio de autorregulación no asegura la satisfacción de las necesidades del organismo, garantiza que los organismos harán todo lo posible para regularse de acuerdo a sus necesidades y los recursos del ambiente (Salama, 1995).

### **1.3 El Ciclo de la Experiencia**

El ciclo de la experiencia es un modelo fisiológico retornado del conductismo e incorporado a la Psicoterapia Gestalt por Zinker. Dicho ciclo ha sido actualizado por Héctor Salama en 1990, y expresa de manera clara el “qué” y el “cómo” se presentan los bloqueos o procesos de auto interrupción de la energía (Salama, 2004).

El ciclo de la experiencia está diseñado como un círculo que representa didácticamente al organismo. Se puede entender como un camino que la energía recorre desde un punto de equilibrio dinámico, también llamado homeostasis o indiferenciación creativa, hasta llegar a otro momento de equilibrio diferente del anterior, por el crecimiento que implica el haber satisfecho la necesidad. Al círculo se le ha dividido por la mitad en forma horizontal en dos hemiciclos, los que fueron denominados como pasiva y activa, como se muestra en la Figura 1 (Salama, 2004)

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*



**Figura 1.** Identificación de la parte pasiva y parte activa.  
*Tomado en Salama (2002)*

Ya identificadas las partes pasiva y activa, se dibuja una línea perpendicular, para dividir en círculo en cuatro cuadrantes, donde se localizan las zonas de relación en función del satisfactor predominante, como se muestra en la Figura 2 (Salama, 2004).



**Figura 2.** Zonas de Relación en el ciclo y los cuadrantes.  
*Tomado en Salama (2002)*

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

El primer cuadrante se le denomina zona interna y representa la parte del organismo que va desde la piel hacia adentro, incluyendo el contacto con las reacciones del cuerpo (Salama, 1994).

El segundo cuadrante se le llama zona intermedia o de la fantasía, incluye los procesos mentales tales como ideas, fantasías anastróficas, o catastróficas, la memoria, etcétera (Salama, 1994).

La zona externa pertenece al tercer cuadrante y va desde la piel hacia afuera, incluye el contacto del organismo con el ambiente por medio de los sentidos (Salama, 1994).

Y el cuarto cuadrante se designa como continuo de conciencia, representa la integración de las tres zonas de relación, es decir, implica que la energía del contacto entre el organismo y su medio ambiente fluye libremente, asimilando lo que le ha servido, y eliminando lo que no necesita o es tóxico (Salama, 1994).

El ciclo está dividido en ocho partes o fases, el cual es el resultado de separar cada cuadrante en dos fases, como se puede observar en la Figura 3 (Salama 1994).



**Figura 3.** Ciclo de la Experiencia y sus bloqueos.  
*Tomado de Salama (1994)*

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

La primera fase que compone el ciclo es la de Reposo, la cual representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia. Se asume el estado de vacío fértil en el cual están presentes todas las potencialidades para que emerja una nueva Gestalt. El bloqueo en esta fase es retención, el individuo interrumpe la acción del cierre de la Gestalt dejándola para otro momento. La necesidad fisiológica como la psicológica tienen el mismo valor, por lo que el inicio de esta fase está conectada a la necesidad emergente, sea cual fuere (Salama 1994).

La segunda parte en el ciclo es el de la Sensación, en el cual se siente físicamente algo que todavía no se conoce, es decir, aquí es donde surge la necesidad de hacer algo, es el darse cuenta de la sensación aunque la figura no se ha formado. Su bloqueo es la Desensibilización lo que evita que sientan lo que impide abrir una Gestalt (Salama 1994).

En lo referente a la Formación de la Figura, podemos decir que es aquí en donde se establece claramente la necesidad, y por ende el objeto de satisfacción. La proyección bloquea el ciclo, la cual nos indica que la persona no establece un parámetro y figura clara de lo que necesita, es por ello que muchas veces las personas no se trazan metas claras (Salama 1994).

La Movilización de la Energía, es la etapa en la cual se reúne la energía necesaria para llevar a cabo la acción, esto se puede entender en palabras más claras como las ganas o la motivación que se reúnen para satisfacer la necesidad. El bloqueo que aparece es la Introyección, es aquí en donde la persona pone “peros” y

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

excusas a satisfacer sus necesidades, muchas veces no pensando en ellos mismos. Estas son ideas implantadas y por ello no siendo propias de la naturaleza y del ciclo normal, por lo que traen malestar incomodidad y muchas veces con ellas pobres relaciones tanto con ellos mismos como con los demás (Salama 1994).

En la etapa de la Acción, se moviliza al organismo hacia el objeto que causará la satisfacción que se desea obtener, cabe resaltar que en esta etapa se entra en contacto con la zona externa, la cual se puede entender como el medio ambiente. El bloqueo que aparece es denominado Retroflexión y es por el cual la persona reprime toda la energía que debe salir y que necesita expulsar, se puede entender este aspecto como la sublimación de un deseo (Salama 1994).

Durante el Precontacto, el organismo localiza exactamente el objeto de satisfacción y se dirige hacia él; a diferencia de la etapa de acción aquí, el contacto con el objeto que causará satisfacción es muy cercano, más no aun se satisface nuestro deseo. El sexto bloqueo es el de la Deflexión, en el cual la persona evita que se localice el objeto que en si desea, dirigiendo y enfocando su atención a otros para sustituirlo (Salama 1994).

El Contacto, es donde se establece una conexión plena con el objeto y se experimenta la unión o uso de la persona con el mismo, es la etapa en donde se obtiene el placer por satisfacer la necesidad. El bloqueo de esta etapa es la

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

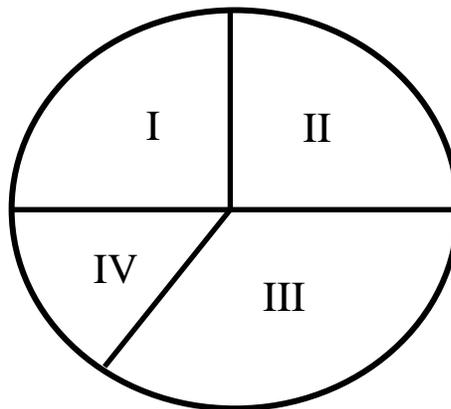
confluencia, a través de la cual la persona pierde los límites y necesita de más para satisfacerse (Salama 1994).

En el Poscontacto se inicia la pérdida de energía y se encamina al cuerpo hacia un nuevo estado de reposo, cabe resaltar que en esta etapa también se iniciarán experiencias gratas e ingratas para futuros nuevos procesos. Por último, la Fijación se manifiesta cuando la persona no puede evitar que la energía continúe su recorrido queriendo, buscando y hasta pudiendo centrar toda su energía en satisfacer siempre la misma necesidad, quedando la persona queda atrapada en un ciclo sin fin (Salama, 1994).

Al finalizar la etapa de Poscontacto, entendiéndose que no ha habido interrupción de la energía, se vuelve a obtener el estado de equilibrio momentáneo llamado también *indiferenciación creativa*, y es cuando el organismo se encuentra listo para iniciar el trayecto hacia la satisfacción de una experiencia o Gestalt y así continuar con su crecimiento (Salama 1994).

Es importante señalar que Salama (1994) menciona que en el ciclo de la experiencia se da un proceso secuencial que abarca cuatro cuadrantes que le permiten al terapeuta aplicar la estrategia adecuada. Como se muestra en la Figura 4, cada cuadrante se entiende de la siguiente manera:

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*



**Figura 4.** Proceso secuencial del ciclo.  
*Tomado en Salama (1994)*

- I. Caldeamiento inespecífico.* Abarca el primer cuadrante y es cuando emergen las sensaciones o sentimientos en forma variada y confusa.
- II. Caldeamiento específico.* Se localiza en el segundo cuadrante, ya ha surgido la figura clara y se moviliza la energía.
- III. Acción.* Incluye el tercer cuadrante y parte del cuarto, se efectúa la acción hacia el satisfactor y se establece contacto.
- IV. Retroalimentación y cierre.* Toma parte final del cuarto cuadrante que es donde se da el proceso de asimilación y alineación.

Una manera factible en la que el terapeuta puede reconocer los bloqueos del ciclo de la experiencia que una persona vive, puede ser por medio de las frases características de cada bloqueo citadas por Salama (1994). Dichas frases se muestran a continuación:

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

<b>Bloqueo</b>	<b>Frase</b>	<b>Mensajes introyectados</b>
Retención	Luego lo hago...	No mereces
Desensibilización	No siento...	No te amarán
Proyección	Por culpa de...	Te dañarán
Introyección	Debería...	Te rechazarán
Retroflexión	Me aguanto...	No actúes
Deflexión	Lo evito...	No te enfrentes
Confluencia	Tú mandas...	Te dejarán
Fijación	No dejo de...	Estarás solo

**Tabla 1.** Frases y mensajes característicos de los bloqueos del ciclo experiencial. Tomado en Salama (1994).

En cada frase señalada hay diferentes mensajes que el individuo asume como propios sin serlo, dado que provienen de introyectos. Pueden coexistir otros mensajes introyectados similares a los presentados anteriormente (Salama, 1994).

Asimismo el organismo tiene mecanismos que se oponen entre sí manejados por una instancia superior, tal es el caso del hipotálamo y su mecanismo de retroalimentación que libera o retiene hormonas en función de sus necesidades y de la regulación orgánica. Dentro del ciclo de la experiencia podemos decir que existen polos opuestos unidos por un eje que pasa por el centro del círculo y que pueden referirse tanto como a las fases como a los bloqueos tal y como se muestran a continuación (Salama, 1994).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

<b>Polaridades entre las fases del ciclo</b>	
<b>Parte pasiva</b>	<b>Parte activa</b>
<b>Reposo</b>	Acción
<b>Sensibilización</b>	Precontacto
<b>Formación de la Figura</b>	Contacto
<b>Movilización de Energía</b>	Poscontacto
<b>Polaridades entre los bloqueos del ciclo</b>	
<b>Retención</b>	Retroflexión
<b>Desensibilización</b>	Deflexión
<b>Proyección</b>	Confluencia
<b>Introyección</b>	Fijación

**Tabla 2.** *Polaridades entre las fases del ciclo de la experiencia.*  
Tomado en Salama (1994).

Cada fase del ciclo encierra una necesidad que se satisface cuando está libre de bloqueo, permitiendo el libre flujo de energía hacia la resolución de la Gestalt. Esta necesidad subyacente, cuando no es satisfecha, origina un displacer en el organismo, por lo cual es importante conocer el tipo de necesidad que cada fase tiene para hallar un satisfactor adecuado. En la siguiente tabla se muestran las fases y necesidades de las mismas (Salama, 1994).

<b>Fases</b>	<b>Necesidades</b>
Reposo	Relajación
Sensación	Placer
Formación de la Figura	Reconocimiento
Movilización de Energía	Aceptación
Acción	Expresión
Precontacto	Identificación
Contacto	Pertenencia
Poscontacto	Independencia

**Tabla 3.** *Necesidades del ciclo de la experiencia.*  
Tomado en Salama (1994).

A continuación describiremos cada necesidad, referida por Salama (1994):

1. *Relajación.* Implica una sensación de bienestar y equilibrio.
2. *Placer.* Se halla una sensación de goce.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

3. *Reconocimiento.* Necesidad de que el individuo se valore por lo que es.
4. *Aceptación.* El sujeto se siente acogido por los demás.
5. *Expresión.* La persona se permite enseñar lo que quiere.
6. *Identificación.* El individuo tiene claro lo que busca.
7. *Pertenencia.* Es la necesidad de sentirse incluido como parte del grupo.
8. *Independencia.* Aquí el individuo se siente libre para vivir.

#### **1.4 Capas de la Neurosis.**

De acuerdo a Salama (2004) para entender el ciclo de la experiencia se deben considerar las fases, las interrupciones, su respectiva capa de neurosis y temor asociado.

Las capas de la neurosis se denominan así debido a que describen las etapas en las que puede desencadenarse, resolverse o no, un conflicto personal. Las dos primeras se refieren al área relacional del individuo y las restantes al área existencial (Salama, 2004).

1. *Señales.* En esta las personas evitan llegar más allá de formalismos sociales de su cultura. Esto implica que no será posible que alguien establezca una relación con otro individuo, en tanto aquel se maneje en esta fase. Es la fase en donde se reconoce al otro.
2. *Como sí.* En esta etapa los individuos se comportan “como sí” les interesara lo que les dices. Ocurre comúnmente en las reuniones sociales donde el contacto se da a través de máscaras o papeles sociales. La rigidez impide

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

el crecimiento personal. A esto se le llama el atolladero, que es la etapa que a continuación se describirá, en la cual la necesidad de estar en contacto con el otro no desaparece, solo cambia su expresión y se convierte en interferencias, sustituciones, evitaciones o represión.

3. *Atolladero.* Cuando en nuestra mente dos pensamientos de igual intensidad y sentidos opuestos se enfrentan, emerge un estado de angustia en el Yo, anulando la elección, la decisión y la acción. Esta es la fase que comúnmente aparece en la sesión de terapia para trabajar asuntos pendientes.
4. *Implosión.* Se denomina así al estado en que la persona acumula energía en su organismo y zona interna, sin expresarla en zona externa. Si esta etapa dura demasiado, probablemente surgirán complicaciones a nivel somático.
5. *Explosión.* En esta fase el individuo descarga, en zona externa, la energía retenida o implotada. Cuando ocurre la explosión se equilibra el organismo y se satisface la necesidad. Naturalmente hay que diferenciar la explosión sana de la patológica. Esta última puede deberse a lesiones en algún área cerebral o alteración de la personalidad, lo que implica la anulación del control de impulsos. La diferencia entre la conducta adecuada y la inadecuada tiene que ver con la conveniencia del Yo para descargar o no la energía en el momento oportuno.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

6. *Vida o Integración.* El estado de vida ocurre ante la agradable sensación de haber cerrado tu Gestalt o necesidad, gracias a la descarga de energía además al Yo, en el instante oportuno sobre el objeto idóneo. La muerte, siendo la polaridad de vida, se produce cuando desde la fase de implosión hasta la fase de explosión existen cargas negativas que alteran el estado de conciencia por lo que el Yo no es la instancia que domina la conducta.

### **1.5 Relación entre Ciclo de la Experiencia y Capas de la Neurosis.**

Hay una estrecha relación entre el ciclo de la experiencia y las capas de las neurosis. Ambas se van acoplando conforme la persona va recorriendo el ciclo experiencial.

Salama (1994) hizo una modificación a las capas de la neurosis de Perls para ubicar, dentro del ciclo de la experiencia, las capas de la neurosis de la manera que se muestra en la siguiente tabla.

<b>Fases</b>	<b>Capas de la Neurosis</b>
Reposo	Indiferenciación
Sensación	Señales
Formación de la Figura	Como sí
Movilización de Energía	Atolladero
Acción	Implosión
Precontacto	Implosión
Contacto	Explosión
Poscontacto	Vida o Integración

**Tabla 4.** *Relación entre las capas de la neurosis y el ciclo de la experiencia. Tomado en Salama (1994).*

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

La única alteración que realizó Salama (1994) al modelo de Perls fue el de agregar la capa de indiferenciación, la cual se llama así porque el individuo aún está en equilibrio y con posibilidades de abrir una nueva Gestalt.

La relación entre el ciclo y las capas se conjuntan para evitar los bloqueos de la energía que el paciente presente durante el ciclo, para que se logre el cierre de la experiencia y así preparar al paciente para una futura Gestalt (Salama, 2004).

### **1.6 Reglas, Juegos y Técnicas en la Psicoterapia Gestalt.**

Las reglas son propuestas de actitud respecto al encuadre gestáltico, no son ni mandatos ni dogmas y se presentan al principio de la terapia para aclarar su función y la importancia de integrarlas en nuestro lenguaje (Perls, 2004). Estos son:

- El principio del aquí y ahora. Es el promover la comunicación en tiempo presente, con el fin de fomentar la conciencia del ahora. El ahora es el presente, el fenómeno, aquello de lo que me doy cuenta, ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya no es, el futuro aún no es. Podría decirse que el ahora no es la escala, pero sí el punto de suspenso, el punto cero, una nada, eso es el ahora. En el mismo momento en que siento que experimento algo, y hablo de ello, le prestó atención, y en ese momento el momento ya se ha ido. Es un estado en el que la persona está únicamente consciente de su experiencia sensorial generada en ese preciso instante.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- Yo-Tu, la palabra primordial “yo- tu”, establece el mundo de la relación. La relación yo-tu es directa. Entre el yo y el tú no se interpone ningún sistema de ideas, ningún esquema y ninguna imagen previa. Entre el yo y el tú, no se interponen fines, ni placer, ni anticipación. El deseo mismo cambia cuando pasa de la imagen soñada a la imagen aparecida. Todo medio es un obstáculo, sólo cuando todos los medios están abolidos se produce el encuentro.
- El tú se me presenta, pero soy yo quien entra en relación directa con él. Así la relación comporta ser elegido y elegir, y es a la vez pasión y acción, del mismo modo, toda acción con el ser entero suprime las acciones parciales. Esta acción es la del hombre llegando a su pleno crecimiento y a la que se ha designado como un “hacer nada”, porque nada de aislado, nada de parcial, se mueve más en el hombre, y nada de él interviene ya en el mundo, porque es el hombre entero, encerrado en su propia plenitud, quién entonces actúa. Entonces aparece con evidencia la única cosa que importa: la perfecta aceptación de la presencia.
- Lenguaje impersonal y personal, evitando el lenguaje del ello y favoreciendo el del yo. Cuando usamos un lenguaje impersonal para referirnos a nosotros estamos hablando de partes nuestras, no de nosotros, es “como si” fueran partes ajenas a nosotros, con lo cual somos sujetos pasivos de nuestra experiencia. Lo mismo ocurre cuando hablamos de alguien que está presente; pero, en lugar de dirigirnos a él, hablamos de él, lo dejamos

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

fuera de lo que está ocurriendo y no entramos ni en contacto, ni en comunicación. El lenguaje impersonal nos despersonaliza, lo empleamos para evitar el yo, y comunicarnos a través del ello, con lo que no somos responsables de nuestros actos y sentimientos. El lenguaje personal, el referirnos a nuestras cosas desde el yo soy, nos da fuerza, y respecto al otro asumimos nuestras palabras o actos como propios.

- Empleo del contínuum atencional, enfatizando el “cómo” de la experiencia en lugar del “porqué”, además de potenciar los sentidos y lo obvio en lugar de fantasías. El uso del “cómo”, y el “que”, y la evitación del “porqué” es una regla básica de Gestalt, que ya mencionamos antes, es ayudar a que la persona tome conciencia, en el momento presente, de su sensación, sentimiento y percepción. El contínuum de conciencia permite ir apropiándose de cada nueva experiencia. A través del “me doy cuenta de...” continuo, o del veo... pienso (me parece)... siento...
- No murmurar, fomentar y apoyar la comunicación franca, sin evitar los sentimientos y contactos directos con los otros, manifestando lo que pienso y siento en este momento, con mi verdad, no con la intención de que el otro escuche lo que yo creo que quiere escuchar, y no murmurando y evitando el contacto, ya que haciendo esto no confrontamos esos sentimientos que queremos evitar.
- Convertir las preguntas en afirmaciones. Las preguntas muchas veces son maneras de llamar la atención, son preguntas huecas en sí mismas, que lo

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

que pretenden es una afirmación de los demás, un esperar la confirmación de mi razonar, preguntas que en sí mismas ya llevan contenida la respuesta, o que pretenden ponerse uno mismo por encima del (los) otros,... mira que listo soy... preguntas falsas cuyo objetivo es competir y manipular. Ante esto en Gestalt se pide la afirmación en vez de la pregunta, para que la persona se apropie de lo suyo, no lo proyecte, y se dé cuenta del objetivo cierto de su hacer.

- El pero / El sí...pero. Otra palabra trampa, cuantas veces afirmamos algo en una frase y a continuación incluimos un “pero”, que quita toda la intensidad al contenido de nuestra afirmación. Tiene mucho que ver con los dobles mensajes recibidos en la infancia...”Te quiero mucho... pero, tu hermano es muy listo”, o con los mensajes contradictorios, entre el mensaje verbal, y el mensaje en acción. El sí....pero, implica una falta de responsabilidad, “Quiero hacer esto... pero no puedo por esto otro...” Perls decía que el sí...pero, tiene que ser transformado en si...si. Con esta fórmula uno se apropia de su decisión, y no echa la culpa al otro, a la situación, o a los demás de aquello que desea hacer ....pero, no se atreve porque hay un impedimento que no es suyo, o un compromiso no asumido, o una responsabilidad no aceptada.

Los juegos más utilizados, según Baumgardner (2000), en la psicoterapia Gestalt son los siguientes:

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- Hacer la ronda, experimentar la coherencia o no de una afirmación (verbal, gestual, de contacto) ante otros miembros del grupo, o de un sentimiento importante para el paciente, para que lo pueda experimentar de una forma más variada
- Asuntos pendientes, invitación a completar cualquier sentimiento no resuelto que configura una Gestalt inconclusa, el paciente sea, porque no fue consciente en su momento, o porque no se atrevió, o porque no pudo hacerlo tiene asuntos pendientes que no se completaron. Asuntos grupales, de la niñez, de la familia de origen, con su pareja, de cualquier orden de la vida, que continúan abiertos y que, tal vez, estén abiertos porque el propio paciente evita terminar esa relación, momento o circunstancia de su vida; se quedó enganchado en ello y no quiere despedirse, sea por miedo al dolor, al vacío, a la separación o a la soledad.
- Me hago responsable, el juego de la responsabilidad propia. Es otro juego de opuestos, culpa-responsabilidad. Tendemos a proyectar en el mundo la consecuencia de nuestros actos, buscando la culpabilidad fuera de nuestros propios actos. Asumir que yo soy el único responsable de la consecuencia de lo que me ocurra es un acto desculpabilizador. “Me doy cuenta de... y me responsabilizo de ello”, este trabajo tiene que ver con acciones, pero también con deseos y percepciones, es un buen trabajo para las proyecciones y para los celos. Es asumir las propias necesidades

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

para poder satisfacerlas, y si no es así, asumir la responsabilidad que corresponde.

- Yo tengo un secreto, juego para explorar vergüenza y culpabilidad. El secreto es común a todas las personas. Todos, sin excepción tenemos una parte nuestra que no llegamos a comunicar a los demás, existen experiencias, pensamientos, deseos que preferimos reservarnos, manteniendo su conocimiento restringido a unos pocos. Así, hay algunos secretos asociados a sentimientos vergonzosos o de rechazo, tan fuertes que producen una negación de la experiencia. Con algunos secretos resulta ser que una parte de la experiencia o casi toda ella no alcanza a tener una representación dentro de nuestra estructura mental. En estos casos la experiencia posee una carga emocional, y sentimental, que queda sin procesar, sin digerir, porque negamos esa parte importante de la experiencia a nuestra conciencia y a nuestro mundo de relaciones, generando tensión, disconformidad, y sufrimiento. Si la persona mantiene sectores importantes de su vida dentro de esa estricta reserva que excluye la aceptación de ciertas experiencias como propias, al cabo de un tiempo su estructura mental viene a ser como un mapa incompleto. En Gestalt se tiene la teoría de campo que nos dice que todas las partes están relacionadas, no son solas y ninguna se excluye. El secreto resta valor a la totalidad de la persona y a su relación ambiental, mantener el secreto crea tensión en la frontera de contacto del organismo con el ambiente, así pues,

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

también el trabajo con los secretos tiene que ver de la misma forma con recuperar y readaptar las partes alienadas del continuo de la experiencia.

- El secreto, los tabúes, se vinculan más fácilmente a personas con una estructura de valores muy rígida y punitiva, en donde la idea de falta, castigo o pecado está presente y amenazante. Por ello, cuando alguna experiencia no es aceptada por dicho sistema de valores o creencias, la experiencia es guardada como un secreto, si no es reprimida y confinada a los límites de la emoción perturbadora. Esta persona tiene difícil adaptarse a los cambios que exige la vida, se flexibiliza a un costo muy grande, con sufrimiento. El trabajo con los secretos nos lleva a buscar e integrar esa emoción latente que permanece oculta con el silencio del secreto.
- Juego de las proyecciones, incorporando en primera persona lo proyectado. Como en el juego de la responsabilidad, es re-apropiarse de lo propio. En las primeras reglas dadas por Perls, “volver a lograr el sentimiento de nosotros mismos” ya decía que era vital el re-apropiarse de las proyecciones, y daba tres pasos concretos: Toma de conciencia, asimilar y eliminar la tendencia a proyectar. El yo es una proyección continua, y el mecanismo proyectivo lo que pretende es rechazar aquello que no nos guste de nosotros, viéndolo en los otros. El trabajo grupal es un marco idóneo para elaborar trabajos relacionados con la proyección. El trabajo terapéutico es hacer a la persona que represente las actitudes que rechaza del otro, para después poder ver qué hay de suyo en esas características.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- **Contacto – Retirada.** Contactar o sustraer el contacto, sin entenderlo como resistencia sino como el ritmo natural del organismo. Esta es una clara necesidad orgánica, es la consumación del ciclo de la experiencia. Cuando en el trabajo terapéutico el paciente se queda estancado, aburrido, crítico con la valía de su propia experiencia, cuando quiere apartarse del contacto se le invita a retirarse, que cierre los ojos y se vaya en fantasía a cualquier lugar donde se sienta seguro, tras describir la experiencia, emocional, corporal y cognitiva, se le pide que vuelva al trabajo. El descanso es necesario para reponer energías, y con esta técnica aparece una nueva experiencia que le trae de nuevo al contacto.
- **Ensayo teatral.** Experimentar lo fantaseado y las expectativas de futuro. En este juego pueden entrar las técnicas de dramatización del psicodrama. En trabajo terapéutico individual, el “monodrama”, y el soliloquio, que consiste en pedirle al paciente que represente a distintos personajes, ya sean de su propia personalidad como distintos personajes de una situación inconclusa de su vida y que vaya cambiando de lugar, a modo de tener una vivencia clara de cada uno y de sus emociones. De esta manera el paciente puede explorar con claridad sus polaridades, conocerlas y aceptarlas en lugar de intentar reducirlas a un solo término. También puede registrar las diferencias y las similitudes con otras personas de su vida.
- **Exageración.** Amplificar la conciencia exagerando lo gestual, el tono de voz, el movimiento, etc. Muchas veces entre medio de una oración, el paciente

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

realiza gestos que tienen un mayor contenido que el mensaje verbal, es poner su atención en el cuerpo, mantener la postura, (congelar en psicodrama), y exagerarla para que le vaya dando lectura al cuerpo de lo que está pasando en realidad, es fácil que haya una conexión emocional, es fácil que a través del cuerpo aparece otra cosa totalmente distinta a su discurso, es otro continuo de conciencia. De la misma forma con la expresión verbal el trabajo es parar el discurso, y pedirle que vuelva sobre algo dicho, tal vez en cada ocasión subiendo el tono, tal vez afirmando, tal vez cambiando la postura, tal vez repitiendo muchas veces, tal vez afirmarlo ante otros, tal vez exagerando o susurrando, depende del momento terapéutico. Es otro trabajo de toma de conciencia.

- Te ofrezco una frase. Proponerle al paciente la intuición del terapeuta, frase para repetir y explorar. En trabajo grupal se puede ir creando red con un conjunto de frases, que pueden tener que ver con el trabajo individual, o con el momento grupal.
- Juego de polaridades, trabajar con los dos opuestos para explorar lo que se pretenda, apoyo-sumisión, aceptación-rechazo... El trabajo de polaridad es básico en Gestalt, es el trabajo con los opuestos.
- ¿Puedes quedarte con ese sentimiento? Para no evitar lo desagradable, lo frustrante, aquello que se pretende evitar.
- El diálogo, silla vacía o silla caliente. La silla vacía era una de las técnicas favoritas de Perls y es una de las “marcas de la casa” de la Gestalt. En la

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

silla vacía el paciente sitúa a cualquier personaje de su vida con el cual tiene una situación inconclusa. Consiste en establecer un diálogo a las distintas partes que están en oposición en el paciente. El objetivo es que integre las partes que están alienadas y proyectadas para que las haga suyas y las reincorpore a su personalidad. Y asimismo, que pueda ponerse en el lugar del otro, sin que esto le origine temor, ansiedad o tensión, ya que a través de la nueva percepción adquirida puede hacerse una nueva visión del otro. Usada con oportunidad, la silla vacía pone en acción sentimientos y permite encontrarse con situaciones o personajes inconclusos para verlos en el aquí y ahora. Esta técnica permite poner en juego un concepto clásico de la Gestalt, el perro de arriba y el perro de abajo; el perro de arriba identifica los deseos, necesidades y potencialidades, el de abajo identifica las excusas, pretextos y obstáculos que interpone.

Las técnicas en Gestalt son inseparables de quien las utiliza, y están subordinadas a la adecuada actitud del practicante, ya que en Gestalt el terapeuta es la técnica. Podemos agrupar todas éstas reglas y juegos en tres grupos de técnicas, que tienen cada uno un objetivo propio. La Gestalt no está orientada a la técnica, sino que utiliza recursos para lograr la expresión de la experiencia, y llegar de esta manera a un centro unificador que le permita al terapeuta acompañar al paciente (Salama, 2004).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

Perls y su esposa, adaptaron, combinaron, utilizaron y nunca cesaron de crear técnicas, retomando lo mejor de otras corrientes y así se fue convirtiendo la Gestalt en una terapia inclusiva e integrativa (Salama, 2004).

Las técnicas aplicadas en la Psicoterapia Gestalt pueden dividirse en tres grandes grupos interdependientes entre sí y que son las supresivas, expresivas y ambas conjugadas son integrativas, estas se definirán a continuación (Salama, 2004).

- Técnicas supresivas: el objetivo es que el paciente deje de hacer cualquier cosa que no sea vivenciar. El aspecto supresivo de la Gestalt se podría comparar con el apagar la luz de la sala o cerrar las ventanas para eliminar los ruidos de la calle. Por medio de los requerimientos supresivos el terapeuta desalienta al paciente en lo que no es.
- Técnicas expresivas: En terapia gestáltica las técnicas expresivas podrían ser consideradas como instancias de alguno de estos tres principios: la iniciación de las acciones, el completar las acciones, la búsqueda de lo directo. O en otras palabras: expresar lo inexpresado, completar la expresión, hacer que la expresión sea directa. Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en la personas una huella que los une con el pasado. Una considerable parte de la ensoñación y pensamiento es un intento de vivir en la fantasía lo que se dejó de vivir en la realidad.
- Técnicas de integración: estas técnicas promueven la integración de la personalidad y se llevan a cabo de diversas maneras. Hemos visto hasta

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

ahora muchas formas de intentar posibilitar que la persona vaya hacia su autorrealización, en la integración de partes escindidas, alienadas, negadas, reprimidas, es la base del proceso terapéutico.

En el capítulo siguiente se expondrá acerca de lo que es la Logoterapia, antecedentes, principios, además de la forma en la que trata y clasifica la neurosis.

# Capítulo 2

## **Capítulo 2. Logoterapia.**

### **2.1 Antecedentes.**

Uno de los grandes méritos de Víktor Frankl (1905 - 1997) fue el enlace o inclusión que hizo de disciplinas que por tradición se mantenían alejadas: psiquiatría, psicología y filosofía (Etcheverry, 1990).

Desde muy pequeño, su espíritu inquieto lo llevó a interesarse por temas filosóficos. En su adolescencia y juventud profundizó en su estudio, en especial en la filosofía existencialista que en esos años era tema de controversia y gran interés en el ambiente intelectual de Viena (Etcheverry, 1990).

Para Frankl la filosofía es una parte esencial de la naturaleza humana y en distintas ocasiones afirmó que no puede ni debe desligarse de la actividad terapéutica ya que muchos problemas humanos, angustias y hasta neurosis se derivan con frecuencia de una postura filosófica determinada (Lukas, 2006).

El profundo estudio de la obra de Max Scheler (1874 - 1928) lo marca de tal manera que más tarde incluiría en el desarrollo de su teoría la importancia de la actualización de los valores para un sano desarrollo de la personalidad (Etcheverry, 1990).

Por otro lado, como estudiante de Medicina y Neuropsiquiatría, Frankl profundizaba en el estudio del psicoanálisis freudiano. Reconoció la genialidad de Sigmund Freud, sin embargo, no estaba de acuerdo en algunos de sus

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

planteamientos. En especial se opuso a la visión determinista y dogmática del psicoanálisis y a su visión reduccionista del ser humano. Para Víktor Frankl, la concepción que Freud tenía del hombre, era tal que deformaba al ser humano a una caricatura (Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C., 1998).

Víktor Frankl tuvo la influencia de muchos pensadores, más siguió siempre su propio camino. Su Logoterapia es el resultado de la maduración de dichas influencias y de los aportes de su propia experiencia (Etcheverry, 1990).

A continuación se hace una breve revisión del origen y principales conceptos de la filosofía existencial surgida en Europa.

La filosofía existencialista representa un parte aguas para la filosofía tradicional (Gutierrez, 2001).

Sören Kierkegaard (1813-1855) es considerado el padre de dicha filosofía, pero hasta casi un siglo después fue retomada y continuada en Alemania por Martin Heidegger (1889 – 1976) (Gutierrez, 2001).

Kierkegaard (1813 – 1855) hablaba de la existencia concreta de la persona con su singularidad, autonomía, con su sentido de libertad y responsabilidad. Fue el primer autor en señalar que cuando surge la angustia, la impotencia, la desesperación, el quebranto y la culpa, es cuando el ser humano puede concientizarse de su humanidad (Gutierrez, 2001).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

Rollo May (1909 – 1994) define el movimiento existencialista como “tomar como centro a la persona existente”, donde el énfasis se pone en el ser humano, como surge y deviene. Cuando el ser humano se enfrenta a los supuestos básicos de la existencia: la libertad, el aislamiento, la carencia de sentido vital y la muerte, entra en conflicto y angustia existencial. Sin embargo, no enfrentarse a ellos significa vivir dormido (Gutierrez, 2001).

Siguiendo la línea de Kierkegaard, Martín Heidegger (1889 -1976) desarrolla una “ontología fundamental”. Heidegger fue alumno de Husserl (1859 – 1938), el creador de la fenomenología, plantea que el ser humano -por ser consciente de sí mismo- está en situación de preguntarse acerca de su ser, de su existencia y con ello ser simultáneamente en relación con otros seres humanos y objetos del mundo (Gutiérrez, 2001).

Por su lado, Martin Buber (1878 - 1965) destaca la filosofía del diálogo y plantea que la existencia auténtica sólo se logra en el “encuentro” con el otro, en el diálogo yo-tú (Brennan, 1999).

Todos los autores existencialistas concuerdan en usar el método fenomenológico al abordar un tratamiento con un paciente, “esto significa entrar en el mundo de su experiencia y escuchar los fenómenos que relata sin ningún presupuesto previo que distorsione la comprensión” (Yalom, 1984),

En 1963 James Bugental formula cinco principios básicos de la psicología humanista (Gutiérrez, 2001):

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- “El hombre, sobrepasa la suma de sus partes (el hombre no puede explicarse simplemente a partir del estudio científico de sus funciones parciales).
- El hombre es un ser dentro de un contexto humano (que el hombre no puede entenderse estudiando simplemente sus funciones parciales y dejando de lado su experiencia interpersonal).
- El hombre tiene una conciencia (y solo puede explicarse psicológicamente desde teorías que reconozcan el curso continuo de la autoconciencia humana, tomada por sus distintas capas).
- El hombre tiene una capacidad de elección (no es un espectador de su propia existencia, sino que crea sus propias experiencias).
- El hombre tiene una intencionalidad (tiende hacia el futuro, tiene un propósito, unos valores y un significado).

## **2.2 Pilares de la Logoterapia.**

Frankl (1991) menciona que logos es una palabra griega que equivale a "sentido", "significado" o "propósito". La logoterapia o, como muchos autores la han llamado, "la tercera escuela vienesa de psicoterapia", se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso se habla de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer (también podríamos

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

denominarlo la voluntad de placer) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología de Adler (Frankl, 1991).

El concepto logoterapéutico del hombre descansa sobre tres pilares: La libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida (Lukas, 2006).

A continuación se explicarán dichos pilares:

- Libertad de Voluntad

El primero de ellos, la libertad de voluntad, se opone al principio que caracteriza las aproximaciones al ser humano más corrientes, a saber, el determinismo. Pero, en realidad, sólo se opone a lo que Frank solía llamar pandeterminismo, porque hablar de la libertad de voluntad no implica de ningún modo cualquier indeterminismo a priori. Al fin y al cabo, libertad de voluntad significa libertad de la voluntad humana, y la voluntad humana es la voluntad de un ser finito. La libertad del hombre no es libertad desde unas condiciones, sino más bien libertad de adoptar una actitud frente a lo que las condiciones puedan poner delante (Lukas, 2006).

Lukas (2006) menciona que Frank tomó el pandeterminismo desde el punto de vista de “que ningún ser humano está totalmente determinado o condicionado a ciertas situaciones” esto quiere decir que cada uno de nosotros tomamos decisiones con respecto a lo que nos va sucediendo, tenemos la libertad y

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

capacidad de hacer frente a las situaciones o entregarnos completamente a ellas, dejarnos llevar aunque no estemos completamente de acuerdo a donde nos conduzcan, teniendo la libertad de cambiar el rumbo de nuestras decisiones.

- Voluntad de Sentido

“La idea que motiva la “voluntad de Sentido” supone que cada hombre está animado por una aspiración y una ansia de sentido. Cuando se satisface un sentido, se produce el encuentro entre dos correspondencias: “un componente interior”, formado precisamente por esta aspiración y ansia humanas, y un “componente exterior”, que es la oferta de sentido de la situación” (Lukas, 2006).

Frankl (1991) dice que “La voluntad de sentido es la capacidad propiamente humana de descubrir formas de sentido, no sólo en lo real, sino también en lo posible”.

En otras palabras se puede interpretar que la voluntad de sentido son hechos y no solo una cuestión de fe, es ir detrás de aquello que consideramos pueda ser nuestra felicidad.

Según Frankl (1980) dentro de la voluntad de sentido se toman en cuenta las reglas morales, sociales o religiosas que se han ido imponiendo con el tiempo, las cuales actúan como un freno ante estas (introyectos).

Lukas (2006) para que se dé esta voluntad de sentido, el individuo tiene que hacerse responsable de su libertad de voluntad, necesita saber a dónde se quiere

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

dirigir y qué está dispuesto arriesgar para lograr eso que crea lo mejor para su bienestar físico y emocional.

- Sentido de Vida

El problema del Sentido de la Vida es tan antiguo como la humanidad. Sófocles, en Edipo Rey, decía con pesimismo: “Lo mejor es no haber nacido, lo segundo mejor: morir pronto” (Lukas, 2006).

Frankl (1991) menciona que “La Logoterapia también cura con la búsqueda del sentido. No somos nosotros los que damos sentido a la vida, es la vida la que nos ofrece las oportunidades para encontrar un sentido”.

Frankl (1994) menciona que todo el universo se mueve y es guiado por un sentido que no debe ser buscado. El hombre es la única excepción. Debe buscar, porque nace sin sentido. El mundo sideral se mueve por las leyes que, en todo momento, determinan lo que debe hacer. El mundo material, las montañas, los ríos, los climas, todo lo relacionado con la tierra, todo está marcado por sus propias leyes físicas. La tierra, nuestra ciudad, también tiene un Sentido. Los seres vivientes tanto del mundo animal como del mundo de los insectos, como del mundo vegetal, todo se mueve guiado por un sentido. Ni los animales, ni los insectos, ni las plantas eligieron el sentido de sus vidas. Alguien eligió por ellos una vez y para siempre. Por esa razón no pueden aspirar a más. Son lo que son y nada más de lo que son. Nunca podrán ser de otra manera. Son seres sin aspiraciones. Por ello, no sufren ni angustia ni ningún tipo de neurosis.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

Para Lukas (2006) el postulado del Sentido de la Vida pone de manifiesto el convencimiento logoterapéutico de que “la vida tiene un sentido incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia”. La Logoterapia es una visión positiva del mundo.

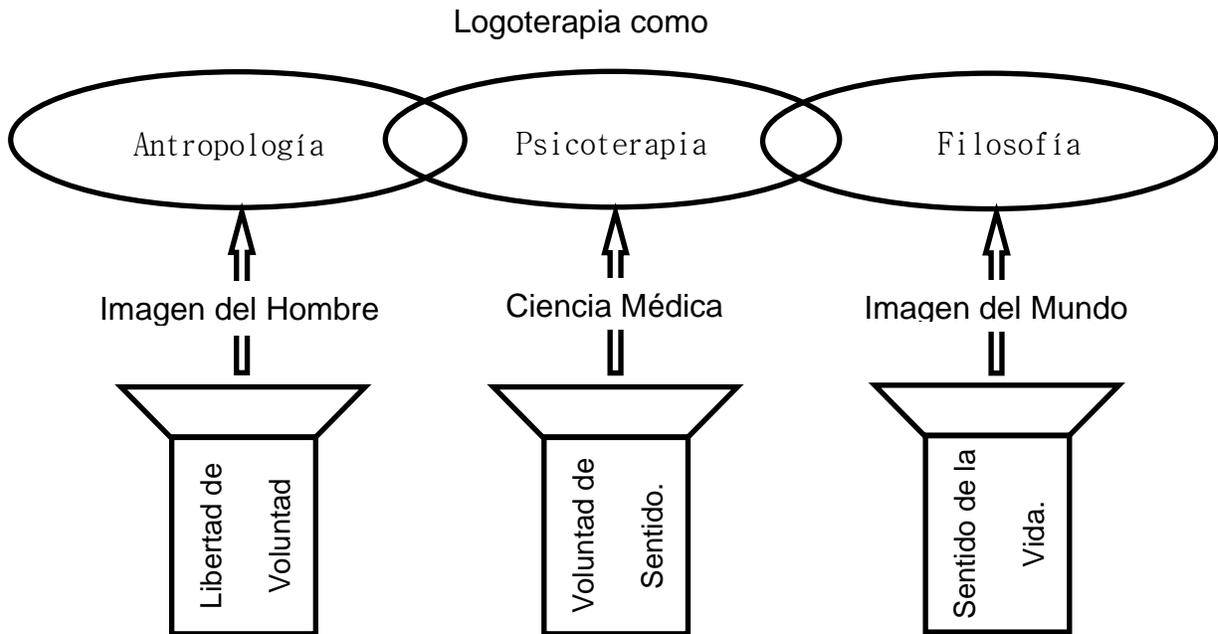
De acuerdo a Rojas (1992) *“Cada vida humana es una trayectoria dinámica, viva, amplia y plural. Podemos decir que la vida humana es como un problema que hay que ir resolviendo sucesivamente, al ritmo de su desarrollo. Y como cualquier problema, lo importante es plantearlo bien”* (p. 129).

El sentido de vida va a depender de cada persona y puede cambiar constantemente, en si no importa tanto lo que es el sentido de vida si no de forma más concreta el sentido que cada individuo le da a su propia existencia y como se responsabiliza. En la logoterapia se considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable (Lukas, 2006).

La figura 5 muestra cómo cada “columna” de los pilares se corresponde con una forma disciplinar de la Logoterapia. La “Libertad de Voluntad” es la base de la imagen del hombre, y determina sus fundamentos antropológicos. La “Voluntad de Sentido” es el eje y punto de partida de su ciencia médica y atraviesa la totalidad de su obra psicoterapéutica. Finalmente, el “Sentido de Vida”, es decir, la creencia en la existencia de un sentido en la vida humana otorgado incondicionalmente

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

bajo cualquier circunstancia, forma parte de la imagen, logoterapéutica del mundo, de su filosofía (Lukas,2006).



**Figura 5.** Pilares de la logoterapia.  
Tomada de Lukas ( 2006).

### 2.3 Tipos de Neurosis según Viktor E. Frankl.

La logoterapia contempla cinco grupos de neurosis, las psicógenas, las (pseudo) neurosis somatógenas, las enfermedades psicósomáticas, las neurosis reactivas y neurosis noógenas. (Lukas, 2003)

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

<b>Clasificación de Neurosis</b>	<b>Causas en el plano:</b>
<i>Neurosis Psicógenas:</i> efectos mórbidos de lo psíquico en lo somático y/o psíquico.	Psíquico.
<i>(Pseudo) Neurosis Somatógenas:</i> efectos mórbidos de lo somático en lo psíquico (mayormente enfermedades funcionales).	Somático.
<i>Enfermedades Psicomáticas:</i> manifestaciones mórbidas en lo somático desencadenadas por algo psíquico.	Somático y Psíquico.
<i>Neurosis Reactivas:</i> efectos retroactivos mórbidos en lo psíquico debido a algo originalmente somático o psíquico (o a la conducta de un terapeuta: <i>neurosis iatrógenas</i> )	Somático o Psíquico.
<i>Neurosis Noógenas:</i> efectos mórbidos de lo espiritual en lo psíquico (relacionados con cambios sociales: <i>neurosis sociógenas</i> )	Noético

**Tabla 5.** *Tipos de neurosis según Viktor Frankl.*  
Tomada de Lukas ( 2006)

El plano somático del ser humano es fácil de definir: a él pertenecen todos los fenómenos corporales. Comprende la actividad orgánica celular y las funciones corporales biológico-fisiológicas, incluidos los correspondientes procesos físicos y químicos (Lukas, 2006).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

Se entiende por plano psíquico del ser humano la esfera de su estado anímico, la disposición moral, los sentimientos (pulsionales), instintos, deseos, afectos. A estos fenómenos anímicos cabe sumar las aptitudes intelectuales de la persona, sus modelos de conducta adquiridos y sus improntas sociales (Lukas, 2006).

El plano noético se refiere al plano espiritual, es algo infinito: lo humano primitivo, es decir la adopción de una postura libre frente a lo corporal y lo anímico. Las decisiones volitivas autónomas (intencionalidad), el interés objetivo y artístico, el desarrollo creativo, la religiosidad y el sentimiento ético (conciencia), la comprensión del valor y el amor se asientan en la espiritualidad del ser humano. El plano espiritual (que no tiene nada que ver con la inteligencia y la razón) es propiamente humano (Lukas, 2006).

*De acuerdo a Frankl (1991) "El hombre representa una intersección, una encrucijada de tres capas del ser: la corporal, la psíquica y la espiritual. Es imposible separar estas tres capas existenciales con la suficiente nitidez. Sin embargo, sería incorrecto decir que el hombre es un compendio de cuerpo, psique y espíritu: al contrario, el ser humano es unidad y totalidad. Pero dentro de esta unidad y totalidad, la parte espiritual del ser humano se enfrenta con su parte corporal y psíquica. Esto constituye lo que llamé una vez el antagonismo noopsíquico. Así como paralelismo psicofísico es*

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

*obligado, el antagonismo noopsíquico es facultativo: siempre es posibilidad, pura potencia: pero es una potencia a la que siempre se puede apelar, y es precisamente el médico quien debe hacerlo: siempre hay que hacer una llamada al poder de obstinación del espíritu, tal como yo lo llamo contra la aparentemente tan poderosa psifisis.” (p. 115-116)*

Hay que saber diferenciar adecuadamente los planos psíquico y espiritual, para poder mostrar claramente las posibilidades del potencial antagonista para la psicoterapia. Se trata de cuatro criterios distintos: destino y libertad, propensión a enfermar y constitución intacta, orientación al placer y orientación al sentido y carácter y personalidad. Si se hace caso omiso de estos criterios, se reducen todos los fenómenos de lo espiritual a lo psíquico, por lo que pueden aparecer caricaturas críticas, ante las cuales Frankl previene debidamente. Estas son dichas caricaturas (Frankl, 1992):

- *Pandeterminismo.* Quien niega la libertad del hombre, debe definirlo en consecuencia como un ser abandonado a su destino.
- *Psicologismo.* Quien pierde de vista la invulnerabilidad de la existencia espiritual, pronto ve en el hombre un simple aparato psíquico propenso a enfermar.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- *Reduccionismo.* Quien ignora la orientación al sentido del ser humano, cae en la tentación de interpretar cualquier motivo como la causa de una necesidad instintiva oculta.
- *Colectivismo.* Quien ignora la personalidad del individuo, tiende rápidamente a juzgarlo solo por su tipo de carácter.

Al hacer una aproximación a la obra de Frankl (1994), se interpreta lo siguiente:

- Una enorme cantidad de investigación que se ha realizado alrededor de dos estrategias logoterapéuticas que este autor desarrolló y que han continuado estudiando discípulos y seguidores.
- La intención paradójica y la desreflexión son dos aplicaciones clínicas concretas que están cobijadas dentro de las denominadas técnicas de la logoterapia, las cuales se utilizan para casos de neurosis en las cuales casi siempre no está en consideración para la persona el sentido de la vida, concepto central del planteamiento de Frankl.

Frankl (1994) menciona que con excepción de la aplicación clínica del diálogo socrático, hay un acuerdo general en la literatura: falta de claridad y formas sistemáticas de uso de técnicas específicas para los casos que dentro de la logoterapia se denominan neurosis noógenas.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

Cuando se trata de casos en los cuales los pacientes son tratados para encontrar el sentido de la vida, manejar un conflicto de valores o está presente el sufrimiento, como los casos caracterizados por el agite interior en personas no creyentes (Frankl, 1994).

Para esto Elizabeth Lukas en 1980 acuñó el término de modulación de la actitud, el cual agrupó las distintas técnicas de conversación y procedimientos de la logoterapia, como el diálogo socrático, el método del denominador común o las conversaciones de búsqueda de sentido entre otros (Lukas, 2006).

La intención principal de la logoterapia no se centra en investigar las causas de los trastornos mentales, sino en tratar éstas de la mejor manera posible, y por ello se califica como una psicoterapia que no destapa, sino que descubre. Lo que quiere descubrir son las fuerzas sanas e íntegras que hay en la persona y que conduce al logos. Una de estas fuentes de fuerza es la capacidad humana de auto distanciamiento, para cuya consolidación se recurre a la intención paradójica. Otra es la capacidad humana de autotranscendencia, para cuyo afianzamiento se utiliza la desreflexión (Frankl, 1992).

Así, Frankl (1994) cita una situación relacionada con la intención paradójica, en el libro "Ante el Vacío Existencial", señala éste frente a una señora que le temblaban mucho sus manos de tal forma que no podía sostener una taza de café sin derramar su contenido, le insistió para que compitiera con él para ver quien temblaba más. La dama en mención hizo varios ejercicios de temblar junto con

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

Frankl y posteriormente perdió el hábito de temblar por haber deseado hacer y por haberse burlado de ella misma por ese acto. Otro ejemplo tratado con la desreflexión, prohibió a un paciente con problemas de erección que llevara a cabo el acto sexual, quedándose solo con las caricias, con el fin de eliminar el temor al desempeño que éste tenía.

En otro caso, correspondiente a la modulación de la actitud, se tiene a una persona llena de tristeza y dolor por la muerte de su esposa. En un momento dado Frankl le pregunta al paciente si había reflexionado sobre lo que habría ocurrido si las cosas hubieran sucedido al revés, es decir que si él hubiera muerto antes que la esposa. Este respondió que ella se hubiera hundido en la desesperación, a lo que Frankl le hizo caer en cuenta que con esta situación el paciente le había ahorrado dolor y sufrimiento a su mujer. Frankl afirma entonces que “en aquel preciso instante, su sufrimiento adquirió sentido, pues había cambiado de actitud” (Frankl, 1994).

Al explicar la imagen logoterapéutica del hombre, que se ha conocido la ontología dimensional de Viktor Frankl, según la cual el ser completo de la persona está formado por las dimensiones, somática, psíquica y noética. La forma logoterapéutica de conversación, que posibilita un acompañamiento vital, es orientado al sentido y a los valores sin que el terapeuta los imponga. Sobre estos fundamentos se asienta su teoría sobre la neurosis (Frankl, 1992).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

A continuación se abordará el tema de Agresión Psicológica, en donde se explica lo que es y cómo le afecta a una persona, además de algunas investigaciones referentes a la misma.

# Capítulo 3

### **Capítulo 3. Agresión Psicológica.**

#### **3.1 Definición.**

La agresión se define como cualquier forma de conducta que pretende herir física y psicológicamente a alguien (Berkowitz, 1996).

En la actualidad el término agresión presenta diferentes significados tanto en la comunicación científica como en las conversaciones cotidianas (Moser, 1992).

Dollard y Miller, en 1939, en la obra Frustration and Agression hablan de un acto, cuya finalidad es lesionar un organismo (Berkowitz, 1996).

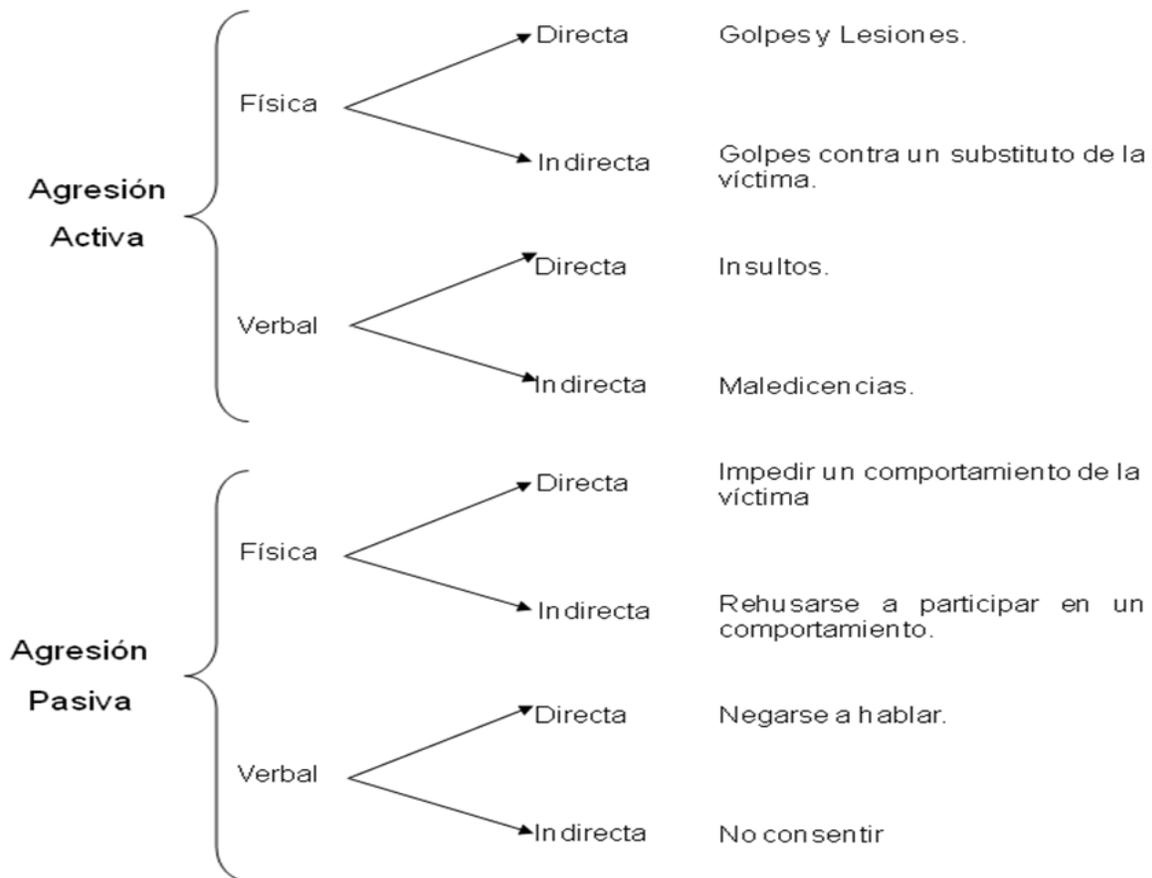
Arnold Buss (1961), en su importante trabajo sobre el diagnóstico de la agresividad, va en el mismo sentido cuando declara que la agresión reside en el hecho de generar estímulos perjudiciales cerca de un organismo o de su sustituto. Zillman (1978) la define como una tentativa para herir físicamente a otro (Renfrew, 2006).

Tan cercanas como puedan estar en sentido común, el conjunto de estas definiciones ignoran el contexto social del comportamiento. Para calificar la agresión, el comportamiento debe constituir una violación de la norma. (Moser, 1992).

### 3.2 Tipos de Agresión.

Buss (1961) define tres dimensiones que caracterizan la agresión, la combinación de estas tres permite definir 8 tipos de agresión diferentes. El interés de esta clasificación es esencialmente el de ilustrar la diversidad de comportamientos susceptibles de ser identificados como agresivos (Renfrew, 2006).

En la figura 6 se integra por la sustentante la tipología de agresión según Buss.



**Figura 6.** Clasificación de los tipos de agresión según Buss.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

La agresión activa puede ser psíquica (chantaje emocional, acoso) o física (violencia). Son personas que constantemente amenazan con la agresión, el abandono, o incluso hacerse daño a ellos mismos si no se hace lo que quieren (Martos, 2004).

Este tipo de provocación puede adoptar diversas formas, que van desde la más clara y contundente, que es la agresión física con consecuencias visibles a nivel corporal, sumada al desequilibrio emocional que se produce en la víctima de este tipo de maltrato. Pero también puede haber formas enmascaradas de agresión activa, que tienen que ver con la violencia psicológica que se ejerce lenta pero permanentemente hasta lograr destruir la estructura psíquica de la víctima, que resiste hasta donde puede y como puede (Martos, 2004).

La agresión pasiva es una modalidad sibilina y a veces casi imperceptible de manipulación. Son personas que no se atreven a atacar de una forma directa, y entonces evaden la situación responsabilizando a la otra persona (subterfugios) (Martos, 2004).

Este tipo de agresión se asocia a manipulación y chantaje emocional, y muchas veces también a violencia, pero en el otro sentido. A veces, las conductas violentas son una respuesta "habitual" ante situaciones sostenidas de agresión pasiva (Martos, 2004).

La agresión pasiva se produce sin violencia visible, pero muchas veces es tanto o más dañina que la activa, y más si se piensa que muchas veces ambas van

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

combinadas. Básicamente se trata de ser asertivos y resistir la tensión en forma de chantaje emocional que van a producir (Martos, 2004).

La agresión ejercida sobre una persona en sus diferentes vertientes, tanto física como psicológica o pasiva y activa, provoca un estado de angustia y ansiedad ante la impotencia de afrontar adecuadamente esta agresión y, por encima de todo, de poder liberarse definitivamente de este tipo de sufrimiento inútil, causando en algunas personas sentimientos de desesperanza, frustraciones, depresión entre otras cosas, pudiendo originar algún tipo de neurosis (Martos, 2004).

Según Moser (1992), la clasificación propuesta de la conducta aversiva se propone como un esquema provisional que permite como flexibilidad la introducción de nuevos puntos una vez que se han documentado convenientemente. Según esta opinión las clases de agresión que se pueden identificar son las siguientes:

- *Agresión Depredadora.* Es evocada por la concurrencia de hambre y la presencia de un objeto de presa apropiado, y se relaciona con la agresividad más interespecífica. Se ha comprobado experimentalmente que la conducta depredadora difiere de otras formas de agresión y está formada por dos componentes independientes desde el punto de vista de la conducta o de la neuroanatomía: matar y alimentarse.
- *Agresión Competitiva.* Se identifica con la lucha de conflicto y la agresión intraespecífica o dentro de la raza.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- *Agresión defensiva.* Corresponde a la agresión motivada por miedo o inducida por el mismo. Se manifiesta de forma característica contra un agresor cuando se encuentra con una amenaza de la que no puede escapar.
- *Agresión Irritativa.* La invocan una amplia gama de objetivos atacables, como lo es en el caso de la cólera o la rabia. No debe implicar ningún componente de miedo.
- *Agresión Territorial.* Es una respuesta de defensa activa provocada por cualquier intruso que viole los límites en una zona en la que el sujeto, ha establecido ya sus actividades vitales.
- *Agresión Protectora Maternal.* Tiene como objetivo la defensa del recién nacido frente a cualquier agente que pueda constituir una amenaza potencial.
- *Agresión Prosocial Humana.* Se refiere a una forma socialmente aprobada de expresar las normas morales del grupo que pueden manifestar una conexión inconsciente o remota con la agresión.
- *Agresión Relacionada con el Sexo.* Es liberada por los mismos estímulos que producen las respuestas sexuales.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- *Agresión Instrumental.* No trata de hacer daño intencionalmente a otros, como un fin en sí mismo, sino que se utiliza como una técnica que permite obtener distintas recompensas.
- *Agresión Hostil.* Episodios de agresión en donde el objetivo principal del agresor es hacer daño a la víctima y producir dolor (Moser. 1992).

Perls señala que la agresión es la fuente de la energía vital que la persona necesita para satisfacer sus necesidades (Salama, 1994).

Existen cuatro formas de manejar la agresión, según la psicoterapia Gestalt:

1. *Para sobrevivir.* Esta sirve para satisfacer las necesidades básicas del organismo como la respiración, el hambre, etc.
2. *Para la defensa.* Se utiliza para evitar la extinción del organismo y su especie frente al peligro.
3. *Creativa.* Es la energía canalizada para la resolución de situaciones nuevas y que permite la evolución del ser humano.
4. *Neurótica.* Se refiere al manejo inadecuado de la agresión que perjudica al organismo.

Esta última también se puede referir tomando en cuenta sus características, por la posibilidad de atribuirla a diferentes niveles de expresión, dependerá de cómo el

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

organismo manifieste su agresión. Se puede expresar por medio de cuatro distintas formas (Salama, 1994).

- ✓ Pasiva. La energía es manejada de manera sutil, mediante dobles mensajes, insinuaciones, desplazamientos, retrasando, sabotando, culpando indirectamente o aplacando.
- ✓ Auto-agresiva. Aquí la energía se vuelca hacia sí mismo a través del auto-sabotaje, culpándose, victimizándose, alterando sus funciones fisiológicas básicas, reteniendo sus emociones y creándose enfermedades psicofisiológicas y adicciones.
- ✓ Sobre-excitado. Es cuando la persona necesita expresar una mayor carga de energía, se auto-presiona y manifiesta miedos irracionales exagerados respecto al objeto real.
- ✓ Aplanado. El individuo manifiesta una disminución en su expresión relacional minimizando las emociones, las cuales niega (Salama, 1994).

### **3.3 Agresión Psicológica.**

Martos (2004) señala que la agresión psicológica no es una forma de conducta, sino un conjunto heterogéneo de comportamientos, en todos los cuales se produce una forma de violencia psicológica. En todos los casos, es una conducta que causa un perjuicio a la víctima. Puede ser intencionada o no intencionada. Es decir, el agresor puede tener conciencia de que está haciendo daño a su víctima o

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

no tenerla, desde el punto de vista psicológico. Desde el punto de vista jurídico, tiene que existir la intención del agresor de dañar a su víctima.

La amenaza se distingue de la agresión, pero la amenaza es una forma de agresión psicológica. Cuando la amenaza es dañina o destructiva directamente, entra dentro del campo de la conducta criminal, la que está penada por la ley. Esta implica una coerción, aunque no haya uso de la fuerza física. La coacción psicológica es una forma de violencia (Martos, 2004).

La agresión psicológica no actúa como la violencia física. La agresión física produce un traumatismo, una lesión u otro daño y lo produce inmediatamente. La violencia psicológica, vaya o no acompañada de violencia física, actúa en el tiempo. Es un daño que se va acentuando y consolidando en el tiempo. Cuanto más tiempo persista, mayor y más sólido será el daño (Martos, 2004).

No se puede hablar de maltrato psicológico mientras no se mantenga durante un plazo de tiempo. Un insulto puntual, un desdén, una palabra o una mirada ofensivas, comprometedoras o culpabilizadoras son un ataque psicológico, pero no se entiende como maltrato psicológico (Martos, 2004).

Para que el maltrato psicológico se origine, es preciso estar por tiempo prolongado ante un verdugo que asedie, maltrate o manipule a su víctima y llegue a producirle la lesión psicológica. Esa lesión, sea cual sea su manifestación, es debida al desgaste. La violencia, el maltrato, el acoso, la manipulación producen un desgaste en la víctima que la deja incapacitada para defenderse (Martos, 2004).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

La violencia psicológica tiene muchas caras. Algunas son obvias, otras, prácticamente imposibles de determinar como tales. Pero todas las formas de maltrato y acoso psicológico dejan su secuela (Martos, 2004).

Por sus características la agresión psicológica puede agruparse en tres grandes categorías: Maltrato psicológico, acoso psicológico y acoso afectivo (Martos, 2004).

El maltrato psicológico tiene dos facetas que pueden llamarse maltrato pasivo y maltrato activo.

El maltrato pasivo es la falta de atención hacia la víctima, cuando ésta depende del agresor, como sucede con los niños, los ancianos y los discapacitados o cualquier situación de dependencia de la víctima respecto al agresor, pueden ser abandonados por sus familias en instituciones que cuidan de ellos, pero que jamás reciben una visita, una llamada o una caricia (Martos, 2004).

Víctimas de abandono emocional son los niños que no reciben afecto o atención de sus padres, los niños que no tienen cabida en las vidas de los adultos y cuyas expresiones emocionales de risa o llanto no reciben respuesta. Son formas de maltrato no reconocido (Martos, 2004).

El maltrato activo es un trato degradante continuado que ataca a la dignidad de la persona. Los malos tratos emocionales son los más difíciles de detectar, porque la víctima muchas veces no llega a tomar conciencia de que lo es. Otras veces toma

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

conciencia, pero no se atreve o no puede defenderse y no llega a comunicar su situación o a pedir ayuda (Martos, 2004).

El acoso psicológico es una forma de agresión que se ejerce sobre una persona con una estrategia, una metodología y un objetivo, para conseguir el derrumbamiento y la destrucción moral de la víctima. Acosar psicológicamente a una persona es perseguirla con críticas, amenazas, injurias, calumnias y acciones que pongan cerco a la actividad de esa persona, de forma que socaven su seguridad, su autoafirmación y su autoestima e introduzcan en su mente malestar, preocupación, angustia, inseguridad, duda y culpabilidad (Martos, 2004).

Para poder hablar de acoso tiene que haber un continuo y una estrategia de agresión psicológica encaminados a lograr que la víctima caiga en un estado de desesperación, malestar, desorientación y depresión, para que abandone el ejercicio de un derecho. Hay que poner de relieve que una de las estrategias del acosador es hacer que la víctima se crea culpable de la situación y, por supuesto, que así lo crean todos los posibles testigos (Martos, 2004).

Una condición imprescindible para que se produzca el acoso moral es la complicidad implícita o el consentimiento del resto del grupo, que, o bien colaboran, o bien son testigos silenciosos de la injusticia, pero callan por temor a represalias, por satisfacción íntima o simplemente por egoísmo: "mientras no me toque a mí" (Martos, 2004).

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

En muchas ocasiones, la víctima apenas tiene conciencia de que lo es y ni siquiera es capaz de verbalizar lo que está sucediendo. Solamente percibe una sensación desagradable, insuficiente para ella como para calificar el caso de acoso (Martos, 2004).

La intimidación se da en estas condiciones:

- Si existe una víctima indefensa que reciba la violencia del matón, en una relación de poder y fuerza de arriba abajo, es decir, que el agresor tenga más fuerza física o mando, aunque se trate de compañeros de clase.
- Que se produzca de forma repetida y durante un período de tiempo, como mínimo, de un mes.
- Que la agresión sea verbal, física o psicológica.
- Pueden existir también amenazas y chantajes.

Dentro del acoso psicológico se considera el acoso afectivo, que es una conducta de dependencia en la que el acosador depende emocionalmente de su víctima hasta el punto de hacerle la vida imposible. El acosador devora el tiempo de su víctima o bien la devora con sus manifestaciones continuas y exageradas de afecto y sus demandas de afecto (Martos, 2004).

En cualquiera de los casos, el acosar le roba a su víctima la intimidad, la tranquilidad y el tiempo para realizar sus tareas o para llevar a cabo sus actividades, porque el acosador la interrumpe constantemente con sus demandas

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

y, apenas la deja respirar entre petición y petición, pero siempre con mimos, con arrumacos y con caricias inoportunas y agobiantes (Martos, 2004).

Si la víctima rechaza someterse a esta forma de acoso, el verdugo se queja, llora, se desespera, implora, amenaza con retirarle su afecto o con "cometer una tontería", llegando incluso a intentos de suicidio y a explosiones realmente espectaculares que justifica diciendo que todo lo hace por cariño. Esto supone añadir el chantaje afectivo a la estrategia de acoso (Martos, 2004).

La agresión psicológica es más difícil de demostrar que la violencia física, porque las huellas que quedan en el psiquismo no es visible para el profano. Además, en los casos de agresión psicológica, el maltratador suele manipular a su víctima para que llegue a creer que todo son exageraciones suyas, que tiene la culpa de lo que sucede. Lo mismo suele hacer con su entorno, de manera que todo el mundo opine que es un excelente cónyuge, compañero o amigo y que la otra persona se queja por quejarse, en el supuesto de que se queje (Martos, 2004).

El maltrato psicológico, por sutil e insospechado que sea, siempre deja secuelas. Existen casos en que la agresión es tan sutil y sofisticada que parece casi imposible detectarla. Pero deja marcas indelebles en el organismo de la víctima, en su cuerpo o en su psiquismo, porque el cuerpo y el psiquismo interactúan y forman una unidad psicosomática (Martos, 2004).

Las secuelas de los malos tratos psíquicos provocan, según distintos estudios, el desarrollo de personalidades adictivas, psicóticas o violentas. Si un niño

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

maltratado desarrolla una personalidad de maltratador, es más que probable que a su vez engendre hijos que también serán maltratados y, de adultos, maltratadores; por lo que el patrón de conducta agresiva se va repitiendo hasta que alguna circunstancia favorable rompa la cadena (Martos, 2004).

### **3.4 Investigaciones acerca de la Agresión Psicológica en México y el extranjero.**

La revista Psychology Today (1986) realizó la siguiente pregunta: si pudiera apretar un botón en secreto y eliminar a cualquier persona sin ninguna repercusión para usted, ¿lo haría? El 69 % de los hombres y el 56% de las mujeres respondieron que sí. Otra mostró que el 15% de los estudiantes universitarios encuestados harían desaparecer la Unión Soviética si estuvieran seguros de que no habría represalias. Una acción como esta supondría la muerte de unas cien millones de personas.

En el 2007 se realizó una encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo, elaborada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), en donde 15.5% de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja ha sido víctima de violencia física; 75.8% ha sufrido agresiones psicológicas y 16.5% ha vivido al menos una experiencia de ataque sexual. El estudio, aplicado en 18 mil hogares en todo el país, con representatividad en localidades urbanas y rurales, es el primero en su tipo en México y América Latina, aseguró Priscila Vera, directora del IMJ, quien destacó que se busca conocer la frecuencia y magnitud de

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

la agresión en las relaciones de noviazgo, por lo que consideró como universo de estudio a la población de entre 15 y 24 años (14 millones 61 mil 802 jóvenes), de los cuales sólo 7 millones 278 mil 236 tuvieron al menos una relación sentimental en 2007. De esta cifra, 90.7% afirmó que el primer motivo para relacionarse con su pareja fue que le gustaba mucho, mientras 4.9% aceptó el noviazgo porque le insistieron, y 2% por presión social. En 36% de los casos el encuentro con la pareja ocurre en la escuela, 18% en la calle y 14% en una fiesta. Sobre los motivos que ocasionan el enojo con la pareja, 41% de los hombres respondió que se molesta por celos; 25.7% porque su pareja tiene muchos amigos y 23.1% dice que su pareja se enoja de todo sin razón aparente. En tanto, 46% de las mujeres dijo que se molesta porque siente celos; 42.5% porque su pareja queda en algo y no lo hace y 35% porque considera que es engañada.

En 1999, el Instituto Andaluz de Criminología de la Universidad de Sevilla realizó un estudio epidemiológico sobre la violencia en la pareja, tomando como base para realizar una encuesta: la Canadian Violence Against Women Survey (Johnson, 1996), la Revised Conflict Tactic Scale (CTS2) (Strauss, Hamby, Boney-McCoy y Sugarman, 1996) y la National Family Violence Survey 2 (NFVS2) (Strauss y Gelles, 1990). La investigación se realizó con una muestra de 2015 mujeres, de las cuales 284 (14%) se identificaron a sí mismas como víctimas de abuso. La aplicación del CTS2 reveló que la forma de abuso de mayor incidencia era el maltrato psicológico (en un 57,73% de las mujeres, siendo el severo en el 15,21 de las mismas). A continuación se situaba el maltrato físico, en un 8,05% de

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

las víctimas. No obstante, a pesar de la evidencia de estos datos que señalan al abuso emocional como la cara más corrosiva del maltrato en la pareja, y que la utilización de estrategias de abuso psicológico es susceptible de producirse en alguna medida, en cualquier relación de interacción continuada entre dos o más personas se encontramos ante una realidad sesgada que sigue concediendo primacía al estudio del maltrato físico en la pareja en detrimento del maltrato psicológico. De esta forma, las opciones de interpretación del origen del mismo resultan bastante limitadas quedando reducidas al terreno del paradigma sociocultural, vigente en la actualidad y altamente explicativo en el fenómeno de la violencia de género. Dicho modelo constituye una crítica a la cultura patriarcal en que vivimos y sostiene que la violencia conyugal es una consecuencia de la adquisición de la identidad de género, en la que los varones son socializados para dominar y agredir a los débiles y a las mujeres (Baca, 1998; Callirgos, 1996). Argumento que, como es obvio, no resulta aplicable al terreno de las emociones ya que, a la hora de experimentar la realidad, tanto el hombre como la mujer tienen la misma capacidad de atentar contra el otro en la pareja. La evidencia clínica muestra que una vez iniciado el conflicto, y a medida que va en aumento, el sexo del agresor no resulta un factor determinante a la hora de cometer malos tratos psicológicos muy agudos y dañinos (Steinmetz, 1980, 1981) (Somos Jóvenes Digital, 2007)

O'Leary, en 1999, realizó un estudio con 50 mujeres víctimas de maltrato físico o psicológico severo, el 38% cumplía criterios para el diagnóstico de depresión

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

mayor o neurosis, con tasas de depresión significativamente más altas para aquellas mujeres que vivieron maltrato psicológico, que para las que padecieron maltrato físico (Organización Mundial del Trabajo, 1998).

A continuación se presenta la propuesta de taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia dirigido a mujeres con rasgos neuróticos provocados por Agresión Psicológica, la cual fue diseñada, apoyándose en el sustento teórico presentado anteriormente.

# Capítulo 4

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

**Capítulo 4. Propuesta.**

**4.1 Justificación.**

El objetivo de este documento es proponer un Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia dirigido a mujeres con rasgos neuróticos provocados por agresión psicológica, utilizando una entrevista semidirigida así como el test Psicodiagnóstico Gestalt y el de la Figura Humana de Machover.

De acuerdo a Roca (2002) la neurosis es uno de los trastornos psicológicos más comunes actualmente. Hay diversas teorías psicológicas que han estudiado y explicado el cuadro clínico para diagnosticarla y tratarla adecuadamente entre ellas la Logoterapia y la Gestalt.

La teoría Logoterapéutica desarrollada por Viktor Frankl, se centra en el significado de la existencia humana la cual sostiene que la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a su propia vida apoyándose sobre tres pilares: La libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida, considerando tres dimensiones, somática, psíquica y noética, esenciales en cada persona (Lukas, 2006).

La psicoterapia Gestalt, es considerada por Perls (1974) como un enfoque holístico de la experiencia humana que asume la tendencia innata a la salud, la integridad y la plena realización de las potencialidades que promueven la

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

responsabilidad de los procesos y la conciencia de las propias necesidades y satisfacciones.

La propuesta del Taller a mujeres con rasgos neuróticos ayudará a guiarlas a vivenciar una autorregulación orgánica, para que tomen conciencia del sentido de vida que llevan y así puedan modificarlo.

Se considera que la importancia de unir la psicoterapia Gestalt con la Logoterapia, es que se complementan mutuamente, proporcionando a las participantes un espacio donde lleguen a una toma de conciencia integral y asimismo poder encontrar un sentido de vida constructivo, logrando una indiferenciación creativa.

Se seleccionaron dos pruebas para aplicar a las participantes de dicho taller, el test de la figura humana de Machover (1949) y el test Psicodiagnóstico Gestalt (TPG) de Salama (1994). El primero se eligió debido a que es un test proyectivo que detecta los rasgos neuróticos en las personas, además de su fácil y rápida aplicación. Por otra parte se optó por el TPG para evaluar el taller, ya que por medio de él se comprobará si las participantes cerraron la Gestalt, superando cada una de las fases del ciclo de la experiencia y de las capas de las neurosis.

Según Martos (2004), es muy difícil tratar a personas que viven violencia psicológica en el día a día, ya que algunas lo ven como algo normal y sano, por lo que no se logran darse cuenta de la situación en la que se encuentran. También hay individuos que se sienten responsables por lo que les sucede y tienden a

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

negar su realidad ya que se creen merecedoras del trato al que están expuestas, entre otras situaciones.

Estas situaciones pueden generar una conducta neurótica en las personas, que no es reconocida por las mismas, solo reconocen que algo no anda bien, ya que se sienten con ansiedad, angustia, estrés, debilidad, desánimo, frustración o un vacío en su vida, pero no consiguen descubrir el porqué se sienten así, incluso en algunos casos no pueden tomar decisiones no tan significativas ya que se sienten confundidos sin alcanzar a ver qué sentido lleva su vida.

El taller tendrá una duración aproximada de 4 horas, en donde se les ofrece un apoyo diferente para enfrentar la realidad en donde se niegan a ver tal cual es. Este taller estará basado en técnicas logoterapéutica y gestálticas, centrado en el ser y el bienestar de sus participantes, brindándoles una nueva visión para que puedan dar un nuevo sentido a sus vidas basado en los pilares y dimensiones de la logoterapia.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

#### **4.2 Contexto y Población.**

<b>Empresa.</b>	Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).
<b>Giro.</b>	De Servicio.
<b>Departamento.</b>	Psicología y Desarrollo Humano.
<b>Lugar.</b>	Coatzacoalcos, Veracruz.
<b>Género y Edad.</b>	Mujeres entre 21 y 40 años de edad.
<b>Muestra.</b>	15 mujeres.

#### **4.3 Procedimiento**

Las 15 mujeres serán seleccionadas por medio de un muestreo no probabilístico por cuotas, el cual se describe a continuación.

- Se realizarán posters (ver Anexo 1) para invitar a las mujeres entre 21 y 40 años de edad que acudan al DIF de la Ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, en busca de apoyo psicológico, las personas que atiendan a la invitación serán remitidas al consultorio 1 del Departamento de Psicología y Desarrollo Humano durante el horario matutino. Dichos posters se colocarán en las instalaciones del DIF de Coatzacoalcos.
- A las mujeres interesadas, se les realizará una entrevista semidirigida (ver anexo 2) la cual tendrá una duración de 40 minutos; por medio de la

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

entrevista se determinará si han sido víctimas de agresión psicológica y si hay posibles rasgos neuróticos. Esta entrevista se apoya en la teoría Gestalt por lo que se basa principalmente en la comunicación no verbal de las participantes, por lo que el desarrollo de la misma será guiado por las participantes. Se pondrá especial atención a los gestos de molestia, si empieza a mecer o cruzar manos, brazos y piernas, a las miradas evasivas, si hay rigidez en su mandíbula, tono de la voz, transpiración y ojos llorosos.

- Una vez realizada la entrevista, se seleccionará a las posibles candidatas, se les aplicará el test de la figura humana de Machover, para corroborar los rasgos neuróticos. Solo se tomarán en cuenta si el dibujo tiene énfasis en la cabeza, boca, si hay omisión de los brazos, orejas, manos, en el tamaño y colocación del dibujo y en el tipo de trazo.
- Ya corroborados los rasgos, se establecerá el día, lugar y hora en el que se desarrollará el taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia para mujeres con rasgos neuróticos provocados por agresión psicológica. Para dicho taller se elegirán las técnicas adecuadas (ver Tabla 6) para guiar a las participantes a abrir una Gestalt, de manera que puedan vencer los bloqueos y capas de la neurosis, protegiendo y nutriendo el plano psíquico y noético, para disminuir los síntomas neuróticos, mejorando sus vidas y brindándoles voluntad de sentido, libertad de voluntad y sentido de vida. A continuación se presenta el programa del mismo.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

<b>Objetivo</b>	<b>Técnica a Usar</b>	<b>Juego a Aplicar</b>	<b>Duración.</b>
Lograr que las pacientes abran una Gestalt para dirigir las a la segunda fase del ciclo experiencial.	Supresiva.	Hacer la ronda.	30 min.
Que las pacientes vivencien la segunda fase del ciclo, preparándose para la siguiente fase.	Integrativa.	Ensayo teatral.	30 min.
Conseguir que las participantes formen una figura bien definida de la Gestalt, con constante flujo de energía.	Supresiva y Expresiva.	Juego de proyecciones y Me hago responsable.	40 min.
Derribar los introyectos que puedan surgir para tener una buena movilización de energía.	Expresiva.	El secreto.	20 min
Que las pacientes tomen conciencia de los asuntos inconclusos y lleven sus sentimientos a una acción favorable para su bienestar.	Integrativa.	Silla vacía. (se requerirá de un burro, raqueta, cojines, colchoneta)	50 min.
Que las integrantes del taller no eviten al objeto relacional dirigiendo su energía a un objeto alternativo.	Supresiva.	Exageración.	20 min.
Lograr que las participantes no eviten lo desagradable y vivan el sentimiento, sin permitir que pierda sus límites y fronteras.	Integrativa.	Puedes quedarte con ese sentimiento.	25 min.
Guiar a las pacientes a un estado de reposo, para que estén listas para abrir una nueva Gestalt.	Expresiva.	Contacto-retirada.	25 min.

*Nota. Los juegos y técnicas se explican en el capítulo 1.*

**Tabla 6.** Programa de la propuesta.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

- Al finalizar el taller se les aplicará el test Psicodiagnóstico Gestáltico (TPG) de Salama (1994) (Ver Anexo 3), para determinar si fue útil. Este se hará con la finalidad de averiguar si las participantes han quedado bloqueadas en alguna fase del ciclo.

La prueba se divide en 8 subgrupos al momento de ser evaluado para determinar en qué fase se detuvo el flujo de energía. Esto se realizará con el fin de dar seguimiento a las participantes, ya que en caso de que no se logre el objetivo planteado se les brindará apoyo por medio de otro tipo de terapia.

Salama (1994) menciona que este test se aplicó de manera aleatoria a 1000 sujetos de edades comprendidas entre 14 y 64 años de diferentes estratos socio-económicos, actividades laborales y ocupaciones diferentes, de los cuales 500 fueron mujeres y 500 hombres. Estos sujetos tenían como únicas condicionantes que su edad quedara dentro del rango marcado y que no estuvieran presentando ningún tipo de crisis. Este test puede aplicarse  $n$  veces al mismo sujeto o grupo y cuando se aplica se pasa del concepto terapéutico al campo clínico.

*Propuesta de Taller con enfoque Gestalt y de Logoterapia, dirigido a mujeres con Rasgos Neuróticos provocados por Agresión Psicológica.*

El TPG de Salama muestra los siguientes porcentajes, estos datos fueron obtenidos por el Departamento de Estadística y Demografía y el área de investigación del hospital de Perinatología de la Ciudad de México (Salama, 1994).

<b>Sensibilidad</b>	<b>78.7%</b>
<b>Especificidad</b>	<b>91%</b>
<b>Confiabilidad</b>	<b>93%</b>
<b>Validez</b>	<b>92%</b>
<b>Exactitud</b>	<b>93%</b>

**Tabla 7.** *Porcentajes Estadísticos del TPG.  
Tomada de Salama (1994)*

Conclusiones

## **Conclusiones.**

En la presente tesina se han mostrado dos psicoterapias, Gestalt y Logoterapia, las cuales se han conjuntado para crear un taller para mujeres con rasgos neuróticos provocados por agresión psicológica. Dicha propuesta de taller tiene ventajas para las mujeres a las que está dirigido, ya que les ofrece una alternativa diferente para tratar sus problemas, dándoles apoyo terapéutico además de la oportunidad de apoyarse, interactuar y apoyar a otras personas en una situación similar.

Esta propuesta se diseñó para ser desarrollada en el DIF de la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz, en donde gran parte de la población que acude a dicha institución sobrelleva una problemática similar a la antes mencionada. En esta dependencia se les ofrece un apoyo terapéutico individual; con este taller se brinda una nueva alternativa que es el apoyo grupal, en donde podrán tratar a más personas en menor tiempo, mejorando las circunstancias necesarias para el desarrollo integral de la familia, así como protección física y mental de las personas vulnerables, hasta lograr su incorporación a una vida plena y productiva, ya que es el objetivo principal de esta institución, cuidar la integridad de la familia.

El papel del psicólogo es muy importante para desarrollar esta propuesta, ya que tomará el rol del guía, además de que ayudará a las participantes a desarrollar sus recursos y herramientas, para que se dé un autoconocimiento, facilitando y mejorando la vida de las participantes.

Recapitulando lo expuesto anteriormente, los beneficios de la propuesta de taller con enfoque Gestalt y de logoterapia dirigido a mujeres con rasgos neuróticos provocados por agresión psicológica, son el aportar a las participantes e institución, una nueva alternativa de dar apoyo a más personas por medio de una terapia grupal, ofreciéndoles un espacio en el que se les acompañará y se enriquecerá los planos psíquico y noético de cada una de las participantes , para mejorar sus vidas, además de brindarles la oportunidad de que le den un sentido nuevo y mejor a sus vidas.

Asimismo el papel de la psicología y sus aportes son muy útiles ya que por medio de dos terapias que se dicen ser muy diferentes una de la otra, se han conjuntado para crear un espacio en el que se busca un equilibrio para las participantes, generando nuevas alternativas en sus vidas, lo cual no sería posible sin el estudio de estas teorías por medio de la psicología clínica.

*Referencias*

*Bibliográficas*

## Referencias Bibliográficas.

Apsique (2008) *Violencia Física, Psicológica y Verbal en el noviazgo*. Recuperado

en Mayo 2010, de <http://www.apsique.com/node/1111>

Baumgardner (2000) *Terapia Gestalt*. Colombia: Árbol Editorial.

Berkowitz (1996) *Agresión. Causas, consecuencias y Control*. España: Descleé de Brouwer.

Brennan (1999) *Historia y Sistemas de la Psicología*. México: Pearson Educación.

Burnlen (1993) *Conflicto*. España: Editorial Morata.

Etcheverry (1990) *Frankl, V. y la Logoterapia*. Argentina: Almagesto.

Fagan y Sheperd (comps.) (2005) *Teoría y Técnica de la técnica Psicoterapéutica Gestáltica*. Argentina: Amorrortu Editores.

Frankl (1980). *Psicoanálisis y Existencialismo*. México: F.C.E.

Frankl (1990) *Logoterapia y Analisis existencial*. España: Herder.

Frankl (1991) *El Hombre en Busca de Sentido*. España: Herder.

Frankl (1991) *La Voluntad de Sentido*. España: Herder.

Frankl (1992). *Teoría y terapia de las neurosis*. España: Herder.

Frankl. (1994) *Ante el Vacío Existencial*. España: Herder.

Gutierrez (2001) *Historia de las Doctrinas Filosóficas*. México: Esfinge.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) *Metodología de la Investigación (4<sup>ta</sup> ed)*.

México: Mc Graw Hill.

Instituto de Salud del Estado de México (2010) *Prevención y Atención médica de la violencia intrafamiliar*. Recuperado en Mayo 2010, de <http://salud.edomexico.gob.mx/html/article.php?sid=320>

Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A. C. (Ed.) (1998) *Psicología Humanista*. Compilación Artículos Volumen 1.

Lukas (2006) *Logoterapia, La Búsqueda de Sentido*. México: Paidós.

Luna (2005) *Logoterapia: un enfoque humanista existencial*. Colombia: San Pablo.

Martos (2004) *¡No puedo más! Las mil caras del maltrato psicológico*. España: Mc Graw Hill.

Moser (1992) *La Agresión*. México: Publicaciones Cruz O., S.A.

Organización Internacional del Trabajo (1998) *La violencia en el trabajo: Un problema Mundial*. Recuperado en Mayo 2010, de [http://www.ilo.org/global/About\\_the\\_ILO/Media\\_and\\_public\\_information/Press\\_releases/lang--es/WCMS\\_008502/index.htm](http://www.ilo.org/global/About_the_ILO/Media_and_public_information/Press_releases/lang--es/WCMS_008502/index.htm)

Organización Mundial de la Salud (2010) *Violencia contra la Mujer Infringida por su*

*Pareja*. Recuperado en Mayo 2010, de [http://www.who.int/gender/violence/who\\_multicountry\\_study/summary\\_report/chapter2/es/index2.html](http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/chapter2/es/index2.html)

Osadolor (2005) *Logoterapia para mejorar el sentido de vida en pacientes con ansiedad ante la muerte*. Tesis Doctorado en Investigación Psicológica Inédita. Universidad Iberoamericana. México.

Perls (1974) *El Enfoque Gestáltico*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls (2004) *Esto es Gestalt. Colección de Artículos sobre terapias y estilos de vida Gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos Editorial.

Renfrew (2006) *Agresión. Naturaleza y Control*. España: Editorial Síntesis.

Roca y cols. (2002) *Trastornos Neuróticos*. España: Ars Médica.

Rojas (1992) *El hombre light. Una Vida sin Valores*. España: Temas de Hoy.

Salama (1994) *Manual de Test Psicodiagnóstico Gestalt de Salama (TPG)* México: Centro Gestalt de México.

Salama (1995) *Manual del Test Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión para Psicoterapeutas*. México: IMPG.

Salama (2000) *Gestalt Persona a Persona*. España: Melusina.

Salama (2004) *Psicoterapia Gestalt. Procesos y Metodología* (3<sup>a</sup> ed.). México:

Alfaomega.

Salama y Castañedo (1991) *Manual Psicodiagnóstico, Intervención y Supervisión.*

México: Manual Moderno.

Somos Jóvenes Digital (2007) *Preocupa Agresión Psicológica a los adolescentes.*

Recuperado en Mayo 2010, de <http://www.somosjovenes.cu/>

[index/semana64/agresion.htm](http://www.somosjovenes.cu/index/semana64/agresion.htm)

Urzúa (2009) *Modelo de atención telefónica con enfoque Gestalt.* Tesina

Licenciatura en Psicología Inédita. UNAM. México.

Van (1978) *La Agresividad Humana.* España: Herder.

Yalom (1984) *Psicoterapia Existencial.* España: Herder.

Zinker (1999) *El proceso creativo en terapia Gestáltica.* México: Paidós.

*Anexos*



**¿Toleras violencia verbal?**

**¿Sientes que algo no  
esta bien en tu vida?**



**Si eres mujer y tienes entre 21 y  
40 años de edad y dijiste sí a  
alguna de estas preguntas...**



**Nosotros te  
Ayudamos.**

**Acude y pide informes en el  
área de Psicología y Desarrollo  
Humano**



## T P G

Instrucciones: Marque con una X la respuesta que considere correcta.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**SEXO:** \_\_\_\_\_

		SI	NO
1.	Yo soy insensible		
2.	Soy feliz como soy		
3.	Cuando algo me disgusta lo digo		
4.	Me molesta que me vean llorar		
5.	Soy emocional pero me aguanto		
6.	Me desagrada hacer siempre lo mismo que los demás		
7.	Me es imposible dejar de ser como soy		
8.	Evito culpar a los demás si me siento mal		
9.	Siempre termino lo que empiezo		
10.	Me siento culpable si culpo a los demás		
11.	Debo evitar mostrar mi enojo		
12.	Me abstengo a discutir		
13.	Hago lo que lo demás quieren aunque me disguste		
14.	Me disgusta pensar, sentir o hacer lo mismo mucho tiempo		
15.	Me gusta aprender cosas nuevas		
16.	Dejo las cosas para después		
17.	Expreso lo que me molesta		
18.	Evito sentir		
19.	Sería feliz si no fuera por los demás		
20.	Soy constante en mi inconstancia		
21.	Hago lo que quiero a pesar de que me digan lo contrario		
22.	Siempre estoy de acuerdo con los demás		
23.	Soy capaz de dejar de tener una idea fija		
24.	Evito enfrentar		
25.	Me disgusta evitar lo inevitable		
26.	Me gusta sentir		
27.	Evito manifestar lo que me molesta		
28.	Evito dejar para mañana lo que puedo hacer hoy		
29.	Me abstengo de culpar a los demás si fracaso		
30.	A veces dejo las cosas para después		
31.	Me disgusta que me digan lo que tengo que hacer		
32.	Me es imposible dejar de pensar en lo que ya pasó		
33.	Soy como me enseñaron que debo ser		
34.	Defiendo mis opiniones		
35.	Debo hacer lo que los demás quieren		
36.	Soy sensible		
37.	Me desagrada terminar lo que empiezo		
38.	Expreso lo que me disgusta		
39.	Estaría bien si no fuera por los demás		
40.	Me siento mal cuando me presionan		

Glosario

## **Glosario.**

**Autorregulación Organísmica.** Estructura capaz de establecer un soporte material de transferencia energética homeostática, cuando es estimulada por el medio en condiciones favorables. A penas una tarea se completa y concluye, ésta retrocede al fondo y permite que emerja hasta el primer plano, el cual se vuelve más importante.

**Colectivismo.** Quien ignora la personalidad del individuo, tiende rápidamente a juzgarlo solo por su tipo de carácter.

**Desreflexión.** Técnica logoterapéutica cuyo propósito es contrarrestar las tendencias del individuo que con frecuencia desarrolla en torno a la observación personal, logrando que el paciente se ignore así mismo.

**Dimensión Noética.** Se refiere al plano espiritual de las personas.

**Frustración Existencial.** Se refiere a la voluntad de sentido del hombre frustrada, la cual genera neurosis noógena, según la logoterapia.

**Gestalt.** Palabra de origen alemán, tiene varios significados, como configuración, estructura, modelo, figura, forma, totalidad o necesidad.

**Gestalten.** Plural del Gestalt

**Impronta.** Evento significativo ocurrido en el pasado y el cual forma una creencia o grupo de creencias. Se define también como un aprendizaje muy

profundo, de alto impacto que carece de toda lógica, lo que lo constituye como un aprendizaje automático con muy pocas probabilidades de reactualizarse.

**Indiferenciación Creativa.** Es cómo la energía del organismo, procedente de las emociones parte de una fase de equilibrio hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases. Es un proceso dirigido a obtener la satisfacción final de la necesidad a que da lugar la movilización emocional y a identificar los bloqueos que puedan presentarse.

**Insight.** Comprensión súbita de una situación o problema.

**Intención Paradójica.** Técnica logoterapéutica que tiene como propósito el de querer lograr un distanciamiento entre el paciente y el síntoma neurótico, para sustituirlo por una idea que le quita importancia al mismo.

**Libertad de Voluntad.** Se refiere a la libertad de la voluntad humana, la cual es la voluntad de un ser finito.

**Logos.** Palabra griega que significa sentido o propósito.

**Logoterapia.** Es una modalidad de psicoterapia que propone que la voluntad de sentido es una motivación primaria del ser humano, una dimensión psicológica inexplorada por paradigmas psicoterapéuticos anteriores, y que la atención clínica a ella es esencial para la recuperación integral del paciente.

**Modulación de la Actitud.** Técnica logoterapéutica que trata de despertar motivaciones internas que lleven a la persona a luchar en una forma adecuada para afrontar las dificultades.

**Mórbido.** Que padece enfermedad o es lo que ocasiona la enfermedad.

**Neurosis.** Son episodios de desequilibrio psicológico que se presentan en personas que han alcanzado una función mental relativamente adecuada.

**Neurosis Iatrógena.** Estado neurótico en el que luego se comprueba que el terapeuta es el que involuntariamente ha inducido a que el paciente, portador de su angustia de expectativa, fije un síntoma

**Neurosis Noógena.** Neurosis que, en algunos casos, se produce como consecuencia de la frustración existencial y es conocida por la logoterapia como “Neurosis Noógena”. Nace de los problemas internos de uno y no de los conflictos o problemas internos entre impulsos e instintos.

**Neurosis Psicógena.** Tipo de neurosis en logoterapia, referida a manifestaciones en general patológicas, cuyo origen no reside en una lesión orgánica sino en un trastorno psíquico.

**Neurosis Reactiva.** Efectos retroactivos mórbidos en lo psíquico debido a algo originalmente somático o psíquico.

**Neurosis Somatógenas.** Efectos mórbidos de lo somático en lo psíquico, mayormente “enfermedades funcionales”.

**Noopsiquismo.** Fuerza de obstinación del espíritu que capacita al hombre para imponer su carácter humano a pesar de los estados somato-psíquicos y de las circunstancias sociales. También conocido como Antagonismo Psiconoético.

**Pandeterminismo.** Niega la libertad del hombre, debe definirlo en consecuencia como un ser abandonado a su destino. La idea del pandeterminismo es que todo lo que pasa en el mundo tiene una causa, que puede ser sobrenatural

**Psicologismo.** Quien pierde de vista la invulnerabilidad de la existencia espiritual, pronto ve en el hombre un simple aparato psíquico propenso a enfermar.

**Reduccionismo.** Quien ignora la orientación al sentido del ser humano, cae en la tentación de interpretar cualquier motivo como la causa de una necesidad instintiva oculta.

**Sentido de Vida.** Es un sentido incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia, este va a depender de cada persona y puede cambiar constantemente

**Sibilina.** Que es misterioso porque parece que encierra un secreto importante o que puede tener varios significados ocultos

**Vacío existencial.** Sensación de fracaso y frustración, que poco a poco va provocando que se pierda la fe en el significado de su propia vida, en su existencia como ser humano.

**Vacío Fértil.** Explota como una potencialidad, un continuo. Un camino de en medio en el sentido, que sintetiza los opuestos y los contiene. Sin miedo, sin carencia, el deseo no existe. No existe la conciencia, ni una integración posible sin la existencia de polaridades.

**Experienciar.** Sinónimo de vivenciar, de experiencia y/o vivencia.

**Voluntad de Sentido.** Es la capacidad propiamente humana de descubrir formas de sentido, no sólo en lo real, sino también en lo posible.