



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

“GUÍA PSICOLÓGICA DE TERAPIA GESTALT, PARA MUJERES

ENTRE 20 A 28 AÑOS DE EDAD: “DARSE CUENTA DE LA TOMA DE

DECISIONES PARA LOGRAR UN NOVIAZGO SANO”

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MARISOL FLORES REYES

ASESOR:

PSIC. LILIA ARCOS RUÍZ

ORIZABA, VER.

2015



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Primeramente a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto, brindándome salud y fortaleciendo mi corazón e iluminando mi mente en todo momento; llenando mi vida de bendiciones.

A mis padres, hermanos, tías (os) y demás familiares por la parte moral y económica; así como el brindarme su apoyo incondicional, consejos, compañía, confianza, amor y tiempo necesario para realizarme profesionalmente y lograr mis objetivos.

Así también a quienes directa e indirectamente han estado al pendiente de mí, como maestros de la institución, de la Facultad de enfermería, mi novio, entre otros que creyeron en todo momento en mi formación académica.

Y quienes me orientaron e impulsaron la culminación de mi tesis.

¡Muchas gracias a cada uno de ustedes!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1 Descripción Del Problema.....	5
1.2 Formulación Del Problema.....	6
1.3 Justificación del problema.....	6
1.4 Formulación de Hipótesis.....	9
1.4.1 Determinación de Variables.....	9
1.4.2 Operacionalización de variables.....	10
1.5 Objetivos de la Investigación.....	11
1.5.1 Objetivo General.....	11
1.5.2 Objetivos Específicos.....	11
1.6 Marco Conceptual.....	11
1.6.1 Terapia Gestalt.....	11
1.6.2 Adultez temprana.....	12
1.6.3 Concepción de la toma de decisiones.....	12
1.6.4 Noviazgo sano.....	13
CAPÍTULO II	14
MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA.....	14

2.1 Antecedentes de la institución.....	14
2.2 Ubicación Geográfica.....	16
CAPÍTULO III.....	17
MARCO TEÒRICO.....	17
3.1 Fundamentos Teóricos de Terapia Gestalt.....	17
3.1.1 La Concepción de Terapia Gestalt como afirma Fritz Perls.....	21
3.2 Fundamentos Teóricos de Adulthood Temprana.....	27
3.2.1 La Concepción de Adulthood temprana para Fritz Perls.....	33
3.3 Fundamentos Teóricos de la toma de decisiones.....	35
3.3.1 La Concepción de la toma de decisiones como afirma Fritz Perls.....	37
3.4 Fundamentos Teóricos de Noviazgo sano.....	39
3.4.1 La Concepción de Noviazgo sano para Fritz Perls.....	42
CAPÍTULO IV.....	46
PROPUESTA DE TESIS.....	46
4.1 Contextualización de la propuesta.....	46
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	51
CAPÍTULO V.....	86
DISEÑO METODOLÒGICO.....	86
5.1 Enfoque de la investigación:.....	86
5.2 Alcance de la Investigación.....	86

5.3Diseño de la Investigación.	87
5.4 Tipo de investigación.....	87
5.5 Población	87
5.6 Muestra.....	88
5.7 Instrumento de prueba.....	88
5.7.1 Estudio de caso. (Participante voluntaria).	88
CAPÍTULO VI	89
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	89
6.1 Resultados generales de cada sesión.	89
6.2Resultado del instrumento aplicado.	91
CONCLUSIÓN	93
REFERENCIAS	95
GLOSARIO	98
ANEXOS	104

INTRODUCCIÓN

En el siguiente escrito se presenta la investigación enfocada a la relación de noviazgo, donde se pretende aludir a la toma de decisiones dentro de este para obtener un noviazgo sano. Este va dirigido a mujeres en adultez temprana con un rango de 20 a 28 años de edad, trabajándose a través de técnicas psicológicas Gestálticas su darse cuenta, es decir su aquí y ahora; abriendo de esta manera un panorama de mejora a su relación de sí misma y los demás.

En el capítulo I se trata de explicar a profundidad el planteamiento del problema, su descripción, la formulación de este; así como la justificación, formulación de hipótesis, variables tanto dependiente como independiente, el objetivo general, específico, el marco conceptual de lo que es terapia Gestalt, adultez temprana, la concepción de la toma de decisiones y noviazgo sano.

Por consiguiente en el capítulo II se encuentra el marco conceptual de referencia, sus antecedentes y la ubicación geográfica.

Por otro lado el capítulo III hace referencia al marco teórico, es decir los fundamentos teóricos de Terapia Gestalt, La Concepción de Terapia Gestalt como afirma Fritz Perls; Los Fundamentos Teóricos de la toma de decisiones, La

Concepción de la toma de decisiones como afirma Fritz Perls, Fundamentos Teóricos de Noviazgo sano, La Concepción de Noviazgo sano para Fritz Perls.

Del mismo modo en el capítulo IV se explica la propuesta de tesis; donde se encuentra la Contextualización de la propuesta y desarrollo de la misma.

En el capítulo V se explica el diseño metodológico donde se integra el enfoque de la investigación: Cualitativo, el Alcance de la Investigación: Explicativo; Diseño de la Investigación: No Experimental, Tipo de investigación: De Campo, Muestra: No probabilística y como instrumento el Estudio de caso. (Participante voluntaria).

En el capítulo VI se encuentra los resultados de la investigación; en si los resultados generales de cada sesión y los resultados del instrumento aplicado, así como la conclusión de esto.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción Del Problema.

De acuerdo a la Encuesta Municipal de Violencia en el Noviazgo 2009, históricamente los roles y el estatus social de hombres y mujeres han estado perfectamente delimitados y prefijados, la creencia de que el <<amor lo puede todo>> considerando que sus esfuerzos conseguirán allanar cualquier inconveniente que surja en la relación. Los jóvenes de ambos sexos pueden caer en el error de forzar al otro a implicarse más, aunque no lo desee; algo que puede provocar malestar e incluso agresividad por parte de la otra persona.

Estos sentimientos, y las relaciones que generan, pueden afectar tanto a hombres como a mujeres; ya que en algunos casos la violencia suele aparecer en las relaciones de forma gradual, a medida que aumenta el compromiso entre los miembros de la pareja, antes de que esto ocurra es posible señalar ciertos indicios que deberían alertar a quienes comienzan una nueva relación de pareja. Lo primero que se necesita es tener una percepción clara de cuál es la situación que se está viviendo y cuáles son las consecuencias de mantener el compromiso; los amigos y la familia son las principales personas a las que acuden cuando se les presenta alguna dificultad en su relación de noviazgo, el problema radica en que en ocasiones tienen los mismos conflictos que ellos.

La violencia disfrazada de amor es casi invisible, se confunde con muestras de afecto que en realidad, ocultan conductas controladoras sustentadas en la desigualdad entre los sexos. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en la revista virtual Mujeres Y Hombres en México 2011; se registra la extensión de actos de violencia en contra de las mujeres en todos los ámbitos, 67 de cada 100 mujeres de 15 años y más han padecido algún incidente por parte de su pareja u otras personas en los espacios comunitario, laboral, familiar o escolar. La relación y ámbito donde ocurre con mayor frecuencia es en las relaciones de pareja, y por ende el principal agresor es o ha sido el esposo, pareja o novio.

En el 2012 la misma revista virtual clasifica los tipos de violencia:

- 1) Emocional también conocida como psicológica, constituye una forma sutil de agresión no visible a primera vista; dejando huellas importantes en la psique femenina ocasionadas por: insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, burlas, aislamiento, infidelidad, por mencionar algunos. Su identificación es la más difícil de percibir ante el uso de metáforas y la “ausencia de evidencias”.
- 2) Económica en el seno de un hogar, tiene manifestaciones diversas al presentarse en forma de omisiones de las necesidades más básicas de una familia (alimentación, salud, educación), hasta el robo, destrucción, y en general, todo tipo de actos fraudulentos de los bienes familiares. Esta condición genera un círculo vicioso ya que la violencia se acentúa más ante la dependencia económica de las mujeres.

- 3) Física, es uno de los tipos de dominación sobre la mujer mediante el sometimiento de su cuerpo; este tipo de agresión deja una evidencia visible del daño —leve o grave— en el cuerpo femenino; su espectro varía desde un pellizco hasta la muerte, y esta puede ser ejercida incluso con objetos; cabe hacer notar que también vulnera la integridad emocional de la víctima.
- 4) Sexual, es el otro tipo de violencia física en contra de la mujer por medio del sometimiento a tener relaciones o conductas sexuales, exista o no cópula. Su expresión más extrema es la violación. Este sometimiento conlleva un impacto emocional en la víctima ya que invade la parte más íntima de la mujer.

El 70.3% no denuncia y pocas buscan ayuda u orientación; es importante señalar que el mayor porcentaje de homicidios de mujeres es entre los 25 a 29 años (36%) y de 35 a 39 años (35.2%). La información evidencia que a pesar de los esfuerzos enfocados esto sigue siendo un problema social que limita el desarrollo integral y equitativo de una proporción de mujeres mexicanas. Para evitar que este fenómeno siga ocurriendo se debe tener claro lo que es un noviazgo sano; para no ser víctima o agresora, así también para no caer en algún tipo de dependencia que afecte nuestro desarrollo como bien nos dice Walter Riso en el Manual para no morir de amor: Infinidad de personas en el mundo se han quedado atrapadas en nichos emocionales a la espera de que su suerte cambie, sin ver que son ellas mismas las que deben hacer su revolución afectiva. Cada quien reinventa el amor a su manera y de acuerdo a sus necesidades y creencias básicas; cada cual lo construye o lo destruye, lo disfruta o lo padece. Morir de amor no es un designio inevitable, una

determinación biológica, social o cósmica; se pueden establecer sus reglas y negarse a sufrir inútilmente.

1.2 **Formulación Del Problema.**

¿Cuál sería la herramienta Psicológica adecuada para “**darse cuenta**” de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano, en mujeres entre 20 a 28 años de edad de la Universidad Veracruzana Facultad de Enfermería de Orizaba, Ver.?

1.3 **Justificación del problema.**

En la estancia del servicio social del periodo Agosto- Febrero en la Facultad de Enfermería UV Orizaba Ver, el motivo de consulta fue la relación de Noviazgo por ello el interés de realizar una Guía Psicológica a través de la terapia Gestalt a mujeres entre 20 a 28 años de edad: “Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano”; ya que siendo universitarias en el área clínica presentan deterioros o alteraciones en su vida personal; algunos conscientes y otros en su mayoría inconscientes. El noviazgo se trata de una etapa en la vida donde se consolidan ciertos aprendizajes dando la oportunidad de llevar a cabo intervenciones oportunas para un efecto decisivo de la vida futura; por ello esto favorecerá en mayor o menor grado según lo que la paciente requiera en su actual situación, accediendo hacia lo que tiene mayor peso como exigencia ya que es una herramienta psicológica que funcionara como orientación individual; donde el terapeuta estructura información e

interviene de manera sutil para hallar su “Darse cuenta”, cómo y qué decisión tomar en su relación de noviazgo sin que él esté presente. Aquí la función es despertar los sentidos de las mujeres que tengan la Guía en sus manos; vivenciando lo interno y externo, en absoluto la totalidad a través de las técnicas gestálticas de Fritz Perls indicadas para realizarse en la autoaplicación de manera sencilla y concreta.

Para lograr un desarrollo pleno tanto personal como para la sociedad, captando la realidad dentro de la relación de noviazgo ya que en el trascurso del desarrollo cada etapa puede ser llevada en tiempo y forma adecuada sin alteraciones de lo contrario se deja huella en el psiquismo y se es notable con mayor impacto en mujeres, ya que el aspecto emocional impone una serie de requerimientos que en ocasiones no se sabe cómo manejar, desconociéndose a sí misma y el hasta donde se puede llegar; aquí entran carencias, deseos, necesidades, exigencias, en si todo aspecto de su vida.

La familia funge como forjadora de la autoestima e identidad en los primeros años de vida así como el resto de esta y el clima que se manifiesta desempeña las primeras influencias forjando la personalidad que posteriormente intervienen las diferentes instituciones donde se va integrando como lo es la escuela, la religión, etc. Por ende para lograr un noviazgo sano la guía de autoayuda será con sentido de descripción, narración y dialogo; ya que algunas veces se niega la paciente el solicitar ayuda prefiriendo lo discreto por así decirlo o bien para un mayor entendimiento en su

situación personal de noviazgo. Un escrito no se nota pero abre perspectivas a un nuevo conocimiento que alienta a la toma de decisiones. El comprender con claridad aquellos sentimientos y emociones a través de las estrategias gestálticas son de apoyo ya que el amor suele confundirse con sentimientos de soledad, necesidad, atracción física transitoria, fantasías, realización de deseos, afecto, gratitud, etc. Eh ahí donde se pondrán las cartas sobre la mesa y se decidirá qué camino emprender para la realización de la vida en noviazgo; el seguir esa serie o emprender una nueva partida, donde la única persona que tiene el control para elegir que hacer, está en sus manos, ya que cada persona tiene una manera de representar la vida lo cual depende de la manera en que capta la realidad.

El detectar factores de riesgo a tiempo a través de lo aportado aquí, será signo favorable ya que puede tener solución al ser transitorio de manera individual, de lo contrario buscar ayuda de manera personal a un especialista para un proceso psicológico de acuerdo a su situación. Se debe tomar en cuenta que existen noviazgos aparentemente equilibrados ante la sociedad, pero con su pareja son conflictivos, gran sufrimiento, a veces sin satisfacción ni actividad genital. En algunos casos es difícil satisfacer todas las expectativas y la acumulación de exigencias puede volverse excesiva, conduciendo a insatisfacciones, fracasos y por lo tanto a rupturas; esto en muchos casos interfiere tanto en los estudios como en los diferentes aspectos que integran su vida de quien lo padece. En esta etapa la mujer cuenta con cierta madurez para emprender decisiones que marcaran su vida, como lo es el planificar la vida

sexual, la familia, etc. donde se conoce a sí misma y al otro; dando paso a la vida en pareja.

El estudio de caso será de gran utilidad para trabajar el darse cuenta y fundamentar la aprobación de la guía a través del registro y monitoreo en 10 sesiones.

1.4 Formulación de Hipótesis.

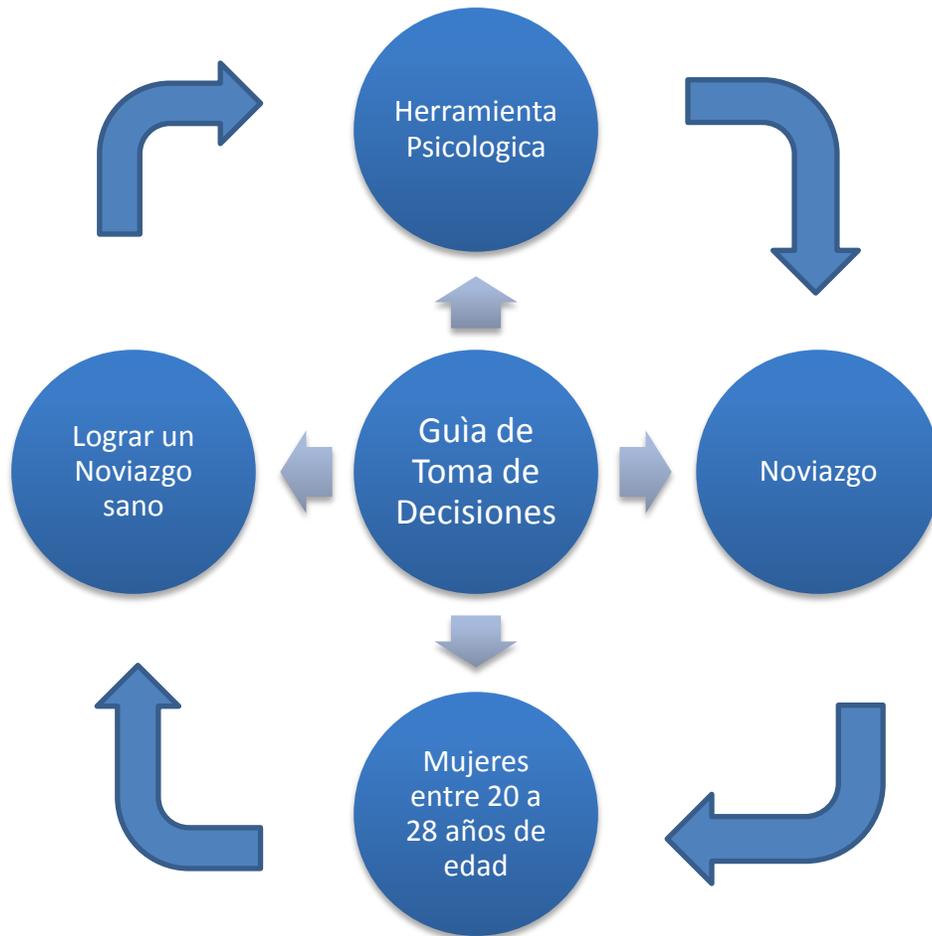
Guía Psicológica de terapia Gestalt, para mujeres entre 20 a 28 años de edad: “Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano”.

1.4.1 Determinación de Variables

Variable Dependiente: Guía Psicológica a través de terapia Gestalt para mujeres entre 20 a 28 años de edad: “Darse cuenta”.

Variable Independiente: Toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.

1.4.2 Operacionalización de variables



El esquema muestra la relación entre cada uno de los elementos que integran la propuesta de esta investigación; saliendo a relucir con palabras simples, que para la Guía de Toma de Decisiones es necesario contar con mujeres entre 20 a 28 años de edad para poder aplicarla así como contar con un noviazgo, para su beneficio como herramienta psicológica y lograr un noviazgo sano.

1.5 Objetivos de la Investigación.

1.5.1 Objetivo General.

Que la mujer de entre 20 y 28 años de edad logre darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano, mediante una guía psicológica basada en la Terapia Gestal

1.5.2 Objetivos Específicos.

- Realizar una Guía Psicológica de terapia Gestalt basada en la propuesta del psicólogo Fritz Perls, para mujeres entre 20 a 28 años de edad, “y que logre darse cuenta” de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
- Lograr el darse cuenta (conciencia del “Aquí y ahora”) de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano a mujeres en adultez temprana.
- Fomentarla mediante la investigación.

1.6 Marco Conceptual.

1.6.1 Terapia Gestalt

“La Terapia Gestáltica es un enfoque de campo ya que estudia los fenómenos que se dan en la experiencia. El método de estudio de la teoría de campo es

fundamentalmente descriptivo, aborda los "qué" (estructura) y los "cómo" (funcionamiento) (PEREZ, 2004). El concepto clave sobre el que se asienta el Enfoque Gestalt es el darse cuenta o awareness. En pocas palabras es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe (BURGA,1981).

1.6.2 Adultez temprana.

De acuerdo al modelo empírico de Levinson (1978) dividido en era y periodo: Adultez Temprana (17-45 años) Es la culminación del periodo vital en el ámbito biológico y es el momento adecuado para satisfacciones: amor, sexualidad, vida familiar, profesional, creatividad, logro de objetivos vitales. Psicológico y social, es hacer realidad las ilusiones y deseos de la edad juvenil; poseer un lugar en la sociedad, crear la propia familia, etc. Aquí alcanza su máxima potencialidad con el mayor grado de tensión y estrés; por responsabilidades, cargos, la toma de decisiones de cara al futuro, estilo de vida (PAPALIA,2001).

1.6.3 Concepción de la toma de decisiones.

Fritz Perls: Esto tiene que ver con el "qué" y el "cómo" de la conducta y no con el "porqué". Sólo cuando la persona se da cuenta de lo que hace y de cómo lo hace podrá cambiar su conducta. Esto significa un cambio en el modo de ver la propia vida, llevándonos a la toma de conciencia de echar la culpa de lo que le sucede a algo o

alguien externo a hacernos responsable de nuestras conductas y de sus consecuencias. (PERLS, 1974).

1.6.4 Noviazgo sano.

De acuerdo a la Encuesta Municipal de Violencia en el Noviazgo 2009 (Indesol “Instituto Nacional de Desarrollo Social):

- El noviazgo es una fase de la vida en pareja para conocerse, disfrutarse, para establecer “lazos que unan” no “ataduras, que amarren y anuden”.
- Las relaciones de noviazgo sano deben ser equitativas, tolerantes y de respeto.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la institución.

UNIVERSIDAD VERACRUZANA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE ORIZABA, VER.

En diciembre de 1901 se inicia la educación en enfermería, motivo que originó el surgimiento de esta honorable institución educativa, una de las más antiguas del país y la más antigua en el estado de Veracruz.

La educación en enfermería enfocada a la enseñanza de los primeros auxilios y parterías, se realizaba a través de pláticas y entrenamiento por los médicos del hospital Ignacio de la llave sobresaliendo la labor del Dr. Nicolás Mendiolas.

A partir de 1930 y hasta 1973 la escuela de enfermería tiene sede oficial en la escuela secundaria de bachilleres nocturna de Orizaba.

El 12 de octubre de 1974 es inaugurado el edificio propio de la escuela de enfermería y obstetricia.

Misión:

La facultad de Enfermería es una entidad académica dependiente de la Universidad Veracruzana, ubicada en el centro del estado, que tiene como finalidad formar recursos humanos en el área de la salud, integra las funciones de docencia,

investigación, extensión y vinculación de los sectores, con énfasis en la promoción, diagnóstico y tratamiento durante la atención que brinda el usuario en las diferentes etapas de la vida, con alto sentido de responsabilidad y respeto a la vida, a los derechos humanos y al medio ambiente para el bienestar individual y colectivo.

Visión:

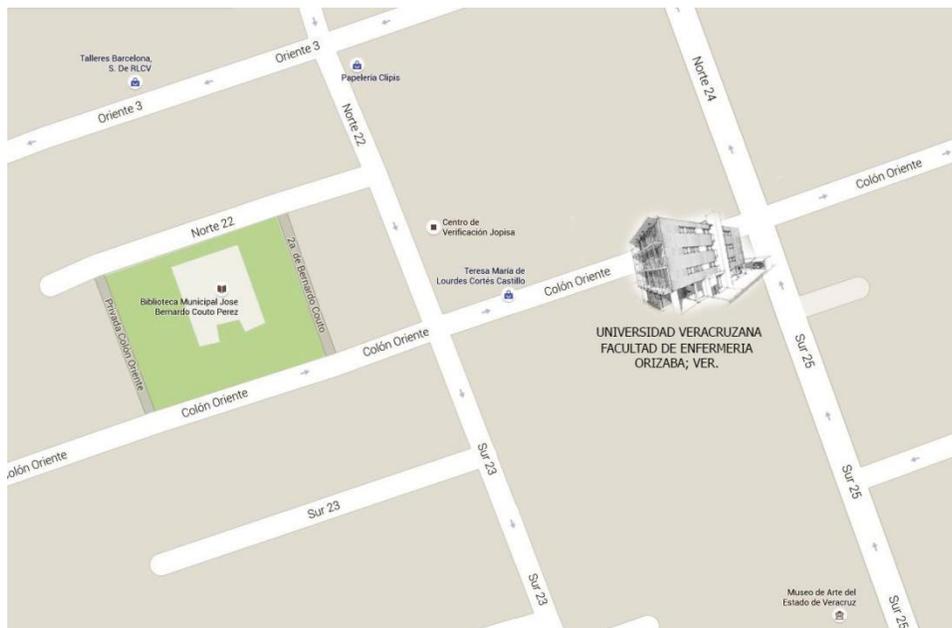
La Facultad de Enfermería es una institución formadora de recursos humanos competentes en el área de la salud a nivel licenciatura, capaces de responder a las demandas sociales, proporcionando cuidados de prevención curación, tratamiento y rehabilitación. Esta formación está sustentada por un departamento administrativo escolar, integrado por personal capacitado y con amplia experiencia en el desarrollo de sus funciones y con académicos que cuentan con el nivel de especialidad, maestría y doctorado. Dicho personal académico desarrolla funciones de docencia, investigación, tutelaje y de vinculación, de manera sistemática con los sectores educativo, social y productivo en ámbito de cordialidad y respeto, involucrando al estudiante en la investigación y generación del conocimiento, lo cual permite su movilidad inter institucional e nivel regional y/o nacional.

Para lograr lo anterior será necesario que la entidad cuente con los recursos materiales y de equipo, por lo que la infraestructura deberá estar conformada por una sala de cómputo con máquinas actualizadas y suficientes, aulas equipadas con recursos didácticos y mobiliario que le proporcionen comodidad y confort al estudiante; áreas de esparcimiento y recreación, laboratorios con simuladores necesarios para las

prácticas clínicas intramuros y un almacén dotado de todo el instrumental percedero para dichas prácticas.

Se espera contar con proyectos de vinculación que permitan la coordinación con las instituciones de salud, de manera que en la entidad mantenga abiertos los campos clínicos en beneficio del proceso de aprendizaje de los estudiantes y como un ideal, poder contar con un hospital Escuela en la Región.

2.2 Ubicación Geográfica.



Av. Colón y Oriente No. 1300, Entre Sur. 23 y 25 Col. Centro Orizaba, Veracruz, México. Teléfono: (272) 724-39-81

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos Teóricos de Terapia Gestalt.

Hace aparición por los años 30 y 40 del presente siglo, debiéndose sus principios básicos a Frederick Perls, Psicoanalista alemán quien en sus principios formativos recibió gran influencia de Wilhelm Reich y de Kurt Goldstein. Perls a causa de la Primera Guerra Mundial y por tener divergencias con el Psicoanálisis se vio obligado a emigrar de Alemania a Sudáfrica y allí creó su nueva teoría “La Teoría Gestáltica”.

Gestalt es una palabra europea que significa totalidad, unidad, compuesta por dos elementos unificados: Figura-Fondo; constantemente nos encontramos formando nuevas gestalts que al ser satisfechas o cerradas eliminamos y reemplazamos por otras, permitiendo que nuestras conductas y la experiencia perceptual sean organizadas por las necesidades primordiales en la jerarquía. Este proceso es esencial pues se encuentra en constante movimiento y nunca se detiene, debido al natural proceso homeostático por el cual, el organismo satisface sus necesidades. El organismo presta atención a cuestiones de importancia para su preservación y supervivencia; manteniendo el equilibrio (Autorregulación orgásmica). Cuando una persona no logra satisfacer algunas necesidades o lo hace a medias, se interrumpe, se perturba el proceso; formándose gestalts inconclusas o “Asuntos inconclusos”,

causando preocupación y angustia, con una serie de actividades autodestructivas (BURGA, 1981).

Toda terapia puede llevarse a cabo únicamente en el presente posibilitando de esta manera el desarrollo en su proceso de maduración, cualquier otro modo constituye una interferencia. Las bases con las que se fundamenta la Terapia Gestalt, originalmente por Perls son las siguientes; cabe destacar que muchos autores le dan sentido extrayendo y empleando otros elementos, teorías o conceptos:

- 1) El Psicoanálisis de Freud, retoma y reformula su teoría de los mecanismos de defensa y el trabajo con los sueños.
- 2) La filosofía existencial, rescata la confianza en las potencialidades inherentes al individuo, el respeto a la persona y la responsabilidad.
- 3) La fenomenología, lo obvio, la experiencia inmediata y la toma de conciencia (insight).
- 4) La Psicología de la Gestalt (Teoría de Campo) con la Teoría de la percepción ahí los principios de organización en Gestalt: Relación figura-fondo (la figura se distingue del fondo por las características sobresalientes).
- 5) Las regiones orientales en especial el budismo zen, de aquí sostiene que el hombre solo se puede trascender a sí mismo a través de su propia naturaleza puesto que toda la naturaleza es una totalidad unificada o coherente (holismo).
- 6) El Psicodrama de Moreno (dramatizar las experiencias y los sueños)
- 7) La Teoría de la coraza muscular de W.Reich, toma en cuenta el cuerpo, descubriendo la coraza muscular como elemento de resistencia.

8) La Teoría de la indiferencia creativa de Sigmund Friedlander, donde extrae su Teoría de las polaridades (se atraen, punto medio).

Las Técnicas que se emplean dentro de esta, sirven de apoyo para lograr objetivos terapéuticos:

- a) Supresivas: pretende que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.
- b) Expresivas: busca que el sujeto exprese lo no expresado, terminar o expresar alguna expresión inconclusa y la expresión directa.
- c) Integrativas: Hace énfasis en la incorporación de la experiencia (el encuentro intrapersonal, el asimilar proyecciones) (FLORES, 2014).

Aquí entra el darse cuenta que en otras palabras es tener sentido de conciencia de uno mismo y del medio; derivándose dos componentes:

- 1. Perceptual: Mediante este el sujeto extrae información a través de los órganos de los sentidos.
- 2. Motor: Este permite prepararse para llevar a cabo alguna acción.

Esto implica la capacidad de reflexión así como sentimiento de identidad en el tiempo y espacio, es decir la autoconciencia y la autoadvertencia.

Como capacidad de advertencia se toma en cuenta:

Variaciones (normales):

- 1) Atención: Es el proceso mental mediante el cual se es posible concentrar la actividad psíquica sobre un objeto. Es flexible y funciona en relación con diversas circunstancias externas e internas; variando de esta forma.
- 2) Sueño: Implica una pérdida fisiológica de la conciencia, pero antes de esta; viene la disminución como lo que reconocemos con el nombre de somnolencia.

Alteraciones (patológicas):

- 1) De la conciencia: Disminución, confusión, pérdida. Pueden ser producidas por agentes tóxicos, infecciosos, traumáticos, alteraciones mentales o cualquier proceso que comprometa el funcionamiento cerebral.
- 2) El coma: Supresión de la conciencia, el perder la reactividad de los estímulos.
- 3) Disociación: Es la pérdida de continuidad y de la relación habitual entre sistemas de procesos mentales que entonces funcionan en forma independiente.

Una vez que la información sensorial alcanza la corteza cerebral, es procesada en las llamadas áreas primarias, en las que existe una representación organizada; aquí se hace la decodificación y análisis de la información. El registro de la actividad eléctrica neuronal, ha puesto de manifiesto la importancia de estas conexiones en el procesamiento emocional (amígdala) (DE LA FUENTE, 1998).

En la experimentación antes de asumir roles y responsabilidades; un momento decisivo donde se empieza la dedicación a una carrera, pareja, etc., la independencia persona conservando lazos y dando oportunidad o restricción a la conciencia de sí influye:

- Género.
- Capacidades académicas.
- Actitudes hacia la educación.
- Raza y origen étnico.
- Expectativas.
- Clase social.
- El desarrollo del Yo (capacidad de entenderse y entender el mundo).
- Relación familiar tomando en cuenta crianza y actualidad.
- Estado biológico y psicológico (PAPALIA, 2012).

3.1.1 La Concepción de Terapia Gestalt como afirma Fritz Perls.

La Terapia Gestáltica es un enfoque de campo ya que estudia los fenómenos que se dan en la experiencia [Descriptiva, aborda los “qué” (estructura) y los “cómo” (funcionamiento)]; proporcionando herramientas donde el paciente pone en juego su creatividad con el fin de explorar su personalidad y sus dificultades para contactar con los demás, descubriendo de esa forma cómo y de qué manera se impiden a sí mismo satisfacer sus necesidades (qué es lo que interrumpe y cómo lo interrumpe) (PERLS, 1975).

La Terapia Gestáltica busca en si el darse cuenta o mejor dicho awareness al entrar en contacto natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe (PERLS, 2008).

Dentro de la experiencia se pueden distinguir tres tipos o zonas de darse cuenta:

- a) Darse cuenta de sí mismo o del mundo interior: Se refiere a sensaciones, sentimientos emociones y acontecimientos que suceden en función de la experiencia, la manera de sentir y la existencia del aquí y ahora, independiente del juicio por parte de los demás.
- b) Darse cuenta del mundo exterior: Es todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel proveniente del mundo exterior.
- c) Darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía: Es toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. Para Perls todas estas actividades nos mantienen alejados del presente y, por ende, de nosotros y de nuestro darnos cuenta en cada momento. La consecuencia es la alienación (rechazo de partes que no nos gustan).

Entrando en nuestro actuar:

- 1) Sobreseísmo: La ciencia
- 2) Debeísmo: Exigencias.
- 3) Esismo: Yo soy lo que soy (PERLS, 2008).

El desequilibrio surge cuando la persona y el ambiente experimentan necesidades diferentes y esta no es capaz de distinguir haciéndose presentes mecanismos que operan en las perturbaciones del límite de contacto (PERLS, 1975):

- a) La introyección: se da mediante la incorporación dentro de nosotros, de patrones, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros.

- b) La proyección: es la tendencia a hacer responsable al ambiente de lo que se originó en uno mismo.
- c) La confluencia: se da cuando el sujeto no percibe ningún límite entre él y el ambiente, sintiendo que es uno con él.
- d) La retroflexión: se refiere el hacerse a sí mismo lo que le gustaría hacer a los otros (PERLS, 2008).

El contacto empieza a funcionar cuando se encuentra el sí mismo con lo que le es ajeno, ya que es la principal necesidad psicológicas del ser humano basándose en un intercambio continuo de unión y separación; tratando de mantener un equilibrio entre libertad y unión de acuerdo a nuestras necesidades (PERLS, 1975).

El neurótico tiene una maduración incompleta provocada por huecos (ser irresponsable) de la vida y experiencia; por su parte el neurotico criminal es el inadaptado (traspasa los límites) puesto que el ser humano es una Gestalt en sí mismo y al mismo tiempo parte de una Gestalt (PERLS, 1975).

Las técnicas que emplea la Terapia Gestaltica son supresivas, expresivas e integrativas; utilizándolas como:

- a) “Ir y venir”

Consiste en realizar el ejercicio entre una visualización y una propiocepción, para ello se le pide al cliente el cerrar los ojos y el traer en mente aquella situación que le cause molestia; posteriormente se le pide que analice los asuntos sin resolver, llenando de esta forma los espacios en blanco y completando aquellos asuntos inconclusos del pasado. Posteriormente el cliente debe imaginar la situación o

persona, vivenciándose en el aquí y ahora y expresándose a través de reclamos, odios, etc. Esto ara reflexionar el sentir.

b) “Confusión”

Para aclarar el área de confusión se debe llegar a ver como estructura su comportamiento en la terapia, es decir su manera de relacionarse en todos los ámbitos; haciendo ver al cliente su comportamiento en la vida cotidiana. Para ello se le pide que identifique lo que desempeña y causa molestia, una vez realizado esto el cliente aprende a aceptar que tiene áreas de confusión, Observando y analizando lo que estará dispuesto a colaborar.

c) ¿Quién está escuchando?

El paciente al permitirle expresarse se dará cuenta de sus necesidades y en lo posible encontrar el suficiente autoapoyo en la comunicación; por ello se le cuestiona y cuando termina su terapia no pierde su necesidad de la otra persona por el contrario, encuentra satisfacción en su contacto con los demás, dejando aquellas técnicas neuróticas manipuladoras.

d) “Monoterapia”

Se le pide al cliente que visualice a sí mismo la relación real y en forma Sicodramática; así se dará cuenta del significado de lo que está haciendo. Posteriormente se le pide que realice aprovechado su fantasía en todos los grados de intensidad y aumentala hacia la realidad un ambiente donde creara su propio escenario, actores, bastidores, dirección y expresión ya sea con ayuda de la

actuación, el verbalizarlo o escribiendo; esto depende de la personalidad del cliente. De esta manera el cliente se siente obligado el repetir lo no concluido, esto puede llegar a la solución creativa por que junto con sus repeticiones trae interrupciones; por lo tanto lo neurótico se descubre en el momento en que interrumpe su flujo de vivencias.

e) “Perro arriba-Perro abajo”

Se le pide al cliente comunicar lo que se le cuestiona; por medio del juego perro arriba- perro abajo; donde sale a relucir amenazas, debeismos, etc. al terminar su terapia dejara a lado aquellas técnicas neuróticas manipuladoras.

f) “Oración de la Gestalt”

Se le pide al cliente el repetir la oración de la Gestalt y ver que puede hacer con estas frases; ensayando de nuevo quedándose en el ahora, expresándole al otro sus reacciones y pensamientos en voz alta. Al ser honesto con palabras sencillas le hará tener confianza.

g) “Pelando la cebolla”

Se le pide al paciente el pelar la cebolla quitándole una capa a la vez, cada capa es parte de la neurosis y en medida que es tratada, el problema se modifica y a medida que cambia el problema también cambiaran las necesidades específicas; aquí el autoapoyo aumenta.

h) “El darse cuenta”

Se le pide al paciente el mantenerse focalizado en su experiencia y que descubra que es lo que hace escabullirse; comenzando con la frase “Ahora me doy cuenta de”, dando paso a aquellos sentimientos, emociones, etc., que vive, de esa forma tendrá elementos para crecer.

i) “Personas enamoradas”

Se le pide al paciente que a través de los cuestionamientos que se le hacen sobre la relación, los responda con la palabra “Estoy atascado”, ya que esto implica que uno quiere salir de ello y esto dará paso a la mejora (PERLS, 1976).

Se hace necesario considerar dos puntos importantes en la terapia gestáltica; puesto que el comportamiento humano está regulado por el proceso llamado homeostasis denominado aquí Autorregulación del Organismo:

- El primero es que los trastornos no son mentales sino del organismo.
- La segunda es que la división mente y cuerpo en Terapia Gestalt no existe.

Con estas el modo de funcionar del ser humano en su ambiente es en sí:

1. Límite de contacto: Entre ambiente y persona.
2. Homeostasis (Autorregulación del Organismo): Equilibrio.
3. Figura y fondo: figura es la dominancia lo demás es el fondo.
4. Awareness (Darse cuenta): Percepción de sí mismo en totalidad, situado en el mundo en un momento dado.
5. Introyección: Incorporación de elementos externos
6. Mecanismos de defensa: Se manifiestan por problemas en el límite de contacto.

7. Superego e infraego: Son los debes y deberías contra el placer
8. Neurótico: Aquel que no satisface sus necesidades al no ser capaz de distinguirlas o no saber hacerlo
9. Confluencia: Eliminación del límite de contacto; unificación con el medio.
10. Proyección: Responsabiliza al ambiente.
11. Retroflexión: Sustitución del ambiente por la propia persona.
12. Catexis positiva: Objetos que alientan el equilibrio.
13. Catexis negativa: Objetos que perturban el equilibrio (PERLS, 2006).

3.2 Fundamentos Teóricos de Adulthood Temprana.

El momento de su aparición varía dependiendo el contexto social, psicológico, religioso, legal; etc., ya que es un periodo de transición desarrollándose entre la adolescencia y la adultez, por ello se habla de adultez emergente.

Durante este periodo la madurez psicológica no está marcada por criterios externos más bien por indicadores internos ya que es un estado mental, de aquí deriva el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal. Una de las características es la oportunidad de explorar posibles formas de vida; aunque la incertidumbre y la confusión suelen aparecer (PAPALIA, 2012).

Factores en la Adulthood temprana:

- a) Desarrollo físico.

El funcionamiento se establece y las conductas al no ser supervisadas facilitan el empleo del consumo de sustancias, actividades, etc., que generan problemas de

salud o llegan a deteriorarla. Los programas que alertan el desarrollo de este tipo de conductas, suelen ser ignorados a pesar de la llamada de atención.

Las influencias con las que se enfrenta el desarrollo físico se mencionan a continuación:

- a) Influencias genéticas: pueden generar trastornos o problemas de salud mental; así como funcionamientos óptimos.
- b) Influencias conductuales: la dieta, nutrición, actividad física, estrés, sueño, tabaquismo, consumo de alcohol, entre otros., son variables con probabilidad a contraer problemas tanto físicos como de salud.
- c) Influencias indirectas: la posición socioeconómica (Educación, ingreso), raza u origen étnico; relaciones (trabajo, familia, pareja, etc.).

La cuestión sexual también implica preocupación física, ya que depende del nivel educativo y orientación sobre los siguientes puntos:

- Búsqueda de Identidad.
- Respecto a la práctica: Oral, anal, vaginal.
- Empleo con una o más parejas.
- Del sexo opuesto o del mismo.
- Uso de métodos anticonceptivos.
- Encuentros casuales o establecidos.
- El problema con los ataques sexuales.
- Infecciones de transmisión sexual.
- Embarazos no planeados.

- El sexo prematrimonial.
- Infidelidad.
- Conocimiento biológico.

Además el 5 y 10% de mujeres ameritan el diagnóstico de Trastorno Menstrual o Síndrome Premenstrual (SPM); experimentando malestar físico y tensión emocional dos semanas antes del periodo.

- Síntomas posibles: fatiga, jaquecas, hinchazón de manos, pies, dolor de senos, inflamación abdominal, náuseas, cólicos, estreñimiento, antojos de comida, aumento de peso, ansiedad, depresión, irritabilidad, oscilaciones del estado de ánimo, tendencia al llanto, dificultad para concentrarse o recordar.
- Se minimizan con: ejercicio aeróbico, consumo frecuente de comidas pequeñas, dieta alta en carbohidratos complejos, baja de sal y cafeína, rutinas regulares de sueño., complementos de calcio, magnesio y vitamina E o medicamentos.
- La causa: podría ser respuesta de aumentos mensuales normales de las hormonas femeninas, estrógeno y progesterona; así como niveles de hormonas masculinas, testosterona y serotonina, un químico del cerebro. El fumar aumenta el riesgo de padecerla y es más característico en mujeres de 30 años o más.

El 85% mujeres que menstrúan presentan algunos síntomas, el 90% presenta Dismenorrea (menstruación dolorosa o “cólicos”) ocasionada por contracciones del útero iniciadas por la prostaglandina (sustancia similar a una hormona) y puede ser

tratada con inhibidores de la misma, como el ibuprofeno. El 15% los síntomas son severos afectando responsabilidades educativas y ocupacionales.

Una carga más tanto física como emocional puede ser la fertilidad, dando lugar a dificultades psicológicas de largo plazo a la falta de hijos involuntaria y permanente.

Por ejemplo:

a) Entre los 28 y 29 años la posibilidad declina en la mujer, con aumento de los 30 a 39 años; ya sea por:

- La incapacidad de producir óvulos (genética) o que estos sean anormales ya que a los 30 la calidad de estos se deteriora.
- La presencia de mucosidad en el cuello del útero impide la entrada de espermatozoides.
- Una enfermedad del revestimiento del útero obstruye la implantación del ovulo fertilizado.
- El bloqueo de las trompas de Falopio impiden la llegada de los óvulos al útero (algunas veces las trompas están bloqueadas por cicatrices producidas por infecciones de transmisión sexual).
- Trastornos físicos como el síndrome de ovario poliquístico o insuficiencia ovárica primaria.

b) En cambio a los hombres disminuye entre los 38 y 39 años por:

- Producción de pocos espermatozoides o no tienen fuerza para llegar al cuello del útero.
- Base genética.
- Bloqueo de un conducto eyaculatorio etc.

Los factores medioambientales también forman parte y son modificables tanto para la mujer como para el hombre:

- El sobrepeso.
- Tabaquismo.
- Estrés psicológico.
- Altos niveles del consumo de cafeína.
- Alcohol.
- Exposición a contaminantes.

La probabilidad de corregir la infertilidad puede ser:

- Mediante un tratamiento con hormonas.
- Medicamentos.
- Cirugía o cambios de estilo de vida; dependiendo la causa o posible causa.

Cuando no se sabe la o las causas de la infertilidad, el medicamento aumenta la posibilidad de nacimientos múltiples de alto riesgo o que los espermatozoides tengan índice de anormalidades cromosómicas; cabe mencionar que existen otros caminos alternativos para luchar contra esta (PAPALIA, 2001).

b) Desarrollo Cognoscitivo.

El desarrollo de operaciones formales (Pensamiento reflexivo o razonamiento abstracto) y el pensamiento Posformal (combina la lógica con la emoción y la experiencia práctica en la solución de problemas ambiguos) es flexible, abierto, adaptable e individualista y depende de la personalidad.

El trabajo y la educación ofrecen oportunidades de crecimiento personal y por ende cognitivo, perfeccionando habilidades para relacionarse y funcionar en todo ámbito; aquí entra en juego el papel de la emoción en la conducta inteligente. En otras palabras la famosa inteligencia emocional con esa habilidad para percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones, propias o ajenas para alcanzar metas; tomando en cuenta el Razonamiento moral; donde los juicios se tornan más complejo para el desarrollo y con la Fe individuativa-reflexiva, haciendo énfasis al examen crítico de la fe, pensando en las propias creencias dándose a través de experiencias que alteran o cuestionan el equilibrio. Los niveles de desarrollo moral en la mujer son los siguientes:

- Nivel 1. Orientación a la supervivencia individual.

Transición 1. Del egoísmo a la responsabilidad.

- Nivel 2. La bondad como autosacrificio.

Transición 2. De la bondad a la verdad.

- Nivel 3. Moralidad de la no violencia (PAPALIA, 2001).

c) Desarrollo psicosocial.

Aquí el desarrollo de la personalidad alude a las normas en el sentido de la cultura; puesto que los eventos normativos de la vida y el reloj social rigen a veces el curso, esto depende del desarrollo de la persona y el momento en que ocurra dará cambios a su edad. Erikson menciona la sexta etapa del desarrollo psicosocial como

intimidad frente a aislamiento, donde las exigencias, la búsqueda de bienestar o frustraciones que se experimentan al querer establecer vínculos dan respuesta a ella. Los consejos y confidencias hacen fuerte el establecimiento de la amistad y la relación varía según el estado civil de la persona (casado, soltero, etc) puesto que las ocupaciones (trabajo, hijos, etc.) interfieren algunas veces a dichas relaciones, pero bien los medios de comunicación han servido para no dejar al olvido.

El amor emprende su aparición y los estilos de vida en la relación de pareja dan experiencia y satisfacción a expectativas propias:

1. Matrimonio.
2. Cohabitación.
3. Soltería (PAPALIA, 2001).

3.2.1 La Concepción de Adulthood temprana para Fritz Perls.

El Ser Humano depende de muchos factores; así como del organismo en sí y la homeostasis (Autorregulación del Organismo).

Recordando que los problemas psicológicos de las personas, pasan de ser internos a ser problemas de contacto, generan conflictos tanto para el sujeto en sí como los que lo rodean. Por ello es de suma importancia tener claro las necesidades que emergen en el ser humano (PAPALIA, 1975). Como bien lo afirma el psicólogo Abraham H. Maslow en el modelo de la jerarquía de necesidades:

1. Necesidades fisiológicas (comida, sueño, sexo, etc.).

2. Seguridad (un lugar donde vivir, seguridad laboral, salud, protección contra las adversidades).
3. Relaciones sociales (amigos, pareja, amor).
4. Reconocimiento (estatus, poder, dinero).
5. Autorrealización (individualidad, conciencia del potencial personal, así como fe y trascendencia) (MASLOW, 1991).

La motivación humana es la impulsadora del desarrollo y esta se fundamenta en un proceso continuo que da origen desde las dos necesidades básicas a las psicológicas (TELLEZ, 2008).

Por consiguiente en el Yo de todo ser humano, existen capas que recubren a manera de una cebolla al ser autentico de las personas; estos son los siguientes cinco estratos:

- 1) Estrato falso: Se refiere a lo que dejamos ver a los demás, el como si (Roles), juegos empleados para manipular y actuar (carácter, forma habitual y rígida de actuar). Este ideal del yo es un intento de apartarnos de nosotros mismos para ser de otra manera distinta a la que somos, perdiendo la identidad.
- 2) Estrato fóbico: Se refiere al ser evitativo por las normas, prohibiciones y demás reglas que uno se introyecta; es lo denominado "perro de arriba". Perro de arriba y perro de abajo corresponden a top-dogy under-dogy se refieren a la jerarquía que se establece en una jauría de perros: el que domina, el opresor y el dominado, el oprimido.
- 3) Estrato de del impasse: Sensación de estar atorado, atascado, sin salida.

- 4) Estrato implosivo: Ahí están todas las energías sin usar; la falta de acción e interés por la vida se hace presente.
- 5) Estrato explosivo: Las fuerzas auténticas estancadas rompen las barreras, dando sensación de libertad presentándose como gozo, aflicción, orgasmo y coraje.

La represión es una inhibición del proceso muscular, si se repite esta conducta motora de manera continua dará lugar a somatizaciones, rigideces y alteraciones orgánicas; perturbando el desarrollo natural del individuo (PERLS, 1976).

3.3 Fundamentos Teóricos de la toma de decisiones.

La capacidad de tomar decisiones es una destreza fundamental, donde queda abierta la posibilidad de elegir como llevar el ritmo de vida, ya que esta se presenta de manera continua, incrementando que las funciones cognitiva, biológica y psicológica lleguen a tener conflicto generando posibles estados de agitación vital; por ende conductas poco acertadas (Depresión, adicción, etc.).

Factores:

- Neurológicos.
- Hormonales.
- Situacionales y vivenciales.

Estos están implicados en la activación, el control y la regulación de los impulsos biológicos; generando diferentes tipos de conductas, que las personas deben reconocer al momento de tomar una decisión. Dentro de los impulsos que generan

ideas en el hombre existen aquellos que provienen directamente de su mente, es decir, de factores psicológicos (LAMMONGLIA, 2003).

En la guía práctica para tomar mejores decisiones se analiza el papel de estas en el funcionamiento cognitivo; dando por hecho lo siguiente:

- Las cortezas cerebrales ventromedianas, las amígdalas y las cortezas somatosensoriales, se dedican al razonamiento y toma de decisiones en el campo personal y social; implicado en las emociones y sentimientos.

Cada vez que se toma una decisión se pretende que haya racionalidad; un método directo y probado, para que se tenga una mejor claridad de aspectos, en ciertas situaciones para una buena elección es el método PROACT (proactivo). Los elementos son ocho y no necesariamente son considerados a profundidad, ya que dependen de la complejidad de determinada situación para emprender la toma de decisiones; los últimos tres contribuyen aún más en ambientes fuertes o en evolución.

Elementos del Método PROACT (proactivo):

1. Problema: Definirlo.
2. Objetivos: Especificar el fin.
3. Alternativas: Crearlas de manera imaginativa.
4. Consecuencias: Entenderlas.
5. Transacciones: Estudiarlas hallando el justo medio.
6. Incertidumbre: Aclararla (s) y juzgar la probabilidad de distintos resultados, evaluando posibles impactos.

7. Tolerancia de riesgo: Pensar muy bien, teniendo conciencia de la voluntad a aceptar el riesgo.
8. Decisiones vinculadas: Influencia del ahora y posible en elecciones del mañana así como en metas (HAMMOND, 2000).

3.3.1 La Concepción de la toma de decisiones como afirma Fritz Perls.

Esto tiene que ver con el "qué" y el "cómo" de la conducta y no con el "porqué". Esto significa un cambio en el modo de ver la propia vida, llevándonos a la toma de conciencia de echar la culpa de lo que le sucede a algo o alguien externo a hacernos responsable de nuestras conductas y de sus consecuencias. Abre la capacidad de lo que se experimenta en cada momento aclarando problemas y confusiones que emergen a través de respuestas propias a nuestras dudas y conductas; dando paso al auto apoyo pudiendo cambiar y aprender nuevas maneras de relacionarse de acuerdo a los propios recursos, necesidades, coherencia y sobretodo responsabilidad.

Un organismo sano está en contacto consigo mismo y la realidad; el enfrentar la frustración y el dolor es llevar un sufrimiento realista acompañado de crecimiento necesario en nuestro proceso de vida como un aprendizaje continuo, por ello incide en tres aspectos fundamentales como criterios de salud:

- 1) Capacidad de ser sustantivamente y no adjetivamente: Se refiere al atreverse a realizar lo que negamos de nosotros mismos, con esto se hará posible que nos auto-actualicemos viviendo cada situación de manera libre, dando lugar a nuestra capacidad del darnos cuenta.

- 2) Un ritmo de contacto-retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo-en-contacto-con- su entorno: Es decir aprender a distinguir entre todas las necesidades y como atenderlas sucesivamente; de esta manera se descubren e identifican las propias comprometiéndose con lo que se hace en ese y en todo momento, complementando una Gestalt quedándose en tiempo necesario y luego retirándose para seguir otros asuntos.
- 3) Transitar del heteroapoyo o apoyo externo, al autoapoyo: Es aprender del entorno solo cuando se requiera y seguir el camino de acuerdo a las capacidades sin excluir al medio.

Así mismo a través del proceso de contacto-retirada o el ciclo de excitación a partir del cual el individuo satisface sus necesidades, se describen cuatro etapas:

1. Etapa de precontacto: Aquí el deseo o necesidad surge experimentándola como sensaciones que posteriormente llevan a la excitación, tomando forma a lo que requiera el organismo.
2. Etapa de toma de contacto: La excitación se manifiesta y la elección surge, ya que la activación de la energía y la acción moviliza al sujeto para satisfacer su necesidad.
3. Etapa de contacto final: Existe congruencia entre la percepción, la emoción, el pensamiento y la acción; entre el organismo y aquello que satisface la necesidad.
4. Etapa de postcontacto: Es la fase de la retirada del objeto de satisfacción, puesto que la excitación desaparece y se transforma en relajación (PERLS, 1975).

3.4 Fundamentos Teóricos de Noviazgo sano.

Para hacer mención de un noviazgo sano hemos de referirnos a equidad, tolerancia y respeto dentro de este vínculo.

Factores de atracción al inicio de una relación:

- Proximidad y familiaridad.
- Apariencia física.

Factores que adquieren importancia especial, para decidir mantener o no una relación:

- Cordialidad (rasgos).
- Competencia (habilidad, talento, aptitud).
- Similitud (semejanzas).
- Reciprocidad.

Las atribuciones que le damos a los demás, determinan como nos sentiremos y actuaremos en relación con esas personas; dando consecuencias en las relaciones íntimas.

En la teoría triangular del amor el sentido de la relación depende de lo que cada sujeto experimenta, por ejemplo:

- Intimidad (elemento emocional).
 - Pasión (elemento motivacional).
 - Compromiso (elemento cognoscitivo).
- a) Sin amor (Interacción casual).

- b) Gusto (Intimidad: cercanía, comprensión, apoyo emocional, afecto, apego y cordialidad).
- c) Infatuación (Pasión: amor a primera vista, fuerte atracción física y estimulación sexual).
- d) Amor vacío (Compromiso).
- e) Amor romántico (Intimidad y pasión, son atraídos pero no se comprometen).
- f) Amor de compañía (Intimidad y compromiso).
- g) Amor fatuo (Torbellino de pasión y compromiso sin intimidad).
- h) Amor consumado (Completo, intimidad, pasión y compromiso) (PAPALIA, 2001).

Los matrimonios malos son producto de malos noviazgos; por lo tanto la relación no es cuestión de suerte más bien de elección puesto que es la clave de la felicidad o la desdicha de la vida útil y se da entre dos personas que se atraen tanto física, como emocionalmente; dando entrada al amor.

➤ Noviazgo destructivo:

La relación que no favorezca e impida el crecimiento del sí mismo aun cuando sea estable y/o aparentemente gratificante, dará paso a la propia destrucción y todos estamos expuestos a vivir un noviazgo de esa manera a pesar de tener niveles de estudio altos, buenos ingresos, cultura e inteligencia. Experimentando confusión y dando paso al aislamiento, quedando como propiedad; esto se lleva a cabo por ambas partes, es decir el que abusa y el que se deja abusar o en otras palabras víctima y agresor. El quiero dejarlo y no puedo, se convierte en una pesadilla, negociando

principios, dignidad y valores. Lo contradictorio es que este hecho suele mantenerse en secreto ya sea por vergüenza o para evitar conflictos, dando entrada al ciclo: Fase de tensión – maltrato – reconciliación.

El reconocer que se tiene un problema y buscar ayuda, hace que el cambio sea posible en ambos individuos:

- Para la víctima salir de esa relación destructiva.
- Para la persona que abusa, el recuperar lo que esta fuera de su control.

De lo contrario la relación puede ser adictiva por ejemplo:

- Con pánico irracional a perder la persona.
- Celos, llegando a ser dañinos tanto para el que los manifiesta como él o la celada.
- Manifestación de actos violentos, incluso la muerte propia o el asesinato del otro.

La relación perfecta no existe a veces uno de los integrantes debe ceder frente al otro o viceversa; el problema se da cuando el que cede siempre es el mismo. El realizar lo que al otro le gusta y justificar a pesar de ponerse en riesgo (integridad física o estabilidad emocional) centra la inferioridad, inseguridad y baja autoestima por miedo al abandono, reprimiendo en vez de expresarse con libertad; esto presenta una amenaza, es anormal, enferma

Las dificultades en dicha relación hacen mención al enfermo emocional que por lo regular se relaciona con uno igual; la problemática aquí es de personalidad, por ello

sino se es atendido la historia se repetirá, aunque se haya dejado la relación de conflicto. El amor no admite dudas, es o no es (LAMMOGLIA, 2003).

3.4.1 La Concepción de Noviazgo sano para Fritz Perls.

El hombre que puede vivir en un contacto significativo, sin ser tragado completamente y sin retirarse completamente, es el hombre bien integrado; dejando fluir a la felicidad que ocurre como etapa transitoria, donde el darse cuenta (awareness) existe por la naturaleza misma del cambio.

Por ello llevar a cabo una buena Gestalt es necesario, tomando en cuenta:

- Principio del ahora.
- Relación Yo-Tu: La verdadera comunicación incluye receptor- emisor.
- Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta: Responsabilizarse de lo que se dice o hace.
- Prohibido decir no puedo: Siendo asertivo el no quiero aquí se entra en contacto.
- Continuum del darse cuenta: Dejar fluir las experiencias presentes.
- No murmurar: Tiene por fin promover sentimientos e impedir la evitación de ellos.
- Traducir las preguntas en afirmaciones.
- Prestar atención al modo en que se atiende a los demás.
- No interpretar, ni buscar la causa real de lo que el otro dice: Simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto.
- Prestar atención a la propia experiencia física, así como a los cambios del otro.

- Compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de ahora me doy cuenta de.
- Aceptar y considerar lo confidencial.

Ya que el significado es un proceso creativo, una actuación en el aquí y ahora; sin un entendimiento claro de esta relación no abra ninguna comunicación posible.

El espacio vital se hace presente, puesto que nos sirve para definir la cantidad de contacto que queremos y se nos permite tener, de manera a no quedar enganchados o invadir lo íntimo del otro sujeto; ya que la angustia puede manifestarse encerrando sentimientos que corresponden al temor a que ocurra algo desagradable (peligro imaginario). De esa manera los tipos de juegos que dominan muchas de nuestras orientaciones y acciones son:

- Los juegos de comparar.
- Los juegos de calzar (filosofar).

Teniendo una doble vertiente; hasta encontrar el Zen, Tao y verdad, es decir la iluminación de la propia existencia:

- La felicidad de crecer.
- La negación al estancamiento

De esta manera el descubrimiento por la persona misma, dará uso de sus propios sentidos; de esta forma se hará consiente de la utilización de los mecanismos de defensa que distorsionan su mundo y por lo tanto parte o totalmente su desarrollo real.

Las palabras que se utilizan para explicar y alejarse de lo evidente o de la realidad, son una carga más bien que algo útil; Perls las compara con el excremento por ejemplo:

- Caca de gallina: bla, bla, bla.. Comentarios superficiales.
- Caca de toro: los por que, racionalizaciones, excusas.
- Caca de elefante: el filosofar, hablar de la vida (PERLS, 2008).

La Oración de la Gestalt deja ver la relación sana, sin caer en el egoísmo hallando un equilibrio:

Yo soy yo Tu eres tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas y,

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres tú Yo soy yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos

Y coincidimos, será maravilloso.

Si no, no puede remediarse,

Pocas cosas tenemos que hacer juntos.

Falto de amor a Mi mismo

Cuando en el intento de complacerte me traiciono.

Falto de amor a Ti

Cuando intento que seas como yo quiero

En vez de aceptarte como realmente eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo (PERLS, 1976).

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta

Nombre:

Guía Psicológica a través de la terapia Gestalt para mujeres entre 20 a 28 años de edad: "Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano".

Objetivo:

Lograr el darse cuenta (conciencia del "Aquí y ahora") de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano para mujeres en adultez temprana.

Justificación:

La guía de autoayuda psicológica va dirigida para emplearse a mujeres en adultez temprana (adultez emergente) de 20 a 28 años, a partir de esto se dará cuenta (conciencia de su "Aquí y ahora") con la información brindada de algún o algunos aspectos tocados de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano. Las bases con las que se fundamenta son con Terapia Gestalt, originalmente desarrollada en California después de la Segunda Guerra Mundial por Friedrich Salomon Perls conocido como Fritz Perls, médico neuropsiquiatra y psicoanalista de origen judío; junto con su esposa Laura Posner Psicóloga de origen alemán. Para esto Fritz Perls en un principio obtiene el doctorado en medicina en la Universidad de Berlín y empieza sus viajes a Estados Unidos con el fin de expandir sus conocimientos;

conoce a Lucy y emprende su primer relación sentimental, año más tarde se interesa por el psicoanálisis y tras problemas y empleo se traslada a Frankfurt como ayudante de un médico gestaltista, investigador de problemas perceptivos en lesionados cerebrales ahí conoce a Laura su esposa con quien forma una familia integrada por su hija, Renate y su hijo Steve. Pasa tiempos de penurias económicas tras evitar ser detenido por los nazis dejando a su familia al sur de Alemania; más tarde consigue un cargo como psiquiatra en Johannesburgo, Sudáfrica, donde junto con Laura fundan el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis.

En 1942 publica su primera obra: "Ego, hambre y agresión"; es médico en la Armada y psiquiatra del ejército por años lo cual ocasiona la lejanía con su familia. Regresa a E.U. y se instala con psicoanalistas lo cual cada vez se interesa más por otras ideas y escribe su libro "Terapia Gestal". Perls y Laura fundan dos institutos uno en New York y otro en Cleveland; él decide hacer demostraciones de lo que es la terapia gestal y viaja a distintos lugares con esto se separa de su esposa sin divorciarse legalmente. Laura Perls en la psicoterapia gestalt pone el énfasis en lo corporal retomando del cuerpo lo evidente de su expresión, resistencias corporales, manifestación de neurosis y los procesos básicos de digestión y respiración. En cambio Perls se interesó en emplear la Terapia Gestalt a través de experimentos vivenciales en los que la persona toma contacto con sus emociones, creencias y necesidades para hallar respuesta; por ello el artículo (guía psicológica) funge como orientador dando espacio y guía en una interacción real en el aquí y ahora (llevada a cabo únicamente en el presente) al paciente; posibilitando de esta manera el desarrollo en su proceso de maduración, ya que nos encontramos formando nuevas

gestalts que al ser satisfechas o cerradas eliminamos y reemplazamos por otras, permitiendo que las conductas y la experiencia perceptual sean organizadas por las necesidades primordiales en la jerarquía. Cuando una persona no logra satisfacer algunas necesidades o lo hace a medias, se interrumpe y se perturba el proceso formándose gestals inconclusas o "Asuntos inconclusos"; causando preocupación y angustia con una serie de actividades autodestructivas. Pues bien la gestalt al estar compuesta por dos elementos unificados: Figura-Fondo, es decir totalidad; da paso a diversas técnicas sirviendo de apoyo para lograr objetivos terapéuticos en este caso es el darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano. El comprender con claridad aquellos sentimientos y emociones a través de las estrategias gestálticas son de apoyo ya que el amor suele confundirse con sentimientos de soledad, necesidad, atracción física transitoria, fantasías, realización de deseos, afecto, gratitud, etc., ahí se decide que camino emprender para la realización de la vida en noviazgo; donde la única persona que tiene el control para elegir que hacer, está en sus manos, ya que cada persona tiene una manera de representar la vida lo cual depende de la manera en que capta la realidad.

Una vez señalado lo que es la terapia Gestalt de acuerdo a Fritz Perls y el punto que se quiere trabajar; no se dejara a lado la relación sentimental que mantuvo con Marthy quien dura solo 2 años; su salud que se deteriora y el libro que escribe "Sueños y existencia" así como su autobiografía "Dentro y fuera del tarro de la basura," nos deja ver las grandes aportaciones para la Psicología. Ingresó en el Hospital de Chicago y muere de un ataque cardíaco el 14 de marzo, la autopsia revela cáncer de páncreas.

Población:

Mujer de 22 años de la Universidad Veracruzana Facultad de Enfermería de Orizaba, Ver.

Área: Clínica.

El área clínica se encarga de la prevención y tratamiento del funcionamiento psíquico y social que aqueja al individuo por medio de la guía psicológica a través de la terapia Gestalt: "Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano". Por tanto los factores psicológicos y relacionales que la afectan tanto de manera positiva como negativa en su salud mental de las mujeres entre 20 a 28 años saldrán a relucir a través de las técnicas Gestálticas aplicadas y administradas en un momento por el terapeuta en el estudio de caso, que rectificara con este el funcionamiento de la guía de autoayuda por medio del registro y monitoreo de tareas que por así decirlo es referirse a la lectura de los casos expuestos en este artículo, permitiendo comprender y evaluar aquello que aqueja y/u obstruye el desarrollo integro tanto personal como a los que le rodean y se afectan en la paciente. Esto servirá puesto que plantea casos referentes al noviazgo los cuales están ilustrados de manera a que sean comprendidos; tanto social, cultural e históricamente (historia personal de cada individuo). Con esto, quien lea el material hallara de acuerdo a sus propias experiencias aquel o aquellos orígenes de su sufrimiento, perturbaciones, comportamientos, etc. que no le eran aun comprendidas e impedían su formación personal en la relación de noviazgo. La información sobre adultez temprana, el caso y el punto clave son por así decirlo la teoría y la autoaplicación es en si la práctica, la

cual hace trabajar en totalidad a la lectora; experimentándose de esta manera un proceso terapéutico. La aplicación en este caso es individual dando paso a intervenciones con determinadas técnicas supresivas, expresivas, integrativas; hallándose aspectos como adicciones, ansiedad, depresión, etc., donde la guía pretende la salud mental.

Enfoque: Gestalt

4.2 Desarrollo de la propuesta

Con ayuda del estudio de caso se respaldara el funcionamiento de la guía así como el empleo del instrumento estructurado para llevar un registro y monitoreo de tareas, que por así decirlo es referirse a la lectura de los casos expuestos en este artículo, permitiendo comprender y evaluar aquello que aqueja y/u obstruye el desarrollo integro tanto personal como a los que le rodean y se afectan en la paciente. Así como el empleo de las estrategias psicológicas; con esto la paciente de acuerdo a sus propias experiencias hallara aquel o aquellos orígenes de su sufrimiento, perturbaciones, comportamientos, etc. que no le eran aun comprendidas e impedían su formación personal en la relación de noviazgo. Este estudio consta de 10 sesiones donde se incluye:

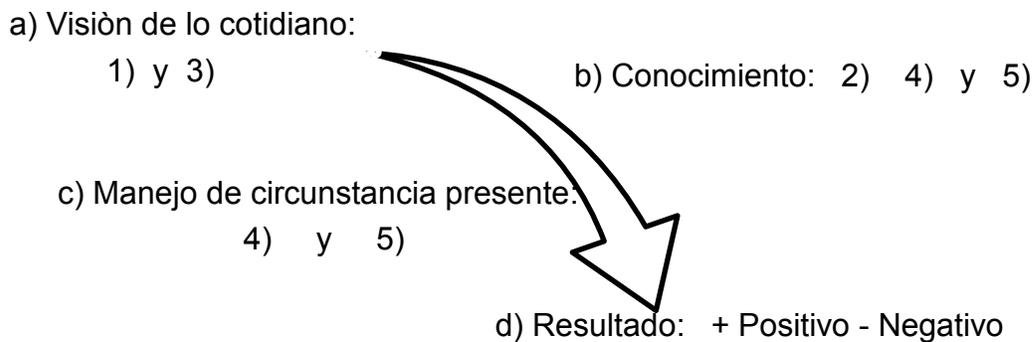
- Tema: Énfasis de lo que se trabajara.
- Objetivo: Meta a lograr.
- Técnica Gestáltica: Fritz Perls.
- Tiempo de duración.
- Material.
- Aplicación: Resultado.
- Tipo de técnica.
- Zona del darse cuenta.

El resultado depende de la personalidad, antecedentes, recursos y necesidades. Por ello la Guía Psicológica a través de la terapia Gestalt para mujeres entre 20 a 28

años de edad: “Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano”;
consta de:

- 1) Información base descrita en relación a la Adulter Temprana.
- 2) Título de acuerdo a palabras afirmadas por Perls.
- 3) Estudio de caso.
- 4) Punto clave con información Gestalt dirigida hacia la técnica en sí y la posible solución del caso expuesto.
- 5) Autoaplicación, se dice el nombre de la técnica y se muestra la actividad para llevarse a cabo.

Las técnicas Gestálticas están adaptadas en el punto calve y son dirigidas a ser desarrolladas a través de la autoaplicación; de modo que se trabaja el darse cuenta (conciencia de su “Aquí y ahora”) de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano:



GUÍA PSICOLÓGICA

A TRAVÉS DE LA TERAPIA GESTALT

PARA MUJERES ENTRE 20 A 28 AÑOS DE EDAD:

“DARSE CUENTA DE LA TOMA DE DECISIONES

PARA LOGRAR UN NOVIAZGO SANO”.



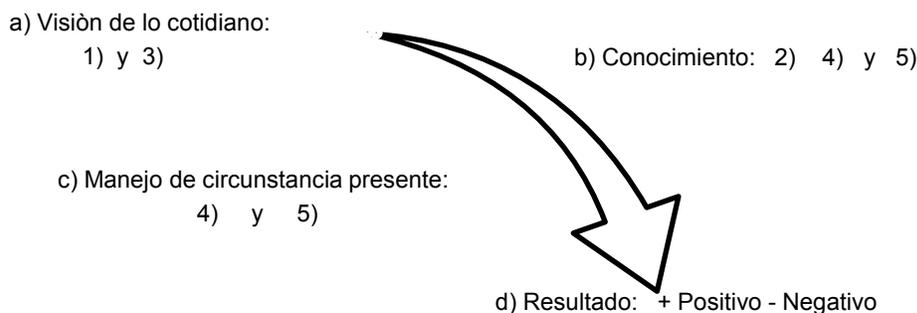
INTRODUCCIÓN:

“DARSE CUENTA DE LA TOMA DE DECISIONES PARA LOGRAR UN NOVIAZGO SANO”.

Esta guía de autoayuda funciona como orientación individual; donde reconocerás de acuerdo a tu experiencia directa o no, en conducta pasiva o activa, el camino a emprender en tu relación de noviazgo. Hallando conciencia del saber en dónde te encuentras, cómo y qué decisión tomar; despertando de esta manera cada uno de tus sentidos, vivenciando lo interno y externo; en absoluto tu totalidad. Los matrimonios malos son producto de malos noviazgos; por lo tanto la relación no es cuestión de suerte más bien de elección. Noviazgo sano es vivir en un contacto significativo, sin ser tragado completamente y sin retirarse completamente; dejando fluir a la felicidad que ocurre como etapa transitoria, donde el darse cuenta (awareness) existe por la naturaleza misma del cambio.

Las palabras que se utilizan para explicar y alejarse de lo evidente o de la realidad, son una carga más bien que algo útil; forzar al otro a implicarse más, aunque no lo desee puede provocar malestar e incluso agresividad en ambas partes. La violencia en el noviazgo en un 70.3% no se denuncia y pocas buscan ayuda u orientación, el mayor porcentaje de homicidios de mujeres es entre los 25 a 29 años (36%) y de 35 a 39 años (35.2%). El detectar factores de riesgo a tiempo a través de lo aportado aquí, será signo favorable, ya que puede tener solución al ser transitorio de manera individual; de lo contrario buscar ayuda a un especialista será lo mejor.

Esta guía contiene técnicas psicológicas Gestálticas adaptadas en el punto clave y son llevadas a cabo a través de la autoaplicación; de modo que se trabaja la conciencia de su “Aquí y ahora” de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano, respecto a su noviazgo de la siguiente manera:



El resultado depende de la personalidad, antecedentes, recursos y necesidades.

En donde:

- 1) Información base descrita en relación a la Adulthood Temprana.
- 2) Título de acuerdo a palabras afirmadas por el creador de la Terapia Gestalt Fritz Perls.
- 3) Caso real narrado.
- 4) Punto clave con información Gestalt dirigida hacia la técnica en sí y la posible solución del caso expuesto y/o personal.
- 5) Autoaplicación, se dice el nombre de la técnica y se muestra la actividad para llevarse a cabo.

ÍNDICE TEMÁTICO

INFORMACIÓN BASE 1: Tipos de violencia

NO TODOS LOS CONTACTOS SON SANOS, NI TODO EL RETRAERSE ES BUENO (Caso 1)

INFORMACIÓN BASE 2: La cuestión sexual

NO TODOS TIENEN LAS MISMAS NECESIDADES EXISTENCIALES (Caso 2)

INFORMACIÓN BASE 3: El amor

ENTRE LOS NIVELES DE PENSAR Y HACER, HAY UNA ETAPA INTERMEDIA LA ETAPA DE "JUGAR A"

(Caso 3)

INFORMACIÓN BASE 4: La capacidad de tomar decisiones

CON TAN SOLO PRESTAR ATENCION A LAS PROPIAS ACCIONES, FANTASIAS, ROLES; SE LLEGARA A SABER EL SIGNIFICADO CON LAS INTERPRETACIONES (Caso 4)

INFORMACIÓN BASE 5: Las influencias

LOS CONFLICTOS Y ASUNTOS INCONCLUSOS, HACEN PEDAZOS EL RECONOCIMIENTO DE QUE EL SER HUMANO ES UNA TOTALIDAD (Caso 5)

INFORMACIÓN BASE 6: La fertilidad

VIENE LA HABILIDAD DE RECOBRAR ESE SENTIDO DE INTEGRIDAD QUE PERTENECE AL PATRIMONIO NATURAL (Caso 6)

INFORMACIÓN BASE 7: El trabajo y la educación

INTEGRANDO PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES (Caso 7)

INFORMACIÓN BASE 8: Problemas Psicológicos (necesidades)

FRUSTRACION Y DIFICULTADES DAN LUGAR A RESENTIMIENTO, IRRITACION Y CUANTO HAY

(Caso 8)

INFORMACIÓN BASE 9: Trastorno menstrual

ENAMORADA DE UNA IMAGEN DE LO QUE DEBIERA SER (Caso 9)

INFORMACIÓN BASE 10: El funcionamiento y conductas

EN LA MEDIDA QUE AUMENTA LA VIVENCIA DE SÌ MISMO, SE TORNA MÀS AUTOAPOYO Y MAYOR CAPACIDAD DE HACER UN BUEN CONTACTO CON LOS DEMÀS (Caso 10)



1

TIPOS DE VIOLENCIA

Emocional también conocida como psicológica:

Constituye una forma sutil de agresión no visible a primera vista; el uso de metáforas y la “ausencia de evidencias” deja huellas importantes en la psique ocasionadas por: insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, burlas, aislamiento, infidelidad, por mencionar algunos.

Física:

Deja visible la huella del daño siendo leve o grave, esto varía desde un pellizco hasta la muerte, y esta puede ser ejercida incluso con objetos; cabe hacer notar que también vulnera la integridad emocional de la víctima.

Económica:

Tiene manifestaciones diversas al presentarse en forma de omisiones de las necesidades más básicas de una familia (alimentación, salud, educación), hasta el robo, destrucción, y en general, todo tipo de actos fraudulentos de los bienes familiares.

Sexual:

Se da por medio del sometimiento a tener relaciones o conductas sexuales, exista o no cópula. Su expresión más extrema es la violación. Este conlleva un impacto emocional en la víctima ya que invade la parte más íntima

NO TODOS LOS CONTACTOS SON SANOS, NI TODO EL RETRAERSE ES BUENO.



Caso 1

Edad 25 años.

Lic. En Pedagogía.

Duración de noviazgo 1 año 6 meses.

Paciente: Susana

Hace 2 años Susana se dispuso a buscar trabajo el cual no le era necesario, contaba con todos los recursos para seguir sus estudios y sobrevivir; solo que estaba tan aburrida de tener una vida tan “perfecta” y no porque así fuera más bien por la rutina, ante los ojos de la sociedad, así como en su familia ya que era la chica buena, amigable, la que no cometía errores, etc., quería otra vida, una donde hubiese más sentido. Empezó a laborar en una cafetería los fines de semana ahí conoció a Antonio; un hombre separado de 34 años que vive solo en Nogales y trabaja en un consultorio particular, es Doctor. Menciona que fue algo así como amor a primera vista, se le hacía tan seductor pero prohibido; aun así se arriesgó y acepto emprender un noviazgo con él.

Desde el primer beso sus sentidos despertaron y los de él aún más; esto le daba miedo pero le encantaba verlo tan entusiasmado, se sentía amada y deseada a la vez. Cada día que pasaban juntos era un incendio total sin ni siquiera tener sexo; paso el tiempo y de las caricias terminaron teniendo relaciones sexuales, era su primera vez, con miedo, nerviosismo y duda lo hizo. Esta relación es oculta; sus padres están hechos a la antigua y cada vez que pueden le rectifican el verla casada, saliendo de blanco, con un hombre soltero y del mismo nivel de estudios. Del mismo modo cada vez que hayan sus padres comportamientos inadecuados de vecinos, amistades, programas de televisión, etc., empieza la conversación; esto le hace sentirse tan mal y que ha fallado.

Susana quisiera hablarles de lo que vive, de lo destrozada que esta; mas tiene miedo de ser rechazada además de decepcionarlos. Cada día la carga de conciencia se ha vuelto tan pesada, se siente tan sucia y miserable; ha querido dejarlo pero ha fracasado en el intento, piensa que ningún otro hombre aceptaría una mujer como ella, “impura”. Él dice quererla, le trata bien aparentemente; pero cada cita significa ir a la cama y la comunicación se ha vuelto tan escasa. Lo detestable para ella es que todo el tiempo piensa en sexo él y ella cede ante sus peticiones, en un principio solo para satisfacerle, recalca que la última vez que estuvieron juntos en la intimidad fue hace 1año.



Expresa como algo horrible esa vez, él estaba deseoso de ella y por su parte Susana iba con toda intención de terminar con esto, lo vio tan mal que de nuevo cedió; le trato como nunca, con decir que esa vez hasta sangre saco del ano. El cree que exagera, pero no fue así para ella; lo hizo después de terminado el acto de manera sorpresiva y brusca., introdujo su pene en su ano provocándole un dolor intenso, quería salir del hotel pero la vergüenza de hallarse ahí donde entro ocultamente se lo impedía. Salieron de ese lugar en el mismo taxi y la llevó a cenar; Antonio menciona que lo provocaba demasiado, que sus sentidos se disparaban y no podía contenerse, fingió entenderlo y de modo sutil se despidió de él. Llego a casa, no quería hablar de su salida con nadie; sus papás preocupados por su tardanza se encontraban esperándola. Hablo maravillas de una salida imaginaria con un amigo, eso los mejoro; una vez que se fueron a su cuarto, fue al baño y se percató que aun sacaba sangre del ano, eso le aterro; tomo un baño y se recostó hasta quedar completamente dormida en su cama.

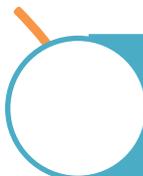
Esta desesperada, le quiere pero le odia a la vez; trata de no tener cercanía y solo lo ve 1 vez al mes ya que cuando nota o insinúa que quiere tener relaciones, ella empieza hablar de otras cosas y pospone las citas. El no imagina lo mal que se encuentra y Susana quisiera no tener más ese dolor que le carcome el alma.



Punto clave:

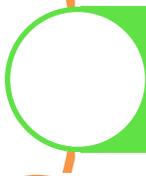
El ahora fomentara tu conciencia y facilitara el darse cuenta, de manera que comunicaras las experiencias en tiempo presente comprendiendo y entendiendo aspectos de ti misma y todo lo que se produzca en tu mundo.

Dentro de tu experiencia distinguirás tres tipos o zonas del darse cuenta:



Darse cuenta de si mismo o del mundo interior:

Sensaciones, sentimientos, emociones y acontecimientos que suceden en función de la experiencia; la manera de sentir y la existencia del aquí y ahora, independientemente del juicio por parte de los demás.



Darse cuenta del mundo exterior:

Todo lo que percibes a través de tus sentidos, lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de tu piel, proveniente del mundo exterior.



Darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía:

Toda actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. Todas estas actividades te mantienen alejados del presente y, por ende, de ti y de tu darnos cuenta en cada momento. La consecuencia es la alienación (rechazo de partes que no te gustan).

Autoaplicación: “Ir y venir”

Indicaciones:

1. Cierra tus ojos y trae a tu mente lo que provoca en ti el desajuste en la relación de tu noviazgo.
2. Posteriormente analiza los asuntos sin resolver del pasado.
3. Imagina frente a ti esa persona o situación y exprésate a través de reclamos, frustraciones, odios, etc.
4. Una vez terminado esto reflexiona tu sentir.



2

LA CUESTION SEXUAL

IMPLICA PREOCUPACION FÍSICA DEPENDIENDO DEL
NIVEL EDUCATIVO Y ORIENTACIÓN SOBRE:

- Búsqueda de Identidad.
- Respecto a la práctica: Oral, anal, vaginal.
 - Empleo con una o más parejas.
 - Del sexo opuesto o del mismo.
 - Uso de métodos anticonceptivos.
- Encuentros casuales o establecidos.
- El problema con los ataques sexuales.
- Infecciones de transmisión sexual.
 - Embarazos no planeados.
 - El sexo prematrimonial.
 - Infidelidad.
- Conocimiento biológico

NO TODOS TIENEN LAS MISMAS NECESIDADES EXISTENCIALES.



Caso 2

Edad 26 años.

Ing. Electrónica.

Duración de noviazgo 8 meses.

Paciente: Estefanía

Trabaja en Xalapa, se mudó hace 2 años en una pensión e hizo amigas y por ellas conoció muchos lugares. Antes no salía a discos ahora cada fin de semana lo hace; su novio lo conoció mientras bailaba, le encanta aunque solo estudio la preparatoria y es empleado en una torería, cada día le quiere más. Estefanía menciona que lo único malo en la relación, es el no saber qué pasara si le dice que está embarazada; aun no se le nota físicamente pero tiene 2 retrasos y todo apunta que si lo está. No quiere perder a su bebé, pero tal vez Esteban la dejara sola; además le avergüenza de que su mamá la vea en ese estado, cree que no tiene novio y que nunca le fallara como las chicas de hoy. Abortar le da miedo y tenerlo también. Hace 5 meses pensó estar embarazada se lo dijo y el reacciono muy mal, no quiere hijos, dice que eso es echar a perder la vida cuando uno es aun joven, le planteo que abortara y se alejó; eso le enoja y entristece muchísimo, cuando descubrió que no lo estaba siguieron la relación. Estefanía desea formar una familia pero no sabe qué hacer por la reacción de él y que pase con ella.

Punto clave:

Para dar solución a una problemática existencial:

- Se tiene que ver el "qué" y el "cómo" de la conducta y no con el "porqué".

Esto significa un cambio en el modo de ver la propia vida, llevando así a la toma de conciencia de echar la culpa de lo que le sucede a algo o alguien externo; a hacerse responsable de la propia conducta y sus consecuencias. Abriendo la capacidad de lo que se experimenta en cada momento, aclarando problemas y confusiones que emergen a través de respuestas personales a las propias dudas y conductas; dando paso al auto apoyo pudiendo cambiar y aprender nuevas maneras de relacionarse de acuerdo a los propios recursos, necesidades, coherencia y sobre todo responsabilidad.

Autoaplicación: “Confusión”

Indicaciones:

- 1) Identifica el o los papel que desempeñas y causa molestia en tu situación actual:
Personal, familiar, noviazgo, social y laboral.
- 2) Una vez realizado esto de acuerdo a tu criterio, anota las puntuaciones con respecto al tiempo que dedicas ahora en tu vida en el área personal, familiar, noviazgo, social y laboral; para esto debe sumar un 100%.
- 3) Observa los porcentajes y analiza la o las situaciones que causan molestias para hallar un mejor entendimiento y dar respuestas a tus dudas.

Ejemplo:

- 1) Personal, familia, noviazgo y social.
- 2)

Personal: 10%

Familiar: 10%

Noviazgo: 10%

Social: 10%

Laboral: 60%

TOTAL: 100%

- 3) **Personal: 10%, Familiar: 10%, Noviazgo: 10% Social: 10%.**

Autoaplicacion:

1) _____

2)

Personal: _____%

Familiar: _____%

Noviazgo: _____%

Social: _____%

Laboral: _____%

TOTAL: 100%

3) _____

EL AMOR

Emprende su aparición y los estilos de vida en la relación de pareja dan experiencia y satisfacción a expectativas propias:



Durante este periodo la madurez psicológica no está marcada por criterios externos más bien por indicadores internos ya que es un estado mental, de aquí deriva el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal. Una de las características es la oportunidad de explorar posibles formas de vida; aunque la incertidumbre y la confusión suelen aparecer.

ENTRE LOS NIVELES DE PENSAR Y HACER, HAY UNA ETAPA INTERMEDIA LA ETAPA DE “JUGAR A”.

Caso 3

Edad 22 años.

Lic. Informática.

Duración de noviazgo actual 1 año 10 meses.

Paciente: Cristina



Fue su segundo novio lo conoció en casa de sus familiares paternos; esto es ignorado por su familia, vive con sus padres y dos hermanos uno de 18 y otro de 20 años. Su hermana mayor es casada por eso no la menciona, desde hace 6 años no se aparece en su casa.

Desde el primer acercamiento le llamo mucho la atención y no porque le gustara, sino por la reputación que solía tener. Se decía que era un mujeriego y Cristina es de la idea de hasta conocer creer, así que no se le



hacia fuera de lugar el tipo; al contrario se le hacía inocente. Esa tarde se lo encontró de frente en la cocina, le saludo y empezó a abordarla, sus tíos hablaban con gran orgullo de ella y eso le llamaba mucho la atención a Joaquín. Pensó no verlo jamás, pero no fue así; consiguió su número y empezó con sus cortejos, se le hacía algo absurdo pero quería poner en su lugar a ese tipo, así que le siguió el juego. Dos meses después acepto salir con él, en cuanto llego se sintió muy nerviosa; él estaba muy contento por el haber aceptado su invitación y fueron a tomar una copa. Tenía en mente enfrentarlo y hacerle saber que con las mujeres no se juega; o por lo menos con ella se había equivocado. Entraron y cada vez más elogios le hacía, se le acercaba con mucha

impaciencia; termino diciendo toda su vida cosa que ya sabía Cristina por las conversaciones familiares, así que asumió la sinceridad de él hacia ella, eso le hizo experimentar cosas tan desagradables hacia su persona. Al finalizar la cita la quería besar y acepto, cosa que menciona ella no debió haber hecho; le dio un beso tan intenso que jamás a nadie se lo había dado, quedando impregnados uno del otro. Se hizo su novia ese mismo día aunque le daba miedo por sus antecedentes. Salía a escondidas y cada vez esto era tan excitante para ella, la volvía loca; tuvo varios encuentros sexuales durante toda la relación con o sin preservativo, aunque después de estos venia su tormento entre saberse embarazada o no. Una vez pensó estarlo y justo cuando ya no andaba con él; no sabía qué hacer, tuvo miedo de ser echada de su casa y no estudiar más. Vivió un tormento, no quería regresar con el pero tampoco enfrentar el embarazo sola, así que le llamaba constantemente y hasta fue al doctor para verificarlo. El médico le explico las diversas maneras para abortarlo, eso le daba miedo se sentía como una verdadera basura. Presento insomnio durante esos meses hasta que por fin el ultrasonido le alegro; aunque no hubo embarazo siguieron la relación.

Cristina cree estar obsesionada tanto en tener sexo con él; mientras que él quiere vivir en unión libre con ella. Por su parte le sigue la corriente solo por estar con él en la intimidad, pero no lo quiere para toda la vida. Le habla bonito y lo entusiasma, que una vez terminada su universidad se irán y vivirán juntos; menciona estar dudando eso, solo le une a él su cuerpo, solo eso y no puede dejarlo por más que quiere, esos encuentros los determina como muy placenteros.

Punto clave:

Sin un entendimiento claro de la relación no abra ninguna comunicación posible. Llevar a cabo una buena Gestalt (totalidad-unidad) es necesario, tomando en cuenta:

1.- El principio del ahora.	7.- Traducir las preguntas en afirmaciones.
2.- Relación Yo-Tu: La verdadera comunicación incluye receptor- emisor.	8.- Prestar atención al modo en que se atiende a los demás.
3.- Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta: Responsabilizarse de lo que se dice o hace.	9.- No interpretar, ni buscar la causa real de lo que el otro dice: Simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto.
4.- Prohibido decir no puedo: Siendo asertivo el no quiero aquí se entra en contacto.	10.- Prestar atención a la propia experiencia física, así como a los cambios del otro.
5.- Continuum del darse cuenta: Dejar fluir las experiencias presentes.	11.- Compartir con el otro lo que se observa, lo obvio, mediante la fórmula de ahora me doy cuenta de.
6.- No murmurar: Tiene por fin promover sentimientos e impedir la evitación de ellos.	12.- Aceptar y considerar lo confidencial.

Autoaplicación: “Quien está escuchando”

Indicaciones:

Tomando en cuenta los 12 puntos anteriores:

¿Cómo se comunican?

¿Qué palabras utilizan con más frecuencia?

¿Qué surge en ellas?

¿Hallas inconformidad en tu persona? ¿Y en tu novio (a)?

¿Para solucionarlo que cambiarías?

¿De acuerdo a los recursos internos y externos de ambos, que aportan en la relación?

¿Ahora de que te das cuenta?

LA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES

Es una destreza fundamental donde queda abierta la posibilidad de elegir como llevar el ritmo de vida, ya que esta se presenta de manera continua, incrementando que las funciones cognitiva, biológica y psicológica lleguen a tener conflicto generando posibles estados de agitación vital; por ende conductas poco acertadas (Depresión, adicción, etc.).

Factores:

- Neurológicos.
- Hormonales.
- Situacionales y vivenciales.

Estos están implicados en la activación, el control y la regulación de los impulsos biológicos; generando diferentes tipos de conductas, que las personas deben reconocer al momento de tomar una decisión. Dentro de los impulsos que generan ideas en nosotras mismas existen aquellos que provienen directamente de la mente, es decir, de factores psicológicos.

CON TAN SOLO PRESTAR ATENCION A LAS PROPIAS ACCIONES, FANTASIAS, ROLES; SE LLEGARA A SABER EL SIGNIFICADO CON LAS INTERPRETACIONES.

Caso 4

Edad 23 años.

Lic. Sistemas computacionales.

Duración de noviazgo 1 año.

Paciente: Martha



Rodrigo, un joven sencillo de nivel primaria, había vivido hasta sus 13 años una gran pobreza por lo que se fue a California a trabajar como agricultor, venía cada año a visitar a su familia y ahí donde conoció a Martha en la boda su hermano, además de encontrarse en otras fiestas donde coincidían. Un día llegó a casa de ella con el pretexto de pasar unos juegos a su celular, buscaba al hermano pero como necesitaban de su laptop lo ayudó y ahí comenzó todo. La invitó a salir y como le gustaba aceptó; le encantaba su mirada, su sonrisa y el buen trato. Salieron dos ocasiones, Rodrigo le comentó que su papá era distinto al de sus hermanos, que su mamá lo trataba mal y prácticamente había crecido con sus tíos, platicaron de gustos e intereses hasta que le pidió textualmente con la frase: “Quieres ser mi chava” Eso a ella le preocupaba, ya que era un chico sencillo y con costumbres muy propias de una sierra y al no ser virgen refiriéndose a la sexualidad le angustiaba; así que decidió contarle un poco más sobre su vida.

Después de aclarar ideas aceptó andar con él, al principio fue a escondidas porque así lo decidió ella; era muy pronto pero la familia de él sí y querían que sus padres lo supieran. Así que al mes, pidió permiso acompañado de su hermana y cuñado; los padres de Martha dieron autorización y la relación iba muy bien. Él buscó un trabajo cerca, todos los días iba a casa de ella y salían a caminar; menciona el haber sido una hermosa pareja, lo describe a él como muy amable, detallista, amoroso, siempre dedicándole canciones, editando fotos con frases de amor, e hizo que sintiera tanto amor en poco tiempo.



A los tres meses hicieron el amor por primera vez, quizá fue rápido pero pasó; ahora estaban más unidos en la relación. Ella lo apoyaba buscando otros trabajos ya que cambió cuatro veces al no estar a gusto en ellos; hasta que encontró uno donde salía de viaje. Empezaron a distanciarse, él recordaba mucho a una ex novia con la que tuvo una hija, extrañaba a la niña y quizá Martha no le permitiría verla; aclaró que esa no era su forma de pensar y podía verla cuando él quisiera. Siguió la relación pero cada vez se iba a lugares lejanos y se veían cada mes o más; hasta que un día hablaron de casarse, él quería formar una familia y empezaron a soñar con ello. Él empezó a sentirse inferior a ella, pues cuenta con una licenciatura y económicamente está mucho mejor que él, a pesar de ello Martha lo quería.

Pasó el tiempo, vino de visita, se mostró tierno y cariñoso con ella; pero se marchó a los tres días a su casa ya que no había trabajo. Un día le habló Martha porque era su cumpleaños, le respondió que no sentía nada por ella, que no se lo explicaba y que le diera tiempo; no lo comprendió. Lloró mucho, se sintió muy mal, todo lo que habían soñado o por lo menos ella se vino abajo; se deprimió, pasó el tiempo y él siguió con la idea de terminar. Sin embargo mantenían comunicación, pues él le hablaba y ella mantenía la esperanza a que recapacitara; decía quererle pero no regresaban físicamente. Esto comenzó a volverse un círculo vicioso, cada mes hablaba diciendo quiero regresar y solo por llamada lo hacían; pero terminaban al mes. Afirma Martha el haberse vuelto celosa, le

molesta verlo en línea en WhatsApp y Facebook; no responde imbox ni a ella ni a nadie, el ver que chicas le comentan y saberlo lejos, aun así decidió aceptarlo; aunque no comprende esa manera de querer.

Punto clave:

Se le llama darse cuenta o mejor dicho awareness el entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe.

Autoaplicación: “Monoterapia”

Indicaciones:

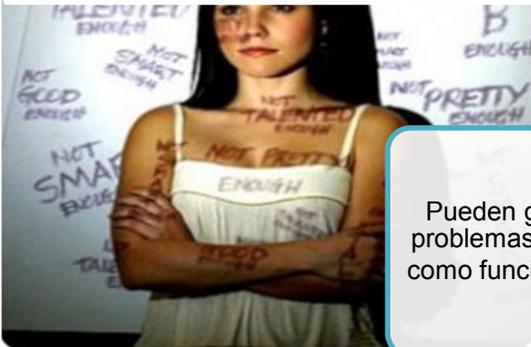
1. Reconoce para ti misma la relación entre fantasía y realidad en tu noviazgo.
2. Aprovecha la fantasía en todos los grados de intensidad y aumentala hacia la realidad ya sea verbalizándola, escribiéndola o actuándola como el psicodrama; de manera en que crearas tu propio escenario, actores, bastidores, dirección y expresión. Esto de manera personal e íntima.



LAS INFLUENCIAS

EN EL DESARROLLO FÍSICO A ESTA EDAD SE ENFRENTAN:

INFLUENCIAS GENÉTICAS



Pueden generar trastornos o problemas de salud mental; así como funcionamientos óptimos.

INFLUENCIAS INDIRECTAS



La posición socioeconómica (educación, ingreso), raza u origen étnico; relaciones (trabajo, familia, pareja, etc.).

INFLUENCIAS CONDUCTUALES

La dieta, nutrición, actividad física, estrés, sueño, tabaquismo, consumo de alcohol, entre otros; son variables con probabilidad a contraer problemas tanto físicos como de salud.



LOS CONFLICTOS Y ASUNTOS INCONCLUSOS, HACEN PEDAZOS EL RECONOCIMIENTO DE QUE EL SER HUMANO ES UNA TOTALIDAD.

Caso 5

Edad 23 años.

Lic. Administración de empresas.

Duración de noviazgo 7 meses.

Paciente: Fernanda



Tiene una niña de 3 años, el papá de su hija la sigue frecuentando y aunque solo les une la niña Fernanda lo sigo amando; él está casado con una mujer mayor y no piensa separarse. Por lo mismo ella decidió aceptar a su actual novio al cual le ha sido infiel con el papá de su hija a pesar de saber que no dejara a su mujer, lo quiere con ella y la única manera de tenerlo es sexualmente. Viene tienen relaciones sexuales y se va, eso pasa cada vez que él lo desea. A Fernanda le da pena hablar de esto, además de pánico de quedarse sola sin Alfredo su actual novio; ella piensa que le ama de verdad, trabaja y no todo es ir a la cama; respeta su hija y acepta la cercanía de Omar por la niña. Vive estresada últimamente.

Punto clave:

Para estar en contacto contigo misma y la realidad; es necesario enfrentar la frustración y el dolor, llevando un sufrimiento realista acompañado de crecimiento en el propio proceso de vida como un aprendizaje continuo.

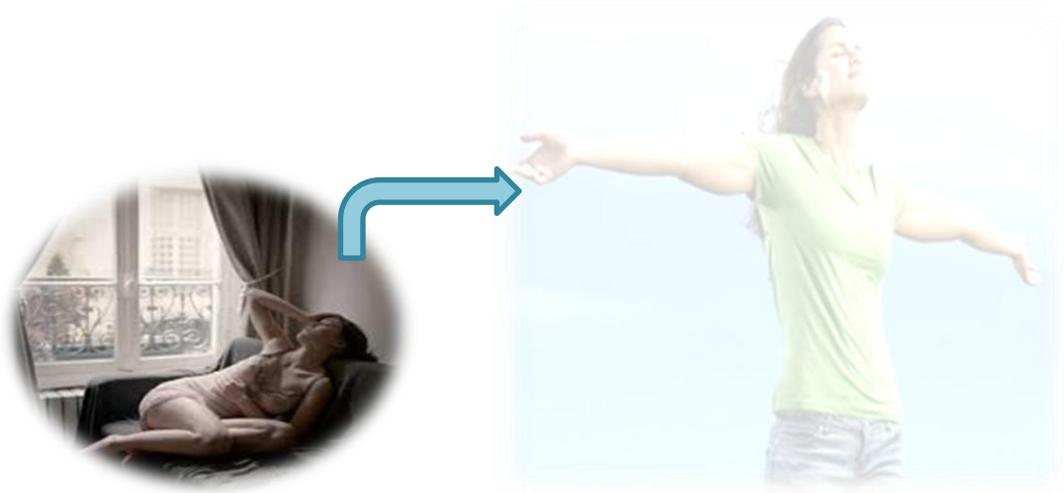
ASPECTOS FUNDAMENTALES COMO CRITERIOS DE SALUD:		
<p>Capacidad de ser sustantivamente y no adjetivamente:</p>	<p>Un ritmo de contacto-retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo-en-contacto-con- su entorno:</p>	<p>Transitar del heteroapoyo o apoyo externo, al autoapoyo:</p>
<p>Atrévete a realizar lo que niegas de ti misma, de manera a auto-actualizar y viviendo cada situación de forma libre, dando lugar a la capacidad del darnos cuenta.</p>	<p>Aprende a distinguir entre todas las necesidades y como atenderlas sucesivamente; de esta manera descubriras e identifican las propias, comprometiéndote con lo que te hace en ese y en todo momento, complementando una Gestalt (totalidad-unidad), quedándote el tiempo necesario y luego retirándote para seguir otros asuntos.</p>	<p>Aprende del entorno solo cuando se requiera y sigue el camino de acuerdo a tus capacidades sin excluir al medio.</p>

Autoaplicación: "Ir y venir"

Indicaciones:

De acuerdo a lo explicado en el recuadro (Aspectos fundamentales como criterios de salud) lleva a cabo a través de la fantasía (imaginación) en base a tu relación actual de noviazgo, cada una de esas exigencias Sociales, Familiares y de Noviazgo que creas limiten tu desarrollo real de personalidad.

	Social.	Familiar.	De noviazgo.
Manifiesta tu capacidad de ser sustantivamente y no adjetivamente.			
Lleva un ritmo de contacto-retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante tuya-en-contacto-con- tu entorno.			
Transita del heteroapoyo o apoyo externo, al autoapoyo.			

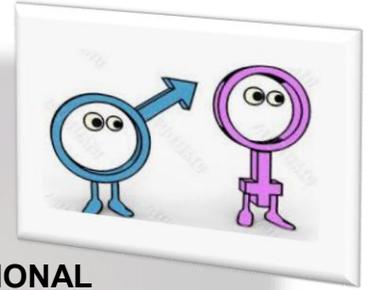


6

LA FERTILIDAD

UNA CARGA MÀS TANTO FÌSICA COMO EMOCIONAL

PUEDE SERLO.



La infertilidad da lugar a dificultades psicológicas de largo plazo; a la falta de hijos involuntaria y permanente dándose lo siguiente:

Entre los 28 y 29 años la posibilidad declina en la mujer, con aumento de los 30 a 39 años; ya sea por:

- La incapacidad de producir óvulos (genética) o que estos sean anormales ya que a los 30 la calidad de estos se deteriora.
- La presencia de mucosidad en el cuello del útero impide la entrada de espermatozoides.
- Una enfermedad del revestimiento del útero obstruye la implantación del ovulo fertilizado.
- El bloqueo de las trompas de Falopio impiden la llegada de los óvulos al útero (algunas veces las trompas están bloqueadas por cicatrices producidas por infecciones de transmisión sexual).
- Trastornos físicos como el síndrome de ovario poliquístico o insuficiencia ovárica primaria.

En cambio a los hombres disminuye entre los 38 y 39 años por:

- Producción de pocos espermatozoides o no tienen fuerza para llegar al cuello del útero.
- Base genética.
- Bloqueo de un conducto eyaculatorio etc.

VIENE LA HABILIDAD DE RECOBRAR ESE SENTIDO DE INTEGRIDAD QUE PERTENECE AL PATRIMONIO NATURAL.

Caso 6

Edad 20 años.

Lic. Psicopedagogía.

Duración de noviazgo 1 año 3 meses.

Paciente: Angélica



Angélica expresa que la relación al principio fue muy bonita, aunque él era 5 años mayor siempre le respeto mostrándose caballeroso y detallista; se la pasaba muy bien. Tuvo que andar a escondidas, tiempo después cuando ella estaba muy enamorada; Manuel le dijo que iba a tener un hijo, eso no le importó ya que lo quería bastante y solo pedía que se hiciera responsable. Siguieron andando; la mujer embarazada se fue a vivir con él y la relación a Angélica le empezó a ser tormentosa, todo eso le hace daño ya que sabe que nunca podrá presentarlo a su familia, ni andar bien con él.

Punto clave:

El espacio vital se hace presente para definir la cantidad de contacto que queremos y se nos permite tener, de manera a no quedar enganchados o invadir lo íntimo del otro sujeto; ya que la angustia puede manifestarse encerrando sentimientos que corresponden al temor a que ocurra algo desagradable (peligro imaginario). De esa manera los tipos de juegos que dominan muchas de las propias orientaciones y acciones son:



- Los juegos de comparar.
- Los juegos de calzar (filosofar).

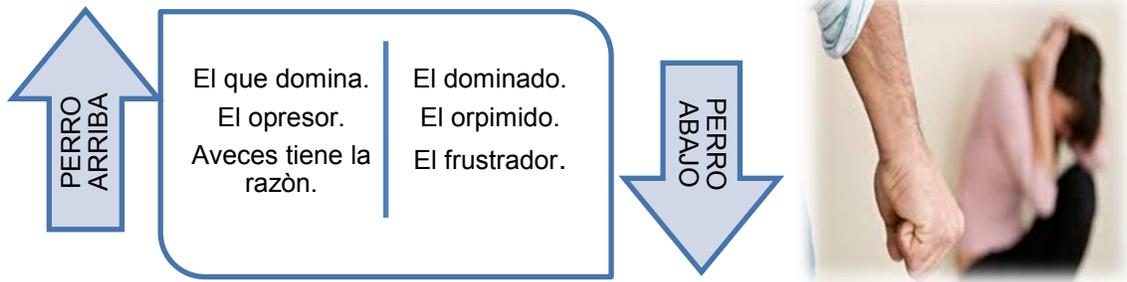
Teniendo una doble vertiente, es decir la iluminación de la propia existencia:

- La felicidad de crecer.
- La negación al estancamiento

De esta manera el descubrimiento por sí misma, da uso de los propios sentidos; de forma que hace consiente la utilización de los mecanismos de defensa (elementos) que distorsionan el propio mundo y por lo tanto parte o totalmente el desarrollo real.

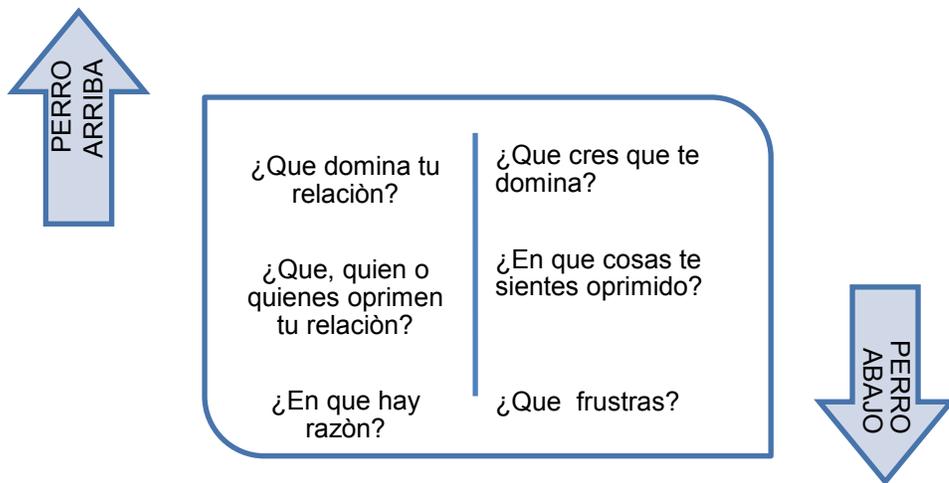
Autoaplicación: “Perro arriba-Perro abajo”

El ser evitativa por normas, prohibiciones y demás reglas que uno integra a la conducta hace manifestar el juego denominado Perro arriba - Perro abajo:



Indicaciones:

Una vez ilustrado el juego, es momento de que ahora con relación a tu noviazgo; te cuestiones lo siguiente:





7

EL TRABAJO Y LA EDUCACIÓN

Ofrecen oportunidades de crecimiento personal y por ende cognitivo, perfeccionando habilidades para relacionarse y funcionar en todo ámbito; aquí entra en juego el papel de la emoción en la conducta inteligente. En otras palabras la famosa inteligencia emocional con esa habilidad para percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones, propias o ajenas para alcanzar metas.

INTEGRANDO PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES.



Caso 7

Edad 28 años.

Lic. Trabajo Social.

Duración de noviazgo 1 año 3 meses.

Paciente: Paulina

Hace poco concluyó sus estudios, aun no tiene trabajo como tal así que se dedica a buscarlo por el momento; su novio tiene 33 años trabaja en una mini empresa de sus tíos, está muy pendiente de lo que hace ella y eso le alaga a Paulina, pues piensa que le importa mucho aunque a veces cree que se pasa. Alonso se comporta de un modo posesivo cada vez que se acerca un hombre a ella, empieza con las frases: ya vámonos, vas sola, que buscas, te vez bien, solo a ti se te ocurre, etc., su lejanía se da cuando ocurre este tipo de cosas, no se lo dice pero Paulina lo ha notado así que trata de que estén bien, aunque le incomoda este hecho ya que ante esto ya no puede platicar con ningún hombre. Alonso rectifica que en cuanto se casen se irán lejos y el trabajara para ella; es un detalle que describe Paulina como muy hermoso, aunque no sabe cómo será la vida después si en el lugar donde se encuentren quiera trabajar ella.



Punto clave:

La Oración de la Gestalt te dejara ver la relación sana, sin caer en el egoísmo hallando un equilibrio:



Autoaplicación: “Oración de la Gestalt”

Indicaciones:

Expresa al otro imaginándolo frente a ti, aquellas reacciones y pensamientos con honestidad, vivenciando lo que demandas y lo que se te demanda por medio de la práctica individual en base a la Oración Gestáltica que se muestra en la imagen de arriba.

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS (NECESIDADES)

RECORDANDO QUE LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS DE LAS PERSONAS, PASAN DE SER INTERNOS A SER PROBLEMAS DE CONTACTO, GENERAN CONFLICTOS TANTO PARA EL SUJETO EN SI COMO LOS QUE LO RODEAN.



Es de suma importancia tener claro las necesidades que emergen en el ser humano; como bien lo afirma el psicólogo Abraham H. Maslow en el modelo de la jerarquía de necesidades:

Necesidades fisiológicas (comida, sueño, sexo, etc.).

Seguridad (un lugar donde vivir, seguridad laboral, salud, protección contra las adversidades).

Relaciones sociales (amigos, pareja, amor).

Reconocimiento (estatus, poder, dinero).

Autorrealización (individualidad, conciencia del potencial personal, así como fe y trascendencia).

FRUSTRACION Y DIFICULTADES DAN LUGAR A RESENTIMIENTO, IRRITACION Y CUANTO HAY.



Caso 8

Edad 24 años.

Lic. Psicología.

Duración de noviazgo 6 meses.

Paciente: Claudia

Gabriel y Claudia eran amigos desde la preparatoria hace 7 años, se gustaban pero ninguno de los dos se animaba a dar el primer paso, eso le decepcionaba a ella y mejor optaba por andar con otros jóvenes que determina como aventados. Cuando ambos entraron a la universidad se perdió la comunicación un poco y hace 2 años volvieron a ponerse en contacto, él se animó a preguntarle y empezaron a andar; ahí afirma Claudia que empezó lo malo porque a ambos les gusta el rock y el metal. Él tiene una banda de rock y no se pueden ver seguido solo una vez a la semana, eso no le molestaba; lo que sí es que el sábado, que es el único día que pueden verse, sale con la invitación que lo acompañe a ensayar con la banda lo cual es muy aburrido para ella ya que significa solo estar sentada observando como tocan. Gabriel es feliz porque lo acompaña, en cambio ella se enoja cada vez más así que terminan discutiendo. Lo que más le causa coraje y tristeza es que él no le pide disculpas, así pasa la semana y no le habla ni por mensaje; facebook, una llamada, nada, solo los sábados es cuando manda mensaje y dice quiero verte, lo cual le entusiasma a ella, va a verlo y es bueno ese día. Recalca Claudia que de ahí toda la semana es como si no existiera la relación, nada detallista como luego ve en el Facebook chicos les escriben a sus novias, les dedican canciones o algo; en cambio Gabriel no, aunque los dos estuvieran conectados no hay habla y eso le da más coraje que tristeza, se describe como muy orgullosa así que tampoco le habla. Hace mención de un chico que le coquetea mucho y le escribe en su muro; como ella sabe que Gabriel no lo soporta ya que en el bachillerato se odiaban, pues le seguía las conversaciones para que su novio se enclara y de esa manera si le decía algo, significaría que le interesaba ella. Claudia sabía que eso era un error pero le hacía sentir importante alguien aunque no fuera su novio. Lo que le duele es que su novio no dice nada y su conducta la enfurece.

Punto clave:

En el Yo existen capas que recubren a manera de una cebolla al ser auténtico; estos son los siguientes cinco estratos:

- 1) Estrato falso: Se refiere a lo que dejamos ver a los demás, el como si (Roles), juegos empleados para manipular y actuar (carácter, forma habitual y rígida de actuar). Este ideal del yo es un intento de apartarnos de nosotros mismos para ser de otra manera distinta a la que somos, perdiendo la identidad.
- 2) Estrato fóbico: Se refiere al ser evitativo por las normas, prohibiciones y demás reglas que uno se introyecta (integra a la conducta).
- 3) Estrato del impasse: Sensación de estar atorado, atascado, sin salida.
- 4) Estrato implosivo: Ahí están todas las energías sin usar; la falta de acción e interés por la vida se hace presente.
- 5) Estrato explosivo: Las fuerzas auténticas estancadas rompen las barreras, dando sensación de libertad presentándose como gozo, aflicción, orgasmo y coraje.

Autoaplicación: “Pelando la cebolla”

Indicaciones:

De acuerdo a los estratos descritos de la página anterior, en relación a tu noviazgo de que te das cuenta:

De ti misma.....

De tu novio (a).....

Afirma: Me doy cuenta de.....



TRANSTORNO MESTRUAL

El 5 y 10% de mujeres ameritan el diagnóstico de Trastorno Menstrual o Síndrome Premenstrual (SPM); experimentando malestar físico y tensión emocional dos semanas antes del periodo:

- **Síntomas posibles:** fatiga, jaquecas, hinchazón de manos, pies, dolor de senos, inflamación abdominal, náuseas, cólicos, estreñimiento, antojos de comida, aumento de peso, ansiedad, depresión, irritabilidad, oscilaciones del estado de ánimo, tendencia al llanto, dificultad para concentrarse o recordar.
- **Se minimizan con:** ejercicio aeróbico, consumo frecuente de comidas pequeñas, dieta alta en carbohidratos complejos, baja de sal y cafeína, rutinas regulares de sueño., complementos de calcio, magnesio y vitamina E o medicamentos.
- **La causa:** podría ser respuesta de aumentos mensuales normales de las hormonas femeninas, estrógeno y progesterona; así como niveles de hormonas masculinas, testosterona y serotonina, un químico del cerebro. El fumar aumenta el riesgo de padecerla y es más característico en mujeres de 30 años o más.

El 85% mujeres que menstrúan presentan algunos síntomas, el 90% presenta Dismenorrea (menstruación dolorosa o “cólicos”) ocasionada por contracciones del útero iniciadas por la prostaglandina (sustancia similar a una hormona) y puede ser tratada con inhibidores de la misma, como el ibuprofeno. El 15% los síntomas son severos afectando responsabilidades educativas y ocupacionales.

ENAMORADA DE UNA IMAGEN DE LO QUE DEBIERA SER.

Caso 9

Edad 23 años.

Lic. Derecho.

Duración de noviazgo 5 meses.

Paciente: Irene



Desde el bachillerato Irene mantuvo comunicación con dos personas, que estimo por la manera comportarse con ella. Marcos un hombre 10 años mayor, soltero, sin hijos; quien se le insinúa más de una vez por medio de miradas, roces, expresiones conductuales, etc. Esto ocasiona en ella nerviosismo aunque no niega gustarle ese tipo de reacciones que realiza el hacia ella; lo inconveniente aquí es que ambos tienen amistad con Leonor y ella quiere a Marcos desde la preparatoria. Además la mamá de Irene se niega a verla cerca de él por el físico y la edad. Por lo mismo los encuentros con él son por medio del correo electrónico, celular y en bailes donde ella frecuente. Irene ha sido clara con él y le ha mencionado de la existencia del “amor tan grande” que tiene por Ernesto su ex compañero y amigo de bachillerato. Él estudia en Puebla y las veces que empezaron a salir juntos fue hace cinco años; entre juegos y risas, ella termino hablando de sus sentimientos hacia él, cosa que dejó en duda lo que existía en Ernesto por la cercanía de amigos que de improvviso llegaron en ese justo momento.

Durante cuatro años solo han salido 12 veces, ella habla e insiste en el amor que le tiene y le guarda; él en el primer año la dejó con dudas pues emprendió su vida en Puebla y solo mantenía comunicación de agradecimiento por las cartas enviadas a su correo electrónico, imágenes editadas y hasta un video de amor hecho por ella; mas no decía nada de una posible relación de noviazgo. Dentro del segundo año hasta el cuarto año; empezaron a salir juntos pero guardaba todo sentimiento de amor hacia Irene, pues sabía que se alejaría. En cuanto la desesperación se apoderaba o los sentimientos de soledad la invadían con pensamientos tormentosos, depresivos, etc., tomaba algún medio de comunicación y le expresaba lo mucho que lo necesitaba, le extrañaba, le amaba. Luego venía el arrepentimiento y lo negaba en cuanto él abría el correo saturando conversaciones de lo mismo. A finales del cuarto año se volvieron a encontrar después de 6 meses sin hallarse en persona, tomaron un café y todo marchó bien, cuando se despidieron él la abrazó muy fuerte y comentó que lo enviarían a Morelia. Esto afirma Irene que le partió el alma en dos; lloró toda esa noche y le dio demasiado dolor junto con coraje, así que empezó a ser como las demás según ella aceptando citas sin medir consecuencias. Fue al cine con Marcos, saliendo encontró de frente a Ernesto y ahí donde llegó el arrepentimiento y todo sentimiento de frustración. La comunicación con Ernesto se escaseó, le llamaba a su celular e invadía todo medio de comunicación para hallar respuesta; cosa que no sucedió. El quinto año es decir el presente 2014 empezó de nuevo la comunicación; explicó estudiar aun en Puebla, en marzo se reunieron y aunque no fue aclarado ningún comportamiento, disfrutaron su compañía aun como amigos. Irene de nuevo se ilusionó y rechazó la posible relación de noviazgo con un compañero de Derecho.



En junio entre tanta dedicación e imploración de amor hacia Ernesto por parte de ella; empezaron una relación a distancia, se dio por medio de la tecnología. A partir de este acontecimiento aún no se ven personalmente por lo mismo de que él estudia en Puebla; pero en Diciembre se reunirán. Hace cinco meses (después de una semana de noviazgo) ha habido inconformidad por parte de ella ya que afirma que él es muy frío; no dice nada de sentimientos, ni algún detalle o algo. Él le ignora todo reclamo y solo 2 ocasiones lo noto molesto en sus conversaciones; una cuando su amigo de derecho (el que quería una relación de noviazgo con Irene) subió una foto en clase con ella y otra cuando se expresó con groserías ante lo que relaciona con una conversación con Marcos, cosa que nunca antes había sido con ella.

Punto clave:

El contacto empieza a funcionar cuando se encuentra el sí mismo con lo que le es ajeno, ya que es la principal necesidad psicológicas del ser humano basándose en un intercambio continuo de unión y separación; tratando de mantener un equilibrio entre libertad y unión de acuerdo a nuestras necesidades.

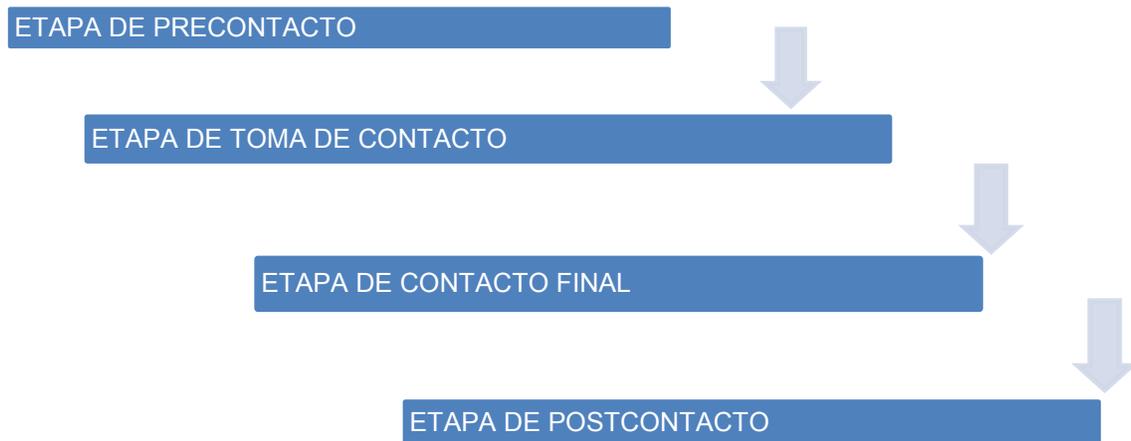
A través del proceso de contacto-retirada o el ciclo de excitación (Autorregulación orgásmica) a partir del cual se satisfacen las propias necesidades, se describen cuatro etapas:

1. Etapa de precontacto: Aquí el deseo o necesidad surge experimentándola como sensaciones que posteriormente llevan a la excitación, tomando forma a lo que requiera el organismo.
2. Etapa de toma de contacto: La excitación se manifiesta y la elección surge, ya que la activación de la energía y la acción moviliza al sujeto para satisfacer su necesidad.
3. Etapa de contacto final: Existe congruencia entre la percepción, la emoción, el pensamiento y la acción; entre el organismo y aquello que satisface la necesidad.
4. Etapa de postcontacto: Es la fase de la retirada del objeto de satisfacción, puesto que la excitación desaparece y se transforma en relajación.

Autoaplicación: “El darse cuenta”

Indicaciones:

De manera individual permítete experimentar cada etapa anteriormente explicada comenzando con la frase “Ahora me doy cuenta de”, dando paso a aquellos sentimientos, emociones, etc., que vives en tu noviazgo.



EL FUNCIONAMIENTO Y CONDUCTAS

El funcionamiento se establece y las conductas al no ser supervisadas facilitan el empleo del consumo de sustancias, actividades, etc., que generan problemas de salud o llegan a deteriorarla. Los programas que alertan el desarrollo de este tipo de conductas, suelen ser ignorados a pesar de la llamada de atención. Los factores medioambientales pueden también ocasionar infertilidad ya que forman parte y pueden ser modificables tanto para la mujer como para el hombre:

- El sobrepeso.
- Tabaquismo.
- Estrés psicológico.
- Altos niveles del consumo de cafeína.
- Alcohol.
- Exposición a contaminantes.

La probabilidad de corregirse la infertilidad puede ser:

- Mediante un tratamiento con hormonas.
- Medicamentos.
- Cirugía o cambios de estilo de vida; dependiendo la causa o posible causa.

Cuando no se sabe la o las causas de la infertilidad, el medicamento aumenta la posibilidad de nacimientos múltiples de alto riesgo o que los espermatozoides tengan índice de anomalías cromosómicas; cabe mencionar que existen otros caminos alternativos para luchar contra esta.

EN LA MEDIDA QUE AUMENTA LA VIVENCIA DE SÍ MISMO, SE TORNA MÁS AUTOAPOYO Y MAYOR CAPACIDAD DE HACER UN BUEN CONTACTO CON LOS DEMÁS.

Caso 10

Edad 23 años.

Ing. Química.

Duración de noviazgo 1 año.

Paciente: Daniela



Durante vacaciones de junio del 2012 Daniela fue a visitar a Marina, amiga que hizo en el trabajo donde laboro solo 2 meses por lo mismo que estudiaba y no le permitía continuar; conoció a Gerardo un joven de 27 años,

quien le fue muy atractivo y desde hace 1 año se hicieron amigos por medio del Facebook. Poco conocía de él pero gracias a las conversaciones que solían tener, empezó la confianza e intercambiaban cada vez más información personal. Comenzaron a tener citas y ante sus familiares como amistades, hacían relucir lo bien que quedaban como pareja, aunque aún no lo eran. Pedro un hombre de 34 años separado desde hace un año, con 3 hijos; conoció a Daniela en un convivio que habían organizados compañeros de la UV. Entre baile y baile, él se acercó a ella y comenzaron las miradas; donde se percató ella de lo bien que la pasaban juntos. Le pidió el número de su celular y ella accedió, de msm a llamadas, hasta que se citaron y al despedirse él le robo un beso.



Paso la primer semana sin quitarse la imagen de él cerca, el tener conciencia de su vida pasada le decepcionaba pero le encantaba ese hombre. Trato de ignorar aquella incertidumbre que le generaba su imagen; así que continuó saliendo con Gerardo. Entre negación y aceptación, se dispuso a tener un noviazgo con Pedro el 25 de Marzo del 2013, oculto ya que su familia no aceptaría esa relación; una ocasión hablo de sus sentimientos a sus padres y enfurecieron tachando como acto equivoco y de mujeres sin educación. Las citas con Pedro al ser ocultas, ponía como pretexto ir con Gerardo; mientras Daniela seguía la amistad con el sin hacerle saber de su relación de noviazgo. Al mes Gerardo le propuso andar con él y ella se negó hablando de todo lo que había callado; la comunicación empezó a ser menos. Al ser vista con Pedro por un amigo de su prima, tuvo miedo y ante los ojos de los demás empezó el noviazgo con Gerardo, en el mes de Noviembre quien acepto ignorando que aún no terminaba con Pedro. Al mes termino la relación con Pedro para evitar problemas, pero dentro de ella existía un fuerte amor hacia él; además ya habían tenido intimidad, cada fin de semana había relaciones sexuales y eso a ambos les unía más, cosa que le provocaba vacío.

Le daba miedo saber que algún día, Gerardo le pediría tener relaciones sexuales con ella; ya que él era muy atractivo y demasiado sexual. En Mayo tuvieron la primera relación sexual, entre caricias y besos cedió; mientras sucedía recordaba a Pedro y le producía dolor, ocasionándole llanto, cosa que extrañó a Gerardo y no continuo el acto. Daniela se justificó con el hecho de ser nuevo para ella este tipo de cosas y que le diera tiempo.



Ella mantenía aun comunicación con su ex pareja cosa que ignora aun Gerardo, se dicen amarse y para tener claro ese sentimiento que trato de ocultar se citaron. En Julio tomaron un café juntos y terminaron teniendo intimidad; esto le causo culpabilidad. Decidió dar por terminada la relación con Gerardo pero al ser aceptada por toda su familia, siguió con él. En Septiembre vio una vez más a Pedro y volvió a tener relaciones sexuales; al día

siguiente ya había quedado en ir con su novio a unos VI años, así que fue y trato de ordenar sus ideas. Al llevarla a casa en el transcurso se mostró muy cariñoso con ella, ante esto, ella quiso negarse pero el no soporto y se molestó. Al ver dicha reacción accedió aunque eso le provoco sentirse sucia. Aún continúa la relación pero afirma amar a Pedro.



Punto clave:

El desequilibrio surge cuando la persona y el ambiente experimentan necesidades diferentes y esta no es capaz de distinguir haciéndose presentes mecanismos que operan en las perturbaciones del límite de contacto:

- 1) La introyección: se da mediante la incorporación dentro de nosotros, de patrones, modos de actuar y de pensar que no son verdaderamente nuestros.
- 2) La proyección: es la tendencia a hacer responsable al ambiente de lo que se originó en uno mismo.
- 3) La confluencia: se da cuando el sujeto no percibe ningún límite entre él y el ambiente, sintiendo que es uno con él.
- 4) La retroflexión: se refiere el hacerse a sí mismo lo que le gustaría hacer a los otros.

Autoaplicación: “Personas enamoradas”

Indicaciones:

Con relación a lo explicado veras qué tan “atascados” el uno con el otro esta y esto consiste simplemente en decirlo por medio de las respuestas de los cuestionamientos que se te presentan en el recuadro con relación a tu pareja: estoy atascado.....

PERTURBACIONES DE LIMITE DE CONTACTO:	
INTROYECCIÒN	¿Qué patrones, modos de actuar y de pensar no son verdaderamente propios y los has incorporado en ti? ¿Cómo?
PROYECCIÒN	¿Qué y cómo haces responsable a tu pareja de lo que originas a ti misma?
CONFLUENCIA	Cuando no percibes ningún límite entre ambos ¿Qué y cómo reaccionas?
RETROFLEXIÒN	¿Qué y cómo haces a ti misma lo que te gustaría hacer a tu novio (a)?

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo

Para esta investigación se eligió el enfoque cualitativo ya que se guía por el área y tema significativo del noviazgo, desarrollando de esta manera preguntas e hipótesis para lograr el darse cuenta de la toma de decisiones; antes, durante y después de la recolección y el análisis de los datos expuestos para lograr un noviazgo sano. Esto hace que la acción indagatoria se mueva de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación; aquí la lógica se hace presente a través del explorar, describir y generar las perspectivas teóricas, partiendo de lo particular a lo general. En si el propósito es “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social previamente definido (HERNANDEZ, 2010).

5.2 Alcance de la Investigación: Explicativo

En esta investigación se utiliza el alcance explicativo por aquellas razones o causas, que provocan ciertos fenómenos en el noviazgo y pasan desapercibidos por el cliente o la sociedad; generando de esta manera un sentido de entendimiento en el nivel cotidiano y personal a través de la Guía Psicológica (HERNANDEZ, 2010).

5.3 Diseño de la Investigación: No Experimental.

Es definido este proyecto por el diseño de investigación no experimental, puesto que la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano es tomada como una variable independiente; donde no se busca manipular ni tener el control directo o influir en ella, más bien solo observar el fenómeno como tal de manera natural, para posteriormente analizarlo (HERNANDEZ, 2010).

5.4 Tipo de investigación: De Campo

Para llevar a cabo este proyecto el tipo de investigación seleccionado es de campo, ya que es aquel donde se tiene contacto con aquel caso, persona, evento, historia y/o vivencia que se necesita así como la accesibilidad para el seguimiento de la aplicación. Aquí el campus Orizaba Ver., de la Universidad Veracruzana Facultad de Enfermería es el indicado ya que se exploró el contexto con anterioridad lo que significa el haberlo visitado y evaluado acercando así, ser el adecuado para emplearse la Guía Psicológica (HERNANDEZ, 2010).

5.5 Población

Mujer de 22 años de edad de la Universidad Veracruzana Facultad De Enfermería Orizaba, Ver.

5.6 Muestra: No probabilística.

La elección de la muestra es no probabilística ya que es aquella que ofrece una gran riqueza para la recolección y análisis de los datos al no estar interesada en generalizar los resultados. La mujer elegida en el estudio de caso es con el fin de respaldar la guía psicológica, su selección fue voluntaria y aceptada para ello; ya que cuenta con causas relacionadas con las características de la investigación es decir la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.

5.7 Instrumento

5.7.1 Estudio de caso. (Participante voluntaria).

Para esta investigación se eligió el estudio de caso, pues éste permite seleccionar a un individuo para realizar el estudio adecuado, porque el objetivo central fue seleccionar ambiente y caso que ayudara a entender con mayor profundidad el fenómeno del darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano y aprender de este; entendiendo detalles, significados, actores e información (HERNANDEZ, 2010).

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Resultados generales de cada sesión.

A continuación se presentan los resultados cualitativos de la aplicación de cada tema que integran la guía, aplicada a una persona del sexo femenino de 22 años que presenta problemas en el noviazgo. Para una mejor comprensión se enumeran por incisos:

- 1) El primer tema se denomina “No todos los contactos son sanos, ni todo el retraerse es bueno” aquí se observó que al traer en mente el desajuste de la relación en el noviazgo vienen silencios, nerviosismo y llanto, dándose cuenta al salir a relucir la inadecuada relación con su padre a quien compara con lo que vive con su novio; en si aquellos impedimentos y exigencias de su novio hacia ella. Reclama todo aquello por medio del llanto y enojo, una vez terminado su sentir se apena por lo sucedido.
- 2) El segundo tema se le denomina “No todos tienen las mismas necesidades existenciales”; en este se observa que al identificar cada papel que desempeña dentro de su vida diaria y describirlo, ella se da cuenta de las molestias que experimenta tanto en lo familiar como en el noviazgo; hallando que ambas le absorben y no le dejan ser y hacer lo que quiere.

- 3) En el tercer tema se le da el nombre que “Entre los niveles de pensar y hacer, hay una etapa intermedia la etapa de “Jugar a”; donde se observa que con ayuda de cuestionamientos surge la escucha de sí misma al respecto, dándose cuenta de la relación que lleva entre lo que piensa y hace; ampliando de esta manera la visión de la relación.
- 4) Para el cuarto tema se le otorga el nombre “Con tan solo prestar atención a las propias acciones, fantasías, roles; se llegara a saber el significado con las interpretaciones”; aquí se observa el reconocimiento de la relación entre fantasía y realidad verbalizada; haciendo que el darse cuenta se llegara a concretar en la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
- 5) El quinto tema se le conoce como “Los conflictos y asuntos inconclusos, hacen pedazos el reconocimiento de que el ser humano es una totalidad”; donde se observa que el manifestarse a través de la fantasía tanto social, familiar y de noviazgo; en los 3 aspectos fundamentales como criterios de salud, se da cuenta que hacen de ella una satisfacción total.
- 6) En el sexto tema se le conoce como “Viene la habilidad de recobrar ese sentido de integridad que pertenece al patrimonio natural”; en donde se observa a través de las preguntas que ella se da cuenta de sí misma y del otro; manifestando enojo, tristeza y dolor.
- 7) Para el séptimo tema se otorga como “Integrando pensamientos, sentimientos y acciones”, aquí se observó que deja ver la relación sana sin caer al egoísmo, dándose cuenta de un equilibrio, tanto para ella como en la relación.
- 8) El octavo tema es conocido como “Frustración y dificultades dan lugar a resentimiento, irritación y cuanto hay”; donde se observa el darse cuenta de lo

que viven hasta el momento tanto ella como el, hace que sobresalga lo más significativo en la relación; llegando a la firme decisión de dejar la relación de noviazgo al no hallar cambios positivos de la otra persona, ya que ambos quieren y buscan otras cosas.

9) El noveno tema se menciona como “Enamorada de una imagen de lo que debiera ser”; en donde se observa que al concretar las 4 etapas del ciclo de excitación, surge lo negado y lo frustrado en forma de reproche a si misma; dándose cuenta el no haber terminado antes la relación que le enferma.

10) Por ultimo en el décimo tema se le conoce como “En la medida que aumenta la vivencia de sí mismo, se torna más autoapoyo y mayor capacidad de hacer un buen contacto con los demás”; donde se observa que en la relación de noviazgo se da cuenta que aparecen perturbaciones de límite de contacto, estas le hacían difícil distinguir su personalidad real; con esto su toma de decisiones le es poder para ella.

6.2 Resultado del instrumento aplicado.

A continuación se muestra el resultado de cada sesión destacando por incisos, de la Guía Psicológica de terapia Gestalt, para mujeres entre 20 a 28 años de edad: “Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano”.

- 1) El darse cuenta de la relación similar Padre-Novio.
- 2) El darse cuenta de la relación inadecuada Familia-Novio.

- 3) El darse cuenta de la relación de sí misma y la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
- 4) El darse cuenta de la relación entre fantasía y realidad en su noviazgo; concretando su toma de decisiones saludable (cambios en la relación).
- 5) El darse cuenta de la relación satisfactoria en criterio de salud en el aspecto social, familiar y de noviazgo.
- 6) El darse cuenta de la relación de sí misma y el otro en el noviazgo.
- 7) El darse cuenta de la relación saludable que puede llevar con su toma de decisiones.
- 8) El darse cuenta de la relación significativa en el noviazgo; lo positivo y lo negativo, llegando a la toma de decisiones.
- 9) El darse cuenta de sí misma sobre su toma de decisiones en el noviazgo hasta ahora.
- 10) El darse cuenta de poder lograr una relación de noviazgo saludable, en medida de su toma de decisiones.

CONCLUSIÓN

Siendo de la Universidad Veracruzana, la Facultad De Enfermería, es un lugar donde se promueve la salud, fue clara la existencia de desajustes en el comportamiento de muchas jóvenes en la relación de noviazgo pasando desapercibida por ellas mismas algunas veces y visible para los demás o viceversa percibida y reconocida por ellas y oculta a los demás; afectando su desarrollo psicológico así como aspectos de su vida ya que entran en confusión y en los debeismos deteriorando la noción de su toma de decisiones. Esto salió a relucir gracias al estudio de caso con la participante voluntaria de sexo femenino de edad de 22 años proveniente de dicha institución, cursando el octavo semestre ya que con esto se muestra el funcionamiento de la Guía Psicológica de terapia Gestalt, a mujeres entre 20 a 28 años de edad: “Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano”. Se entiende y aprende a mayor profundidad el fenómeno, con aquellos detalles a través de su darse cuenta cómo surge en la relación similar Padre- Novio en el primer resultado de la sesión 1, así como significados que ella otorgaba a una u otra situación, actores e información que deja mostrar a través de las técnicas empleadas del enfoque Gestalt basadas del psicólogo Firtz Perls, con propósito y acorde a la evolución de los acontecimientos de su darse cuenta en su aquí y ahora.

En otras palabras, la exposición de casos reales en la guía es descrita con el afán y ciertamente adecuada para hacer el uso de su darse cuenta de la mujer quien tiene la guía psicológica; hallando que cuando una persona no logra satisfacer

algunas necesidades o lo hace a medias, se interrumpe y se perturba el proceso de desarrollo, formándose juicios erróneos y dejando” Asuntos inconclusos”, causando preocupación y angustia con una serie de actividades autodestructivas en el noviazgo. En las 10 sesiones extrae elementos de lo que vive en su relación de noviazgo; por ello el buen empleo de la Terapia Gestalt a través de la autoaplicación (experimento vivencial) da empuje a que la mujer toma contacto con sus emociones, creencias y necesidades, hallando su propia respuesta a lo que le sucede en su aquí y ahora.

El artículo tal como está estructurado funge como orientador dándole espacio y guía en una interacción real llevada a cabo únicamente en el presente. Con esto se posibilita el desarrollo en su proceso de maduración, donde pone en juego su creatividad con el fin de explorar su personalidad y sus dificultades para contactar con los demás., descubriendo de esa forma cómo y de qué manera se impiden a sí misma satisfacer sus necesidades formando nuevas gestalts que al ser satisfechas o cerradas se eliminan y reemplazan por otras; en este caso la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano, permitiéndose así que las conductas y la experiencia perceptual le sean organizadas por sus necesidades primordiales en la jerarquía.

En el estudio de caso se da cuenta de no estar 100% satisfecha en la relación de noviazgo, por lo cual decide la ruptura de esta hallando sus necesidades, así como habilidades y capacidades de elegir libremente.

REFERENCIAS

- 1) H. Maslow Abraham, Motivación y Personalidad, 1991, Díaz de Santos S.A, 3ra Edición, México DF.
- 2) Burga Rómulo, 1981, Revista Latinoamericana de Psicología, Terapia gestáltica, núm. 1, volumen 13, (www.redalyc.org) Recuperado 21-10-14. 12:30pm.
- 3) De la Fuente Ramón, Psicología médica, 1998, Fondo de Cultura Económica, Quinta reimpresión, México D. F.
- 4) Dr. Lammonglia Ernesto, El amor no tiene que doler 2003, Biblioteca de autoayuda Foro vivirlibre. Org, Febrero 2007, México.
- 5) Hammond John S., DECISIONES INTELIGENTES: Guía práctica para tomar mejores decisiones John S. Hammond, Ralph L. Keeney, Howard Raiffa., 2000, Gestión 2000, 2001., 2da Edición, España.
- 6) Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos, Baptista Lucio Pilar, Metodología de la investigación, 2010, McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES,S.A DE C.V., Quinta edición, México DF.
- 7) (<https://www.uv.mx/orizaba/enfermeria/>) Recuperado 5-02-15. 7:24pm.
- 8) INEGI, Mujeres y Hombres en México 2011,2012, Instituto Nacional de las Mujeres, XXXIII, México. (<http://www.inegi.org.mx>) Recuperado 21-10-14.12:44pm.
- 9) INEGI, Mujeres y Hombres en México 2012,2013, Instituto Nacional de las Mujeres, XXIV, México (<http://cedoc.inmujeres.gob.mx>) Recuperado 21-10-14.12:40pm.

- 10) Papalia E. Danie, Feldman Duskin Ruth, Martorel Gabriela I, Desarrollo Humano, 2012, Mc Graw-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S. A DE C. V, séptima edición, México.
- 11) Papalia E. Diane y Olds Wendkos Sally, Psicología, 2001, McGRAW-HILL/ INTERAMERICANA DE MÈXICO S. A. DE C. V., 1ª Edición, México D.F.
- 12) Pérez Caño Pablo, ¿Qué es GESTALT? El placer de vivir el “AQUÍ Y AHORA”, 2004, Editorial Primigenia Talleres CODICE, nº 19, Madrid. (<http://www.psicoterapiagestalt.net>) Recuperado 29-09-2014. 7:33pm.
- 13) PERLS, Fritz, Dentro y fuera del tarro de la basura, 2008, Cuatro vientos, Decimocuarta edición, Derechos reservados para todos los países.
- 14) PERLS, Fritz, El enfoque gestáltico & Testimonios de terapia, 1976, Cuatro vientos, 2ª.ed., Santiago de Chile.
- 15) Perls S. Frederick, Hefferline F. Ralph, Goodman Paul, Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana, 2006, Sociedad de Cultura Valle- Inclán, 3ª Edición, Madrid.
- 16) PERLS, Fritz, Sueños y existencia, 1974, Cuatro vientos, 13ª Edición, Santiago de Chile.
- 17) PERLS, Fritz, Yo hambre y agresión, 1975, Fondo de Cultura Económico, 1ra Edición en español, México.
- 18) Riso Walter, Manual para no morir de amor, 2011, Editorial Planeta, Primera edición en libro electrónico, Barcelona (España).

- 19)SEDESOL, Encuesta Municipal de violencia en el noviazgo, 2009, Indesol, 2009, Durango (<http://ovsyg.ujed.mx>) Recuperado 21-10-14. 12:36pm.
- 20)Téllez Vargas Juan Alberto, Desarrollo Humano, 2008, Editorial Trillas, 1ª Edición, México.

GLOSARIO

Adulter temprana o Emergente: depende de muchos factores; así como del organismo en sí y la homeostasis (Autorregulación del Organismo).

Caca de elefante: El filosofar, hablar de la vida.

Caca de gallina: Bla, bla, bla.. Comentarios superficiales.

Caca de toro: Los por que, racionalizaciones, excusas.

Capacidad de ser sustantivamente y no adjetivamente: Se refiere al atreverse a realizar lo que negamos de nosotros mismos, con esto se hará posible que nos auto-actualicemos viviendo cada situación de manera libre, dando lugar a nuestra capacidad del darnos cuenta.

Catexis positiva: Objetos que alientan el equilibrio.

Catexis negativa: Objetos que perturban el equilibrio.

Continuum del darse cuenta: Dejar fluir las experiencias presentes.

Darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía: Es toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el presente. Todas estas actividades nos mantienen alejados del presente y, por ende, de nosotros y de nuestro darnos cuenta en cada momento. La consecuencia es la alienación (rechazo de partes que no nos gustan).

Darse cuenta o awareness: Conciencia al entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe.

Debeísmo: Exigencias.

Dismenorrea: Menstruación dolorosa o “cólicos” ocasionada por contracciones del útero iniciadas por la prostaglandina (sustancia similar a una hormona).

Esismo: Yo soy lo que soy.

Estrato del impasse: Sensación de estar atorado, atascado, sin salida.

Estrato explosivo: Las fuerzas auténticas estancadas rompen las barreras, dando sensación de libertad presentándose como gozo, aflicción, orgasmo y coraje.

Estrato falso: Se refiere a lo que dejamos ver a los demás, el como si (Roles), juegos empleados para manipular y actuar (carácter, forma habitual y rígida de actuar). Este ideal del yo es un intento de apartarnos de nosotros mismos para ser de otra manera distinta a la que somos, perdiendo la identidad.

Estrato fóbico: Se refiere al ser evitativo por las normas, prohibiciones y demás reglas que uno se introyecta; es lo denominado "perro de arriba". Perro de arriba y perro de abajo corresponden a top-dogy under-dogy se refieren a la jerarquía que se establece en una jauría de perros: el que domina, el opresor y el dominado, el oprimido.

Estrato implosivo: Ahí están todas las energías sin usar; la falta de acción e interés por la vida se hace presente.

Etapas de contacto final: Existe congruencia entre la percepción, la emoción, el pensamiento y la acción; entre el organismo y aquello que satisface la necesidad.

Etapa de precontacto: Aquí el deseo o necesidad surge experimentándola como sensaciones que posteriormente llevan a la excitación, tomando forma a lo que requiera el organismo.

Etapa de postcontacto: Es la fase de la retirada del objeto de satisfacción, puesto que la excitación desaparece y se transforma en relajación.

Etapa de toma de contacto: La excitación se manifiesta y la elección surge, ya que la activación de la energía y la acción moviliza al sujeto para satisfacer su necesidad.

Gestalt: Palabra europea significa totalidad, unidad, compuesta por dos elementos unificados: Figura-Fondo.

Gestals inconclusas: Asuntos inconclusos.

Homeostasis (Autorregulación del Organismo): Equilibrio.

Introyección: Incorporación de elementos externos.

Juegos de calzar: filosofar.

Límite de contacto: Espacio entre ambiente y persona.

Mecanismos de defensa: Se manifiestan por problemas en el límite de contacto.

Neurosis: Estrategia de evitación del dolor psíquico que se transforma paradójicamente en sufrimiento crónico. Aquí la maduración es incompleta provocada por huecos (ser irresponsable) de la vida y experiencia.

Neurótico: Aquel que no satisface sus necesidades al no ser capaz de distinguirlas o no saber hacerlo.

Noviazgo sano: Es aquel donde se puede vivir en un contacto significativo, sin ser tragado completamente y sin retirarse completamente, es estar bien integrado; dejando fluir a la felicidad que ocurre como etapa transitoria, donde el darse cuenta (awareness) existe por la naturaleza misma del cambio.

Proyección: Responsabiliza al ambiente.

Represión: Inhibición del proceso muscular, si se repite esta conducta motora de manera continua dará lugar a somatizaciones, rigideces y alteraciones orgánicas; perturbando el desarrollo natural del individuo.

Retroflexión: Sustitución del ambiente por la propia persona.

Sobreseísmo: La ciencia.

Superego e infraego: Son los debes y deberías contra el placer.

Técnica Expresiva: busca que el sujeto exprese lo no expresado, terminar o expresar alguna expresión inconclusa y la expresión directa.

Técnica Integrativa: Hace énfasis en la incorporación de la experiencia (el encuentro intrapersonal, el asimilar proyecciones).

Técnica Supresiva: pretende que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

Terapia Gestáltica: Enfoque de campo que estudia los fenómenos que se dan en la experiencia proporcionando herramientas donde el paciente pone en juego su

creatividad, con el fin de explorar su personalidad y sus dificultades para contactar con los demás.

Toma de decisiones: Esto tiene que ver con el "qué" y el "cómo" de la conducta y no con el "porqué".

Transitar del heteroapoyo o apoyo externo, al autoapoyo: Es aprender del entorno solo cuando se requiera y seguir el camino de acuerdo a las capacidades sin excluir al medio.

Trastorno Menstrual o Síndrome Premenstrual (SPM): Malestar físico y tensión emocional dos semanas antes del periodo.

Un ritmo de contacto-retirada pleno, fluido y adecuado a la necesidad dominante del individuo-en-contacto-con- su entorno: Es decir aprender a distinguir entre todas las necesidades y como atenderlas sucesivamente; de esta manera se descubren e identifican las propias comprometiéndose con lo que se hace en ese y en todo momento, complementando una Gestalt quedándose en tiempo necesario y luego retirándose para seguir otros asuntos.

Zen, Tao y verdad: Es decir la iluminación de la propia existencia.

Zona del Darse cuenta de sí mismo o del mundo interior: Se refiere a sensaciones, sentimientos emociones y acontecimientos que suceden en función de la experiencia, la manera de sentir y la existencia del aquí y ahora, independiente del juicio por parte de los demás.

Zona del Darse cuenta del mundo exterior: Es todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel proveniente del mundo exterior.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO, A. C.
Incorporada a la UNAM.
Campus Orizaba
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

INSTRUMENTO SOBRE DARSE CUENTA DE LA TOMA DE DECISIONES PARA LOGRAR UN NOVIAZGO SANO.

Objetivo: Conocer el funcionamiento de la paciente con ayuda de la guía psicológica a través de la terapia gestalt para mujeres entre 20 a 28 años de edad: "Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano".

Instrucciones: A continuación se estructuran 10 cuadros con el número de sesión correspondiente; donde se abarca:

- Tema: Énfasis de lo que se trabajara.
- Objetivo: Meta a lograr.
- Técnica Gestáltica: Fritz Perls.
- Tiempo de duración.
- Material.
- Aplicación: Resultado.
- Tipo de técnica.
- Zona del darse cuenta.

En cada cuadro se llevara a cabo el registro y monitoreo de tareas, que por así decirlo es referirse a la lectura de los casos expuestos en este artículo. permitiendo comprender y evaluar aquello que aqueja y/u obstruye el desarrollo integro tanto personal como a los que le rodean y se afectan en la paciente.

Edad: _____.

PRIMERA SESION
TEMA: No todos los contactos son sanos, ni todo el retraerse es bueno.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Ir y venir" Consiste en realizar el ejercicio entre una visualización y una propiocepción, para ello se le pide al cliente el cerrar los ojos y el traer en mente aquella situación que le cause molestia en la relación de su noviazgo; posteriormente se le pide que analice los asuntos sin resolver, llenando de esta forma los espacios en blanco y completando aquellos asuntos inconclusos del pasado. Posteriormente el cliente debe imaginar la situación o persona, vivenciándose en el aquí y ahora y expresándose a través de reclamos, odios, etc. esto ara reflexionar el sentir.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • <u>Expresiva</u> • Integrativa
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • <u>De sí mismo o del mundo interior</u> • Del mundo exterior • Intermedia o de la fantasía

SEGUNDA SESION
TEMA: No todos tienen las mismas necesidades existenciales.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Confusión" Para aclarar el área de confusión se debe llegar a ver como estructura su comportamiento en la terapia, es decir su manera de relacionarse en todos los ámbitos; haciendo ver al cliente su comportamiento en la vida cotidiana. Para ello se le pide que identifique lo que desempeña y causa molestia, una vez realizado esto el cliente aprende a aceptar que tiene áreas de confusión, Observando y analizando lo que estará dispuesto a colaborar.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Supresiva</u> • Expresiva • Integrativa
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • <u>De sí mismo o del mundo interior</u> • Del mundo exterior • Intermedia o de la fantasía

TERCERA SESION
TEMA: Entre los niveles de pensar y hacer, hay una etapa intermedia la etapa de "Jugar a".
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: ¿Quién está escuchando? El paciente al permitirle expresarse se dará cuenta de sus necesidades y en lo posible encontrar el suficiente autoapoyo en la comunicación; por ello se le cuestiona y cuando termina su terapia no pierde su necesidad de la otra persona por el contrario, encuentra satisfacción en su contacto con los demás, dejando aquellas técnicas neuróticas manipuladoras.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • Expresiva • <u>Integrativa</u>
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • De sí mismo o del mundo interior • Del mundo exterior • <u>Intermedia o de la fantasía</u>

CUARTA SESION
TEMA: Con tan solo prestar atención a las propias acciones, fantasías, roles; se llegara a saber el significado con las interpretaciones.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Monoterapia" Se le pide al cliente que visualice a sí mismo la relación real y en forma Sicodramática de su noviazgo; así se dará cuenta del significado de lo que está haciendo. Posteriormente se le pide que realice aprovechado su fantasía en todos los grados de intensidad y aumentala hacia la realidad un ambiente donde creara su propio escenario, actores, bastidores, dirección y expresión ya sea con ayuda de la actuación, el verbalizarlo o escribiendo; esto depende de la personalidad del cliente. De esta manera el cliente se siente obligado el repetir lo no concluido, esto puede llegar a la solución creativa por que junto con sus repeticiones trae interrupciones; por lo tanto lo neurótico se descubre en el momento en que interrumpe su flujo de vivencias.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • <u>Expresiva</u> • Integrativa
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • De sí mismo o del mundo interior • Del mundo exterior • <u>Intermedia o de la fantasía</u>

QUINTA SESION
TEMA: Los conflictos y asuntos inconclusos, hacen pedazos el reconocimiento de que el ser humano es una totalidad.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Ir y venir" Consiste en realizar el ejercicio entre una visualización y una propiocepción, para ello se le pide al cliente el cerrar los ojos y el traer en mente aquella situación que le cause molestia en la relación de su noviazgo; en este caso el hacer un lado sus resistencias hasta ahora en su relación actual, posteriormente se le pide que analice los asuntos sin resolver, llenando de esta forma los espacios en blanco y completando aquellos asuntos inconclusos del pasado. Posteriormente el cliente debe imaginar la situación o persona, vivenciándose en el aquí y ahora y expresándose a través de la fantasía, reclamos, odios, etc. esto para reflexionar el sentir.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • Expresiva • <u>Integrativa</u>
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • De sí mismo o del mundo interior • Del mundo exterior • <u>Intermedia o de la fantasía</u>

SEXTA SESION
TEMA: Viene la habilidad de recobrar ese sentido de integridad que pertenece al patrimonio natural.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Perro arriba-Perro abajo" Se le pide al cliente comunicar lo que se le cuestiona; por medio del juego perro arriba- perro abajo; donde sale a relucir amenazas, debeismos, etc. al terminar su terapia, no pierde su necesidad de la otra persona por el contrario, encuentra satisfacción en su contacto con los demás, dejando aquellas técnicas neuróticas manipuladoras.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Supresiva</u> • Expresiva • Integrativa
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • <u>De sí mismo o del mundo interior</u> • Del mundo exterior • Intermedia o de la fantasía

SEPTIMA SESION
TEMA: Integrando pensamientos, sentimientos y acciones.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Oración de la Gestalt" Se le pide al cliente el repetir la oración de la Gestalt y ver que puede hacer con estas frases; ensayando de nuevo quedándose en el ahora, expresándole al otro sus reacciones y pensamientos en voz alta. Al ser honesto con palabras sencillas le hará tener confianza;
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • <u>Expresiva</u> • Integrativa
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • <u>De sí mismo o del mundo interior</u> • Del mundo exterior • Intermedia o de la fantasía

OCTAVA SESION
TEMA: Frustración y dificultades dan lugar a resentimiento, irritación y cuanto hay.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Pelando la cebolla" Se le pide al paciente el pelar la cebolla quitándole una capa a la vez, cada capa es parte de la neurosis y en medida que es tratada, el problema se modifica y a medida que cambia el problema también cambiaran las necesidades específicas; aquí el autoapoyo aumenta.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • Expresiva • <u>Integrativa</u>
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • <u>De sí mismo o del mundo interior</u> • Del mundo exterior • Intermedia o de la fantasía

NOVENA SESION
TEMA: Enamorada de una imagen de lo que debiera ser.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: “El darse cuenta” Se le pide al paciente el mantenerse focalizado en su experiencia y que descubra que es lo que hace escabullirse; comenzando con la frase “Ahora me doy cuenta de”, dando paso a aquellos sentimientos, emociones, etc., que vive, de esa forma tendrá elementos para crecer.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • Expresiva • <u>Integrativa</u>
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • <u>De sí mismo o del mundo interior</u> • Del mundo exterior • Intermedia o de la fantasía

DECIMA SESION
TEMA: En la medida que aumenta la vivencia de sí mismo, se torna más autoapoyo y mayor capacidad de hacer un buen contacto con los demás.
OBJETIVO: Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano.
TECNICA GESTALTICA: "Personas enamoradas" Se le pide al paciente que a través de los cuestionamientos que se le hacen sobre la relación, los responda con la palabra "Estoy atascado", ya que esto implica que uno quiere salir de ello y esto dará paso a la mejora.
TIEMPO DE DURACION: De 40 a 60 minutos.
MATERIAL: Aula y 2 sillas.
APLICACIÓN:
TIPO DE TECNICA: <ul style="list-style-type: none"> • Supresiva • Expresiva • <u>Integrativa</u>
ZONA DEL DARSE CUENTA <ul style="list-style-type: none"> • De sí mismo o del mundo interior • Del mundo exterior • <u>Intermedia o de la fantasía</u>



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO, A. C.
Incorporada a la UNAM.
Campus Orizaba
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

Guía psicológica a través de la terapia Gestalt para mujeres entre 20 a 28 años de edad:

“Darse cuenta de la toma de decisiones para lograr un noviazgo sano”.

NOMBRE DE LA CLIENTA:

NOMBRE DEL TERAPEUTA:

FECHA DE SESIÓN	ASPECTO A TRABAJAR	OBSERVACION (ES)
	No todos los contactos son sanos, ni todo el retraerse es bueno.	
	No todos tienen las mismas necesidades existenciales.	
	Entre los niveles de pensar y hacer, hay una etapa intermedia la etapa de “Jugar a”.	
	Con tan solo prestar atención a las propias acciones, fantasías, roles; se llegara a saber el significado con las interpretaciones.	
	Los conflictos y asuntos inconclusos, hacen pedazos el reconocimiento de que el ser humano es una totalidad.	
	Viene la habilidad de recobrar ese sentido de integridad que pertenece al patrimonio natural.	

	Integrando pensamientos, sentimientos y acciones.	
	Frustración y dificultades dan lugar a resentimiento, irritación y cuanto hay.	
	Enamorada de una imagen de lo que debiera ser.	
	En la medida que aumenta la vivencia de sí mismo, se torna más autoapoyo y mayor capacidad de hacer un buen contacto con los demás.	

