



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

PROPUESTA DE UN TALLER PARA LA AUTORREGULACION
EMOCIONAL CON ENFOQUE GESTALT EN ATLETAS
ADOLESCENTES DE UN CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO

T E S I S A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MA. DEL PILAR GRACIELA RINCON PEREZ

DIRECTOR DE LA TESIS:

MTRO. RODOLFO ESPARZA MÁRQUEZ

COMITÉ DE TESIS:

LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ

MTRA. BLANCA ROSA GIRÓN HIDALGO

LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA

DRA. GILDA TERESA ROJAS FERNÁNDEZ



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Mayo, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos:

A la Lic. Damariz García Carranza por su gran calidad humana, interés y profesionalismo al dirigir este trabajo.

Al Mtro. Rodolfo Esparza Márquez y a los miembros del comité de tesis por sus valiosas observaciones.

Dedico este trabajo a mis padres

A manera de homenaje, aunque dejaron este plano terrenal siguen viviendo en mi y en cada uno de mis hermanos. Madre: Gracias por brindarme a mí y a tus hijos(as) una vida diferente a la que tú tuviste impulsándonos al desarrollo profesional y laboral.

Gracias Madre Rosita por tu esfuerzo, por tu valor, por tu lucha, por tu incansable deseo de conservar unión en tu familia, por tu alegría, por tu fe; por escucharme pero sobre todo Gracias infinitas por proporcionarle a mi hijo Jorge educación y cuidados siendo hoy un joven con bases firmes.

Tu misión y tu paso exitoso en este plano terrenal se ve reflejado en la grandeza personal de cada uno de tus hijos (a) que trasciende hasta tus nietos (a). Te amo.

Gracias padre Francisco por tu fortaleza, por tu espíritu aguerrido e inquebrantable por tu intención, desde tu perspectiva, de formar hijos responsables capaces y valientes, por tu amor; en cuanto a los actos inconscientes... también.... los agradezco. Te amo.

Gracias a Dios a la vida al universo por conspirar en mi existir, a los seres de luz, por haberme permitido compartir una experiencia más de logro junto con mis hermanos(a) y mi hijo quien en cada etapa de su desarrollo me ha nutrido emocionalmente y me representa uno de los retos y satisfactores más grandes e importantes de mi vida. Gracias Hijo por tu espera, por enriquecer mi existencia, por tu confianza por darme motivos para continuar en la lucha diaria, porque tu mirada ilumina mi vida, por ser mi hijo, por el continuo aprendizaje a tu lado. Que Dios te bendiga.

Gracias Carlos por acompañarme en esta etapa de mi vida, por ser mi pareja en estos años, por tu presencia y apoyo en realizar cambios importantes en mi vida, por saber que cuento contigo, por tu tiempo, por tu dedicación, por el amor que me has brindado por compartir desde las cosas más simples hasta las trascendentales, por hacerle caso a tu corazón, por darme ilusiones. Te amo.

Gracias al padre de mi hijo Jorge Reséndiz Briones porque su paso por mi vida es la prueba de que dos almas no se encuentran por casualidad. Gracias por los proyectos, por los sueños y amor de juventud por el tiempo que formamos una familia.

Hermanos (a)

Gracias Paco por tu nobleza, por tu cercanía por saber escuchar, por tu espontaneidad, por los paseos de niñá, porque en su momento llenaste la imagen paterna que tanta falta me hacía.

Gracias Alma: Por tu valentía, nobleza por tu entrega total ante las necesidades y tiempos difíciles por ser la columna vertebral de la familia siendo un faro en los momentos oscuros; especialmente en los míos.

Gracias Dulce: Por ser ejemplo de constancia y fortaleza, por despertar el deseo en mí de adquirir conocimientos y formación de hábitos, por darme estructura, por ejercer tu liderazgo en mi como hermana menor, por tu dadivosidad con mi persona.

Gracias Rosario, Charo, “pelirroja” por tu espontaneidad; por tu apertura, por tus emociones desbordadas, por contagiarme tu espíritu rebelde, por la poesía, por las risas, por mostrarme una realidad menos caótica a la verdadera en mi juventud.

Gracias Lalo por tu protección, por ser proveedor en su momento, por tu perspicacia por crear una complicidad con mi madre, ávida de reconocimiento masculino. Porque me das pauta a plantearme la pregunta ¿Tu hermano, tu espejo?

Gracias Angélica Guadalupe por la confianza por las aventuras y diversiones juntas, por ser objetiva conmigo por pensar en mi bienestar y tomarme en cuenta, por tu consideración porque aún en la distancia seguimos compartiendo nuestras experiencias y nuestro vínculo permanece.

Gracias Hiliana porque a pesar de ser menor que yo, me proporcionaste seguridad y valor, por nuestros juegos de niñas, por querer lo mejor para Jorge y para mí, por brindarle calidez a mi hijo, por tu sensibilidad y gran nobleza por ser el “ángel guardián hospitalario”.

Gracias a Jorge Villaseñor Rojas por ser un ejemplo de profesionalismo, esfuerzo y constancia para mi hijo.

Gracias Nayeli la menor de mis hermanas, - aunque seas mi sobrina -; por acompañar a mi hijo en su niñez y darle tu amor maternal. Por tu valentía y decisión, por qué sé que dentro de ti hay una mujer con mucha capacidad y gran potencial creativo que muy pronto verá cristalizados sus sueños.

Para mis queridos sobrinos:

Israel, Francisco, Oswaldo, Andrea, Daniel, Braulio, Juan Pablo, Fátima, Mía, Iker y Fabricio

“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente dirigirá tu vida y tu le seguirás llamando destino”

Carl Jung

INDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2

CAPITULO UNO

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

1.1 Historia del deporte	6
1.2 El atleta de alto rendimiento y su entrenamiento deportivo.....	9
1.3 Antecedentes de la Psicología del Deporte.....	11
1.4 Formación y difusión de la Psicología del Deporte en México	13
1.5 El Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento.....	16

CAPITULO DOS

ADOLESCENCIA

2.1 Definición.....	22
2.1.1 Características de la adolescencia	23
2.2 Teorías de la adolescencia :.....	24
2.2.1 Perspectiva psicoanalítica.....	25
2.2.2 Perspectiva Cognitivo evolutiva.....	26

2.2.3 Perspectiva sociológica.....	27
2.2.4 Perspectiva del desarrollo moral.....	28
2.2.5 Perspectiva psicosocial.....	31

CAPITULO TRES

PSICOTERAPIA GESTALT

3.1 Antecedentes Filosóficos: El taoísmo, tantrismo y el zen.....	34
3.2 Existencialismo, Fenomenología y Conciencia Corporal (Friedrich Nietzsche, Edmund Husserl y Martin Heidegger.....	37
3.3 Psicoanalistas: Sigmund Freud, Carl Jung y Wilhelm Reich	51
3.4 Humanistas Abraham Maslow Carl Rogers y Fritz Perls.....	77
3.5 Antecedentes Psicológicos: Kurt Lewin y Kurt Goldstein.....	90
3.5.1 La Psicología de la Gestalt y sus leyes.....	97
3.6 Psicoterapia Gestalt.....	106
3.6.1 Encuadre y extractos en la terapia Gestalt.....	109
3.6.2 Características y actitudes del terapeuta Gestalt.....	110
3.6.3 Técnicas y juegos en terapia Gestalt.....	113
3.6.4 Fundamentos y premisas de la terapia Gestalt.....	118
3.6.5 Autointerrupciones o bloqueos en el ciclo de la experiencia.....	124
3.6.6. Mecanismos de defensa.....	126
3.6.7 El self.....	134
3.6.7.1 Areas del self.....	136
3.6.7.2 Desarrollo del self en el adolescente	142
3.6.8 La Gestalt y su aplicación en el deporte.....	144

Propuesta de Intervención	
Justificación.....	152
Objetivo General	153
Objetivos específicos.....	153
Participantes.....	155
Materiales.....	155
Escenario:	156
Procedimiento.....	156
Cartas descriptivas.....	157
Conclusiones.....	211
Referencias	215
Anexos	222

RESUMEN

El presente trabajo propone un taller de intervención con enfoque Gestalt para facilitar la autorregulación emocional en adolescentes atletas que se encuentran inscritos en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR), siendo una Dirección de Área de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). Algunos atletas que viven en el CNAR presentan determinados problemas de conducta que perjudican su estancia en este centro afectando su entorno. Por lo anterior se propone un taller para la autorregulación emocional de los atletas en el cual realizarán diversas actividades lúdicas que le facilitarán al joven adquirir una mayor consciencia y auto soporte en su persona para la obtención del desarrollo óptimo de su potencial.

El taller está dirigido a hombres y mujeres entre 12 y 15 años de edad que cursen la educación secundaria en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento. El instrumento de medición será la escala "Dificultades en la regulación emocional" (DERS-E) para adolescentes mexicanos como evaluación pretest y postest.

Palabras clave: Autorregulación Emocional, Gestalt, Deporte y Adolescencia.

INTRODUCCIÓN

La esfera emocional en los adolescentes presenta una gran relevancia en su vida diaria a nivel intra e interpersonal ya que en la medida en que los jóvenes aprendan a desarrollar su capacidad para identificar sus sentimientos y emociones podrán darles un nombre y crear con ello, significados asertivos y cogniciones sobre sí mismos para comprender y guiar su conducta.

El desarrollo de la regulación emocional se centra desde la infancia hasta la adolescencia, periodo que se caracteriza por diversos cambios en el joven a nivel neurológico, cognitivo y social que suelen generar cierta angustia y estrés en ellos. Una alternativa para reducir el impacto de estos cambios es la práctica deportiva ya que ayuda a los jóvenes en su proceso de maduración personal, les ayuda a ser disciplinados y a esforzarse.

Entre las instituciones gubernamentales que ofrecen una formación deportiva a nivel Nacional se encuentra el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento en el cual entrenan atletas adolescentes a quienes se les brinda la oportunidad de recibir una formación deportiva y escolar, sin embargo, no todos los que ingresan pueden lograrlo ya que suelen presentarse en ellos problemas de adaptación o relacionados con su conducta lo cual interfiere en las relaciones del joven con sus iguales así como con las personas que desempeñan un papel de formadores tales como profesores, entrenadores y coordinadores.

Por tal motivo este documento se basa en una propuesta humanista con enfoque Gestalt que muestra al atleta una opción para identificar, integrar y fortalecer, las diferentes áreas de lo que denomina el self a nivel corporal, emocional, mental y social que propicie la organización adecuada de su sensorio de manera que pueda manifestar externamente su vida emocional para su beneficio durante su estancia en el CNAR.

A continuación describiré de manera general el contenido de los capítulos de este trabajo.

El primer capítulo de este documento hace referencia al surgimiento y evolución del deporte así como de la Psicología del deporte la cual, en sus inicios enfocaba los programas de entrenamiento de los deportistas básicamente en la ejecución de la técnica y en el desarrollo de las capacidades morfológicas del sujeto y; posteriormente centra su atención en los aspectos cognitivo-emocionales del deportista y el establecimiento de institutos y centros de alto rendimiento. Uno de ellos es el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto rendimiento (CNAR) que pertenece a la Comisión Nacional de Cultura Física y deporte (CONADE), en el que se practican diferentes disciplinas deportivas por atletas adolescentes. Se menciona también en este capítulo los servicios que brindan los especialistas en medicina deportiva y de salud a los atletas, así como la problemática disciplinaria y de conducta que pueden presentarse en ellos durante su estancia en el centro. En el segundo capítulo se abordan de manera breve algunas teorías psicológicas de la adolescencia desde la perspectiva psicoanalítica, evolutiva, psicosocial, psicológica y del desarrollo moral.

El capítulo tres engloba la fundamentación teórica de la terapia Gestalt iniciando con los antecedentes filosóficos el cual tiene como base el movimiento existencialista junto con el Zen Budismo y el Tao que sostienen que la respuesta a muchos de los conflictos del individuo está en la integración de los opuestos y en no sobre estimar la importancia del pensamiento. Se mencionan los aportes de la fenomenología, el humanismo, el psicoanálisis, señalando los preceptos básicos de cada uno de los principales expositores de estas corrientes.

En cuanto a los antecedentes psicológicos se exponen las aportaciones de Wertheimer, Köhler y Koffka, que demostraron que el cerebro humano organiza los elementos percibidos en forma de configuraciones (gestalts) o totalidades recurriendo a ciertos principios creando las leyes de la Gestalt. Así mismo, las aportaciones de

Kurt Goldstein, psiquiatra y neurofisiólogo que extrapola nociones de la Psicología de la Gestalt o de la percepción al dominio de la psicoterapia. Demostró que las leyes de la forma implícitas en la Psicología Gestalt tienen validez no sólo en el contexto fisiológico, sino también en el organismo como un todo.

Se hace referencia a Los principios básicos de la Psicoterapia Gestalt y los aportes de su mayor exponente Fritz Perls, siendo el primero quien utiliza esta corriente como un método psicoterapéutico el cual descansa sobre una base de premisas entre las más importantes el de cerrar asuntos en el aquí y ahora existencial y cuando no se concluye se forman gestalts inconclusas y pueden surgir las autointerrupciones o bloqueos en los diversos espacios que median entre las fases del ciclo de la experiencia.

Esto se puede presentar en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el adolescente los cuales generan problemas de conducta en los jóvenes en general y en particular en los atletas del CNAR que con la posibilidad de que algunos puedan considerarse una promesa deportiva debido a su gran desempeño; la deficiente capacidad del joven para prestar atención a sus sensaciones, adquirir conciencia y hacer contacto con ellas, provocará bloqueos o desajuste en sus relaciones interpersonales y en general con su medio ambiente.

El atleta, con la finalidad de evitar el dolor o el sufrimiento y separarse de lo amenazante de algunas situaciones, recurre a los mecanismos de defensa como formas de evitar el contacto con su entorno en los diferentes niveles del self, se describen cada uno de ellos.

Se menciona la intervención de la Gestalt en el ámbito deportivo la cual sitúa al atleta en el aquí y el ahora durante el desempeño de la actividad física manteniéndose en contacto y confiando en su cuerpo así como en el darse cuenta de la capacidad de autorregulación del individuo.

Por último, se muestran los procesos que posibilitan o dificultan la competición deportiva y el alto rendimiento, recurriendo a las fases del ciclo de la experiencia en el cual su autor Zinker muestra como el organismo identifica necesidades y se moviliza para satisfacerlas o para autointerrumpir este proceso.

Finalmente, se presenta la propuesta del taller con la finalidad de que los atletas adolescentes adquieran conductas socialmente efectivas por medio de una serie de actividades, juegos y dinámicas en las cuales predomina la importancia del manejo del cuerpo, lo que permitirá acrecentar su organización sensorial, emocional y mental para encontrar formas más saludables de satisfacer sus necesidades.

CAPITULO UNO

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

En una entrevista realizada a Osho, (2010), se le preguntó: ¿Puedes hablar, por favor, sobre la juventud y los deportes, algo que hoy tiene un impacto tan fuerte en la vida de los jóvenes?

Se debería animar a los adolescentes a que no sean sólo observadores de los jugadores, sino que también participen. Lo que sucede es que hay miles de personas que solamente miran, y sólo unos cuantos profesionales juegan... Pero ser sólo un observador -y además delante de un televisor--no está bien. No está bien pasarse cinco o seis horas pegado a la silla delante del televisor mirando a otros jugar al fútbol o cualquier otro deporte. No te hace crecer. Al contrario, esto te convierte en un extraño en todo, nunca en un participante, cuando es muy necesario ser un participante, estar implicado, comprometido. Los jóvenes deberían jugar; también deberían jugar las gentes mayores, si encuentran tiempo, incluso los jubilados deberían jugar, aquellos que quieran vivir un poco más. Deberíamos encontrar juegos para cada grupo de edad de modo que todo el mundo se dedicase a jugar durante toda su vida, de acuerdo con su edad y de acuerdo con su fuerza. Pero la vida debería ser un deporte, el deporte tiene algo muy hermoso que me gustaría que recordarais: te enseña que no importa si sales derrotado o si sales victorioso. Lo que importa es que juegues bien, que juegues totalmente, que juegues intensamente, que lo des todo y no te guardes nada. Eso es deportividad. Los otros pueden salir victoriosos, no hay celos; puedes felicitarlos y puedes celebrar su victoria. Lo único que se necesita es que no te guardes nada, que pongas en ello todas tus energías. Toda tu vida debe de ser un juego” (p. 48).

1.1 Historia del deporte

En el museo de Louvre localizado en París, se encuentra una pequeña estatua alada su nombre es Niké, aparece representada con alas y portando una palma o una guirnalda de laurel, en la mitología griega se le conoce como diosa de la victoria y del deporte, ya que era la divinidad elegida por los atletas que querían ganar competiciones deportivas. Desde 1928, coincidiendo con los Juegos Olímpicos de

Ámsterdam, en todas las medallas olímpicas aparece la figura de Niké, era habitual que presidiera las victorias, tanto militares como deportivas, de hecho su nombre en griego es un apodo que quiere decir “victoriosa”.



Una de las finalidades de la mitología griega, ha sido la de representar de una manera antropomórfica las pasiones y las emociones y curiosamente con Niké, hermana de Bía (la Violencia), Zelo (el Fervor) y Cratos (la Fuerza) se cumple este fin. Curioso que alguien que convive con la violencia, la fuerza y el fervor pueda transmutar estas emociones a través del deporte, de la misma manera que transmutó, a través de la historia, las victorias militares en victorias deportivas (Drobnic, Franchek (Coord.); García, Marc; Gabaldón, Torralba, Cañada, GonzalezGross, Román, Guerra, Segura, Álvaro, Til, Ullot, 2013).

El deporte es muy antiguo y ha estado presente a lo largo de la existencia del hombre, pues si bien la primera olimpiada se remonta al año 776 a.c., el deporte existía antes que Olimpia ciudad de la antigua Grecia donde se celebraron los primeros juegos

olímpicos. Muchos deportes al parecer se originaron en el ejercicio de destrezas físicas o psicológicas que actuarían al servicio de la sobrevivencia del individuo así como para la defensa de su territorio y alimentos por ejemplo: el lanzamiento de la jabalina, de flechas, la lucha cuerpo a cuerpo, el correr grandes distancias etc, también estarían vinculados a las guerras o contiendas que por motivos políticos o religiosos se suscitaban entre los pueblos de la antigüedad, los guerreros se ejercitaban como verdaderos atletas. Las danzas y los rituales podrían haber generado por imitación o derivación, ciertos deportes, como la gimnasia o el patinaje artístico. (Jean, 1991). Entre los deportes prehispánicos se encuentra la carrera a pie, el canotaje, las luchas y el más representativo es el Juego de Pelota que mantiene vivas las tradiciones asociadas a este deporte-ritual con más de 3000 años de historia que actualmente cuenta con más de 1500 canchas de juego registradas (Martínez, 2004).

Con el paso del tiempo en estas prácticas deportivas aparecen las reglas, normas y la técnica para desarrollar y practicar la nueva actividad: el deporte. Siguiendo a Castrejón, (2001) en su concepto de deporte menciona:

El deporte es la actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro (s) de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro (s) tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. (p. 59).

El nacimiento del deporte se sitúa en Inglaterra, gracias a la idea del clérigo Thomas Arnold director del Colegio Rugby, este pedagogo quiso fomentar en sus alumnos la afición por los juegos reglamentados con el fin de desarrollar en ellos las cualidades de la iniciativa, la solidaridad, la competitividad y el "juego limpio" (fair play). Así nació el deporte, tal y como hoy lo concebimos. En Madrid no comenzarían las prácticas deportivas hasta finales del siglo XIX, cuando algunos miembros de la aristocracia y la alta burguesía comienzan a crear sociedades gimnásticas, clubes y equipos de fútbol.

Con este estímulo, aparece el Movimiento Olímpico, que contribuyó decisivamente a fomentar la afición por las actividades físicas regladas y competitivas a nivel mundial y fue entonces que su fundador el Barón Pierre de Coubertin pedagogo e historiador francés, consigue en 1896 la participación de trece naciones en los primeros Juegos Olímpicos.

A través de estos juegos se proponía renovar el viejo espíritu de los juegos clásicos: por un lado, establecer una tregua entre naciones para mediante una competencia limpia, disputar su supremacía; y por otro, fomentar la afición por las actividades físicas regladas y competitivas en todo el mundo. El lema Olímpico, creado por el Barón, es una frase en latín: *Citius, Altius, Fortius*, que significa más rápido, más alto, más fuerte, que refleja el estímulo a la superación de los deportistas (Pomilio, 2010).

Ahora bien estos hombres y mujeres atletas establecen una competición consigo mismo, contra el tiempo, contra la distancia o contra un adversario, la competición se lleva a cabo de acuerdo con una serie de reglas y normas que exigen al deportista, un esfuerzo extremo y al límite, previo a la práctica constante de técnicas físicas y mentales para la obtención de resultados óptimos. El deporte para un atleta es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso, y que puede llegar hasta el riesgo. Es una lucha y un juego, es una actividad física intensa sometida a reglas precisas y preparadas por un entrenamiento intensivo (Cox, 2009).

1.2 El atleta de alto rendimiento y su entrenamiento deportivo

La palabra atleta viene del griego *athletes* que quiere decir “alguien que compite por un premio”. Esta palabra está relacionada en sus raíces con *athlos* que significa competencia o lucha y *athlon* que significa premio. Todas estas palabras derivan de *aethos* que quiere decir esfuerzo. Es muy claro que los deportistas son diferentes a la población ordinaria, esto indica una obvia predisposición fisiológica necesaria para el éxito en el área deportiva.

⌘ Atleta

Alonso (2002), define a los atletas como individuos que se encuentran en su mejor forma física y mental para competir; y de esta manera, el deporte de alto rendimiento exige del atleta un gran nivel de trabajo y desarrollo de sus capacidades morfológicas, funcionales-fisiológicas, bioquímicas y psicológicas.

El atleta participa en una actividad específica de competición, en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos, con vista a la obtención, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, concretadas en un récord, en la superación de sí mismo o de un adversario la cual se logrará mediante la alta práctica deliberada de sesiones de entrenamiento.

⌘ El entrenamiento de alto rendimiento

Como proceso pedagógico, es el responsable de desarrollar o explotar las potencialidades del atleta, por medio de presión física y mucha motivación psicológica (Montes 2014). Por consiguiente el entrenamiento deportivo, a estos niveles es complejo debido a que se buscan los mejores resultados para mantener al atleta en condiciones óptimas por largos periodos, además de una baja tasa de lesiones. Las sesiones de entrenamiento se realizan con altas exigencias técnicas y científicas de preparación que le permitirán al atleta la participación en preselecciones y selecciones nacionales para que representen al país en competiciones y pruebas oficiales de carácter internacional como, atletas de alto rendimiento (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006).

El entrenamiento de alto rendimiento está dirigido hacia el desarrollo de las cualidades de movimientos específicos que son necesarios para la disciplina deportiva, así como para mejorar las cualidades corporales que se han desarrollado más débilmente, además de estar individualizado y orientado a la competencia. Existe la necesidad de un mantenimiento de las habilidades motoras generales mientras que las habilidades

motoras específicas son mejoradas y la técnica y la táctica son eficientadas bajo múltiples condiciones (Nilsen, 1999).

El rendimiento deportivo depende del desarrollo de seis áreas: el desarrollo de las capacidades psíquicas, técnicas, tácticas, condiciones externas, condición física y condiciones básicas, y es en el área de las capacidades psíquicas donde la presente investigación desea contribuir para el mejoramiento de la salud emocional y de crecimiento personal del atleta que le permita el logro adecuado de la satisfacción de sus necesidades por medio de una integración natural de cuerpo, mente y pensamientos.

1.3 Antecedentes de la Psicología del deporte

La Psicología del Deporte es una especialidad de la Psicología que surge en el año de 1920 de la demanda de entrenadores y deportistas que tenían la convicción de que, además de las características anatómico-fisiológicas y del entrenamiento físico, requeridas en el atleta, existía un factor independiente de gran trascendencia que definía la actitud de la persona en la competencia. Esta disciplina ha cobrado importancia a través de los años y se encuentra íntimamente relacionada con la actividad física; la cual se practicaba anteriormente con fines de salud así como para el mejoramiento del aprendizaje motriz.

Posteriormente esta especialidad fue centrando su atención en aspectos tales como el aprendizaje, la constancia, la disciplina, la atención, la capacidad de decisión o deseo de superación, control de estrés, el manejo de imágenes, así como la comunicación y las relaciones interpersonales dentro de los equipos y entre sus integrantes; estos factores ayudarían a comprender el comportamiento y las reacciones del atleta en una situación deportiva. El estudio de estos aspectos llevaron a concluir a los investigadores que el entrenamiento psicológico era fundamental para optimizar la ejecución de los deportistas (Dasil, 2004).

Gill (2000), señala que la Psicología del Deporte y el ejercicio físico comprenden el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento. Para contar con una visión objetiva de los avances que se han producido en la psicología deportiva, mencionaré los progresos más sobresalientes que marcaron la consolidación de la disciplina; por ello señalaré algunos eventos y los principales países que dieron inicio a la misma.

◇ Alemania

Los primeros trabajos relacionados con la Psicología del Deporte en Alemania se le atribuyen a R.W. Schulte, que a finales del siglo XIX estudiaba los aspectos psicológicos del movimiento humano. *“En 1920 se da el acontecimiento que marcó la historia de la Psicología de la Actividad Física y Deporte (PAFD) alemana y mundial, pues se creó el primer laboratorio de Psicología del Deporte en Leibesuebungen”* (Dosil, 2003 p. 40). A finales de los 70 nace la Asociación Alemana de Psicología del deporte (ASP) en Munster. La inclusión del Psicólogo del deporte de alto nivel, destaca con la figura de Kunath, quien junto a sus colaboradores del Instituto de Cultura Física de Leipzig (R. Mathesius y S. Muller 1963), se encargaron de la preparación psicológica para la altitud del equipo olímpico de la República Democrática Alemana en los juegos olímpicos de México 68.

◇ Estados Unidos

En Estados Unidos la investigación de Coleman Griffith, a quien se conoce como el *“Padre de la Psicología del Deporte en los Estados Unidos”*, contribuyó al establecimiento del primer laboratorio de Psicología del Deporte en la Universidad de Illinois en 1925. Dirigió una investigación y dio clases en esta rama, así también publicó algunos artículos, libros y se aventuró en el campo de la observación directa entrevistando a atletas (Gill, 2000).

◇ Italia

En este país, F. Antonelli fue considerado como el *“Padre de la Psicología del Deporte Internacional, por ser el organizador del primer congreso mundial de Psicología del Deporte en Roma, el primer presidente de la International Society of Sports Psychology (ISSP) y el editor de la primera revista específica de Psicología de la Actividad Física y Deporte a nivel mundial: International Journal of Sport Psychology. El primer libro en esta rama fue el resultado del congreso mundial en 1965, y fue editado por Antonelli”*. (Dosil, 2003).

Desde la década de 1960 se desarrollaron algunas organizaciones profesionales de Psicología del Deporte, entre ellas, la antes mencionada ISSP, con el propósito de promover y difundir la práctica de esta disciplina en todo el mundo.

Posteriormente se crea la Sociedad Norteamericana de Psicología del Deporte y la Actividad Física, (por sus siglas en inglés la NASPSPA), que ofrecía un foro para que los investigadores de las áreas de Psicología del Deporte, sociología del deporte, aprendizaje, control y desarrollo motor, intercambiaran ideas y trabajos de investigación (Dosil, 2003).

En 1974 se produce un hecho interno importante para el desarrollo de la PAFD, que fue la celebración del simposio de Psicología del Deporte en el marco del congreso de la Sociedad Alemana de Psicología (Dosil, 2003).

1.4 Formación y difusión de la Psicología del Deporte en México

En las décadas de los 60 y 70 surgen las primeras aproximaciones en Psicología del Deporte en México, tal como lo señalan Morán y Rodríguez (2010) tienen sus orígenes desde un enfoque más como Psicología general que como Psicología aplicada al deporte.

Las primeras intervenciones de carácter psicológico se dan en el fútbol profesional en los años 60; donde el psicólogo Isidro Galván trabajó con el equipo de Cruz Azul de

primera división y posteriormente participó como encargado de la atención psicológica de la selección mexicana de fútbol que representó a México en las Olimpiadas del 68. Sin embargo su intervención no fue del todo sobresaliente (Salazar, 2008).

Fue en el año de 1976 cuando hace su aparición el doctor Octavio Rivas, quien es considerado el pionero de la Psicología del Deporte en México, él aplicó el modelo teórico del análisis transaccional en el equipo de fútbol de primera división de Pumas de la UNAM. Más tarde fue invitado a formar parte del cuerpo técnico de la selección nacional de fútbol para participar en los mundiales de México 1986 y Estados Unidos 1994, ayudando con ello a la difusión y promoción de la Psicología del Deporte en el país (Morán & Rodríguez, 2010).

Además de las intervenciones realizadas en el campo de fútbol, el doctor Rivas imparte por primera vez el módulo de “Psicología aplicada al fútbol” en el Centro de Capacitación (CECAP) de la Federación Mexicana de Fútbol (FMF) a finales de los 70, espacio que ha logrado trascender hasta nuestros días como parte del proceso de formación de los directores técnicos del país.

Otro acontecimiento crucial fue la creación de la Comisión Nacional del Deporte el 12 de diciembre de 1988, actualmente denominada, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), como un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública que resumió su ideal normativo en un documento en el que se conjugaron experiencia, voluntad de servicio y un profundo conocimiento de la realidad deportiva nacional.

Como órgano rector a la CONADE se le encomendó la instrumentación, establecimiento y coordinación del Sistema Nacional del Deporte (SINADE), en el que participaron las dependencias y entidades de la administración pública federal y las Instituciones de los sectores social y privado y como consecuencia, se promovió la formulación del programa nacional del deporte y la cultura física, que en sus inicios

consideró también una diversidad de proyectos sociales y de apoyo para la atención de la juventud.

La misión de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte CONADE (2012), es *“Crear, desarrollar e implantar políticas de estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte”* (p. 7).

La CONADE (2012) menciona como visión: *“Queremos que México sea reconocido como un país con alto nivel de Cultura Física en donde se practique la actividad física, la recreación y el deporte a través de programas permanentes y sistemáticos que apoyen la formación de mexicanos y mexicanas más sanos, competentes y competitivos, con un alto potencial de trabajo en equipo que se refleje en un mayor desarrollo social y humano, en una integración comunitaria solidaria, que estimule un mejoramiento de las condiciones de vida de la población y que genere deportistas de excelencia internacional”* (p.7).

Para alcanzar estas metas tan ambiciosas la CONADE en 1990, incorpora a su estructura orgánica, a la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas, donde se lleva a cabo el primer encuentro nacional de Psicólogos del Deporte (Morán & Rodríguez, 2010).

El siguiente acontecimiento significativo ocurrido a fines de los años 90 fue la fundación de la sociedad mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (PSIDAFI) con la que se instituye los congresos nacionales que tuvieron continuidad hasta el año 2003, además se establecen nuevos vínculos internacionales.

En este mismo año, surge una plataforma de difusión para la Psicología del Deporte con la creación del “Laboratorio de Psicología del Deporte” en la Universidad del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente de la ciudad de Guadalajara por iniciativa del Psicólogo José Tomás Trujillo Santana. Este espacio de aplicación, difusión y formación de Psicología del Deporte, se inserta en la estructura del Centro de Educación Física y Salud Integral de dicha universidad, constituyéndose como el primer espacio con estas características en México.

De los años 2000 a 2010 destacan los diversos esfuerzos de difusión llevados a cabo en varios estados del país, se efectúan congresos de corte nacional e internacional de manera ininterrumpida desde el año 2000 hasta la fecha. En el ámbito aplicado se observa una mayor inserción de psicólogos del deporte en los diferentes centros estatales que trabajan principalmente en la atención de los deportistas de alto rendimiento (Morán & Rodríguez, 2010).

1.5 El Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento.

Es claro que el deporte exige gran dedicación y esfuerzo al atleta, así mismo, esta actividad debe realizarse en instalaciones deportivas que reúnan los requisitos necesarios para brindar al atleta una práctica deportiva de calidad. Es durante la presidencia del Lic. Vicente Fox que en el año 2006, se incorpora a la estructura orgánica de la CONADE el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR), como una dirección perteneciente a la Subdirección General de Calidad para el Deporte.

La CONADE (2012) señala como la misión de este centro: *“Alcanzar la excelencia deportiva y académica de mexicanos con talento deportivo y/o atletas de alto rendimiento”*. Por otro lado, la visión es: *“Ser el modelo de educación integral, respaldado en técnicas innovadoras y vanguardistas para el desarrollo de deportistas de elite desde etapas tempranas, ponderando el deporte de alto rendimiento a través de la generación de mexicanos de reconocimiento internacional”*.

El objetivo sustantivo del CNAR es dirigir el funcionamiento y operación deportiva, asistencial, académica y administrativa, proporcionando a los talentos deportivos y deportistas de alto rendimiento una formación integral, que a mediano y largo plazo, genere mejoras substanciales en los resultados deportivos del país y en la formación educativa.

Actualmente el CNAR es un complejo con instalaciones deportivas y académicas que se creó con el objetivo de desarrollar deportistas de alto rendimiento, es decir, el propósito es mejorar el desempeño deportivo en atletas mexicanos en competencias internacionales, a fin de proporcionar el espacio físico y la logística necesaria que requieren 23 disciplinas deportivas que se practican continuamente en el centro.

Desde la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, las disciplinas del CNAR se agrupan en:

- Disciplinas de combate.

Donde existe el enfrentamiento de un deportista con otro y predomina la información visual y propioceptiva, en este rubro se encuentran: boxeo, esgrima, lucha, judo, karate do y taekwondo.

- Disciplinas de coordinación y arte competitivo.

En estas, la expresión corporal y la creatividad son aspectos fundamentales para la obtención de un buen resultado deportivo, se compone de: gimnasia artística, gimnasia rítmica, clavados, nado sincronizado y tiro con arco.

- Disciplinas de juegos con pelota.

Aquí el pensamiento táctico es fundamental para el éxito deportivo, el implemento predominante es una pelota con determinadas características según el reglamento

de competencia, dentro de las disciplinas enmarcadas están: el bádminton, baloncesto, handball, tenis de mesa, polo acuático y voleibol.

- Disciplinas de fuerza rápida y resistencia.

Es determinante en este rubro el potencial energético del organismo para el buen resultado deportivo, entre las disciplinas pertenecientes a este rubro se encuentran: el atletismo, natación, ciclismo, pentatlón moderno, triatlón y levantamiento de pesas.

El CNAR ofrece a los atletas tres grandes componentes para su formación integral: entrenamiento y formación, educación continua y residencia, a través de una atención especializada en las mejores condiciones, apegado a las exigencias técnicas, científicas y materiales que plantea el entrenamiento de alto rendimiento.

La Subdirección Técnico Deportiva que se desprende de la dirección general del CNAR tiene como objetivo sustantivo establecer procedimientos y normas técnico-metodológicas para la elaboración y aplicación de planes técnico-deportivos de entrenamiento, participación en competencias deportivas y recreativas, evaluación sistemática de resultados deportivos, así como aplicación de apoyos médico-científicos al proceso de entrenamiento.

Uno de los departamentos estratégicos que depende de esta subdirección es el Departamento de Medicina y Ciencias Aplicadas del CNAR el cual junto con el Departamento de Evaluación y seguimiento técnico coordinan los servicios médicos especializados con el propósito de incrementar el nivel de desempeño físico de los talentos deportivos del CNAR y de los deportistas de alto rendimiento.

Para cumplir con lo anterior este departamento está integrado por un equipo multidisciplinario que se compone de enfermeras, químico farmacobiólogos, odontólogos, paramédicos, nutriólogos, fisioterapeutas, psicólogos y médicos del deporte. La población que alberga el CNAR está conformado por adolescentes que

están sufriendo una serie de cambios físicos, biológicos y psicológicos entre otros, además, son originarios de varios estados de la República Mexicana y es de suponer que se encuentran en un constante estrés y duelo debido a que, por perseguir su sueño han renunciado a sus grupos de pertenencia enfrentándose a un estilo de vida diferente.

Actualmente el CNAR proporciona servicios a los atletas que están clasificados en 4 modalidades de acuerdo a su estancia: internos, internos no escolarizados, externos y usuarios. En la modalidad de internos se encuentran 71 atletas del sexo femenino y 114 atletas del sexo masculino originarios de varios estados de la República Mexicana que estudian y viven en el CNAR que son un total de 185 adolescentes atletas. En la siguiente modalidad se encuentran los internos no escolarizados, es decir no asisten a la escuela del CNAR por lo que se les permite salir al plantel educativo de su elección quienes al finalizar sus clases regresan a dormir al CNAR, se componen de 58 atletas del sexo femenino y 50 del sexo masculino que suman un total de 108 adolescentes atletas.

Los clasificados como externos estudian y realizan su entrenamiento en las instalaciones del CNAR y posteriormente se retiran para dormir a su casa; ellos tienen la característica de radicar en el Distrito Federal o en el Estado de México; de los cuales 23 son del sexo femenino y 14 del sexo masculino quienes suman 37 atletas adolescentes en este rubro. Finalmente los usuarios solo asisten por las tardes para realizar su entrenamiento en las instalaciones deportivas, en esta clasificación solo se encuentran 17 atletas del sexo femenino y 25 del sexo masculino, siendo 42 atletas en esta condición, en total la población que pertenece al CNAR en los anteriores rubros suman 372 adolescentes atletas. Esta información fue obtenida del Departamento de Relaciones Interinstitucionales del CNAR. (ver tabla 1).

Tabla 1. Población activa del CNAR

POBLACIÓN GENERAL DEL CNAR				
Modalidad	Edad	Género		
		M	F	Total
Interno	12-17	114	71	185
Interno no escolarizado	14-18	50	58	108
Externos	15-18	14	23	37
Usuarios	16-19	25	17	42
TOTAL:		203	169	372

El área de Psicología es por lo tanto, un espacio importante donde los atletas encuentran apoyo al expresar las inquietudes que surgen en la convivencia diaria entre ellos; brinda también servicios de evaluación psicométrica a los atletas de nuevo ingreso, así como atención terapéutica a los atletas y entrenadores que solicitan apoyo para mejorar algunas conductas que son inadecuadas en los jóvenes y que se presentan con relativa frecuencia en el consultorio.

Es importante mencionar que estos comportamientos están relacionadas con la carencia de una regulación emocional que provoca en el adolescente un desajuste en la adaptación con su entorno entre ellas se encuentran: bullying, depresión, agresividad, problemas ante las personas que le representan autoridad, conductas de distracción constante, actividad motora excesiva, cambios bruscos de humor y reacciones impulsivas.

Al presentar estos comportamientos, el atleta se hace acreedor a numerosos reportes de conducta emitidos por el área de disciplina que son integrados en su expediente, situación que afecta su estancia en el CNAR ya que al reunir un determinado número de estos reportes, pueden ser expulsados poniendo en riesgo su trayectoria deportiva aun cuando su desempeño deportivo sea sobresaliente.

Debido a lo anterior, y ya que uno de los objetivos fundamentales de este centro es la formación e impulso del potencial deportivo, es prioritario asignar un valor trascendental al desarrollo de habilidades emocionales en los adolescentes. A continuación, en el siguiente capítulo se abordarán los principales cambios que presenta el adolescente en esta etapa de su vida.

CAPITULO DOS

ADOLESCENCIA

2.1 Definición

Una de las etapas de mayor trascendencia en la vida de un individuo es la adolescencia en la cual los jóvenes abandonan paulatinamente su niñez para pasar a la juventud, y posteriormente a la adultez a través de la resolución de una serie de duelos, tal y como lo expresa el siguiente poema de Pablo Neruda (2004), que intenta plasmar algunas pérdidas en este proceso.

Lenta infancia de donde como de un pasto largo, crece el duro pistilo, la madera del hombre Quién fui? Qué fui? Qué fuimos? No hay respuesta, pasamos, no fuimos; éramos otros pies, otras manos, otros ojos. Todo se fue mudando hoja por hoja en el árbol y en ti? cambió tu piel, tu pelo, tu memoria... y de repente apareció en mi rostro un rostro de extranjero, y eras también yo mismo: Eras yo que crecía, eras tú que crecías, era todo, y cambiamos y nunca más supimos quiénes éramos. Y a veces recordamos al que vivió en nosotros y le pedimos algo, tal vez que nos recuerde, que sepa por lo menos que fuimos él, que hablamos con su lengua, pero desde las horas consumidas, aquél nos mira y no nos reconoce. (p. 56).

Como se menciona en este poema, el adolescente experimenta cambios en su aspecto, en su actitud y en su naturaleza con la aparición de los caracteres sexuales primarios y secundarios que culminan al alcanzar la capacidad reproductora. La adolescencia ha sido abordada por varios autores que han tratado de exponer el torbellino de cambios que presentan las personas en esta etapa de su vida, a continuación mencionaré algunos.

La etimología de la palabra adolescencia proviene del término latino *adolesc-ere*, que significa crecer, de acuerdo a De Martín, (2006) la adolescencia está vinculada a la pubertad; esta proviene de la voz latina *pubertas* que significa “vello”, “barba”, se presume que con la aparición de la pubertad el individuo ha alcanzado la madurez

reproductiva. En esta etapa, los varones comienzan a producir mayor contenido de testosterona, hormona encargada de producir la primera emisión de semen que contiene espermatozoides. Las mujeres comienzan a producir más estrógenos y progesterona provocando el primer ciclo menstrual.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2002), esta etapa es considerada como un proceso de maduración progresiva con un significativo desarrollo psicosocial; en particular, de aspectos emocionales e intelectuales y corresponde al período de edad entre los 10 a los 19 años.

2.1.1 Características de la adolescencia

Según Santillano (2009), existen tres etapas a considerar, la adolescencia temprana de 10 a 13 años, la media de 13 a 17 y la tardía de 17 a 23. En la adolescencia temprana se alcanza la madurez puberal y la persona llega a interesarse por experimentar con su propio cuerpo; prevalece una capacidad limitada para comprender tanto las perspectivas de tiempo como las consecuencias de sus acciones, los adolescentes sí creen que pueden ocurrir desgracias, pero nunca a ellos, se consideran omnipotentes por lo que no miden los riesgos y sus perspectivas de futuro son ilimitadas.

Piaget (1932), expone como en la adolescencia aparecen profundos cambios en la estructura del pensamiento. Denomina a esta etapa “de las operaciones formales”, donde aparece un razonamiento, cada vez más científico y lógico; los adolescentes podrán presentar argumentos más sólidos y convincentes, cuestionando lo aprendido hasta el momento: criterios, valores y normas de conducta propios de sus padres y otros adultos significativos. A su vez, adquieren una imagen más realista de las figuras parentales (Arranz, 2004) y todo ello favorece que juzguen, lo que hasta ahora aceptaban sin oponerse. Estas consideraciones facilitan, en muchas ocasiones, que algunas de las dificultades que presentan estos (as) adolescentes, no se traten y por lo tanto se puedan empeorar a lo largo de su vida, convirtiéndose en jóvenes sin las

habilidades necesarias para la vida: responder a la presión social, resistencia a la frustración, manejo de diferentes estados emocionales, inadaptación personal, social

La adolescencia media presenta cambios en la composición corporal y en el metabolismo, prevalecen los cuestionamientos acerca de su función en la vida y de su identidad, la aceptación de sus compañeros es de gran importancia; inician el filtrado y los encuentros sexuales; solo viven el presente sin pensar en el mañana.

En la adolescencia tardía la imagen del joven es de un cuerpo de adulto aunque aún presente comportamientos infantiles, ellos pueden planificar a largo plazo y consideran de gran importancia las relaciones sociales y amorosas.

2.2 Teorías sobre la adolescencia

G. Stanley Hall (1844-1924) aplicó el punto de vista evolucionista de Darwin a la hora de conceptualizar el desarrollo adolescente. Así, el factor principal del desarrollo para él residía en factores fisiológicos genéticamente determinados, siendo el ambiente un factor secundario. Sin embargo, reconocía que en la adolescencia los factores ambientales jugaban un papel mayor que en periodos anteriores y que era necesario contemplar dinámicamente la interacción entre la herencia y las influencias ambientales para determinar el curso del desarrollo de los jóvenes en este periodo.

La idea central de Hall fue la de identificar la adolescencia como un periodo turbulento dominado por los conflictos y los cambios anímicos (un periodo de "tormenta y estrés", expresión tomada de la literatura romántica alemana), claramente diferenciado de la infancia, y en que el adolescente experimenta como un nuevo nacimiento como ser biológico y social.

Las concepciones principales sobre la adolescencia de acuerdo a (Delval, 1996) se pueden resumir en tres tendencias dominantes: la perspectiva psicoanalítica, la cognitivo-evolutiva y la sociológica. Cada una de ellas resalta un aspecto particular del cambio adolescente partiendo de sus presupuestos teóricos

2.2.1 Perspectiva psicoanalítica,

Desde el psicoanálisis se parte de considerar la adolescencia el resultado del brote pulsional que se produce por la pubertad (etapa genital), que altera el equilibrio psíquico alcanzado durante la infancia (etapa de latencia). Este desequilibrio incrementa el grado de vulnerabilidad del individuo y puede dar lugar a procesos de desajuste y crisis, en los cuales están implicados mecanismos de defensa psicológicos (fundamentalmente la represión de impulsos amenazantes) en ocasiones inadaptativos.

Con la pubertad se inicia la fase genital en el individuo, que se prolonga hasta la edad adulta. En esta fase se produce una reactivación de los impulsos sexuales reprimidos durante la fase de latencia anterior, correspondiente a la infancia a partir de los seis años que conduce al individuo a buscar objetos amorosos fuera del ámbito familiar y a modificar los vínculos establecidos hasta ese momento con los padres. Este proceso se interpreta como una recapitulación de procesos libidinales previos, especialmente los referidos a la primera infancia, semejantes a un segundo proceso de individuación.

Así, el adolescente está impulsado por una búsqueda de independencia, esta vez de índole afectiva, que supone romper los vínculos afectivos de dependencia anteriores. Durante el periodo de ruptura y sustitución de vínculos afectivos, el adolescente experimenta regresiones en el comportamiento, tales como:

- ◇ Identificación con personajes famosos, como artistas o deportistas,
- ◇ Fusión con ideales abstractos referidos a la belleza, la religión, la política o la filosofía,
- ◇ Estados de ambivalencia, manifestados en la inestabilidad emocional de las relaciones, las contradicciones en los deseos o pensamientos, las fluctuaciones en los estados de humor y comportamiento, la rebelión y el inconformismo.

En conjunto, el individuo tiene que ir construyendo una noción de identidad personal que implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual. Debe integrar los cambios sufridos en los distintos aspectos del yo (por ejemplo en el ámbito de su autoimagen y autoconcepto) y establecer procesos de identificación y compromiso respecto a valores, actitudes y proyectos de vida que guíen su tránsito a la vida adulta. En este proceso, el sujeto puede experimentar crisis de difusión de la identidad con resultados inciertos. Por tanto, el psicoanálisis acentúa la importancia de los factores internos en el curso adolescente, que desencadenan en mayor o menor medida conflictos de integración social.

2.2.2 Perspectiva cognitivo-evolutiva

De acuerdo a Jean Piaget la adolescencia es vista como un periodo en el que se producen importantes cambios en las capacidades cognitivas, y por tanto, en el pensamiento de los jóvenes asociados a procesos de inserción en la sociedad adulta. Durante esta etapa los jóvenes acceden en un grado u otro a formas de razonamiento propias de lo que se denomina pensamiento formal.

- ◇ Desarrollo de formas de pensamiento con mayor nivel de abstracción, más potentes y descontextualizadas para el análisis y comprensión de la realidad (pensamiento formal):
- ◇ Capacidad de operar mentalmente no sólo con lo que se considera real sino también con lo hipotético o lo posible.
- ◇ Capacidad de operar mentalmente con enunciados formales de manera independiente de su contenido concreto.
- ◇ Posibilidad de acceder de forma más completa a la representación y análisis del mundo ofrecidos por el conocimiento científico.
- ◇ Mejora de las capacidades metacognitivas: potencialidad creciente para planificar, regular y optimizar de manera autónoma sus propios procesos de aprendizaje.
- ◇ Revisión y construcción de la propia identidad personal:

- ◇ Revisión de la propia imagen corporal.
- ◇ Revisión del autoconcepto y la autoestima.
- ◇ Establecimientos de compromisos vocacionales, profesionales, ideológicos y sexuales.
- ◇ Desarrollo de nuevas formas de relación interpersonal y social:
- ◇ Redefinición de las relaciones familiares.
- ◇ Ampliación y profundización de las relaciones con los iguales.
- ◇ Inicio de las relaciones de pareja.
- ◇ Extensión de las relaciones sociales.
- ◇ Desarrollo de niveles más elevados de juicio y razonamiento moral.
- ◇ Posibilidad de experimentar comportamientos característicos de la vida adulta (relaciones sexuales, experiencias laborales y profesionales, etc.).

Estas nuevas capacidades cognitivas les permite el desarrollo de un pensamiento autónomo, crítico, que aplicará sobre la sociedad y en la elaboración de proyectos de vida. Desde esta perspectiva la adolescencia se produce, por una interacción entre factores individuales y sociales.

2.2.3 Perspectiva sociológica

La adolescencia es el periodo en el que los jóvenes tienen que consumir los procesos de socialización a través de la incorporación de valores, aprendizaje y creencias de la sociedad en la que viven y la adopción de determinados papeles o roles sociales. El sujeto tiene que realizar opciones en este proceso haciendo frente a las exigencias y expectativas adultas. En este caso la adolescencia es vista como el resultado individual de las tensiones que se generan en el ámbito social, cuando las generaciones de jóvenes reclaman un estatus de independencia en la sociedad.

Desde esta perspectiva se enfatizan los procesos de integración en el mundo laboral, como soporte necesario de ese tránsito desde una situación general de dependencia a otra de independencia. La situación de segregación social de la que provienen y el alargamiento de los procesos de tránsito a la sociedad adulta les coloca en una situación de vulnerabilidad. Por tanto, aquí la adolescencia se atribuye principalmente a causas y factores sociales, externos al individuo (Delval, 1996).

2.2.4. Perspectiva del desarrollo moral

Kohlberg comparte con Piaget la creencia en que la moral se desarrolla en cada individuo pasando por una serie de fases o etapas. Estas etapas son las mismas para todos los seres humanos y se dan en el mismo orden, creando estructuras que permitirán el paso a etapas posteriores. Sin embargo, no todas las etapas del desarrollo moral surgen de la maduración biológica como en Piaget, estando las últimas ligadas a la interacción con el ambiente. El desarrollo biológico e intelectual es, según esto, una condición necesaria para el desarrollo moral, pero no suficiente. además, según Kohlberg, no todos los individuos llegan a alcanzar las etapas superiores de este desarrollo.

El paso de una etapa a otra se ve en este autor como un proceso de aprendizaje irreversible en el que se adquieren nuevas estructuras de conocimiento, valoración y acción. Estas estructuras actúan conjuntamente y dependen las unas de la puesta en marcha de las otras. Kohlberg no encuentra razón para que, una vez puestas en funcionamiento, dejen de actuar, aunque sí acepta que se produzcan fenómenos de desajuste en algunos individuos que hayan adquirido las estructuras propias de la etapa de un modo deficiente. En este caso los restos de estructuras de la etapa anterior podrían actuar aún, dando la impresión de un retroceso en el desarrollo.

◇ Nivel 1 Preconvencional

Los actos son “buenos” o “malos” para el niño en base a sus consecuencias materiales o las recompensas o castigos que le reportan. El niño es receptivo a

las normas culturales y a las etiquetas de bueno y malo, justo o injusto, pero interpreta estas etiquetas en función bien sea de las consecuencias físicas o hedonistas de la acción (castigo, recompensa, intercambio de favores) o en función del poder físico de aquellos que emiten las normas y las etiquetas. El nivel se divide en los dos estadios siguientes:

Estadio 1. La mente del niño “juzga” en base a los castigos y la obediencia. Las consecuencias físicas de la acción determinan su bondad o maldad, con independencia del significado o valor de tales consecuencias. La evitación del castigo y la deferencia incuestionable hacia el poder se valoran por sí mismas y no en función del respeto a un orden moral subyacente apoyado en el castigo y en la autoridad.

Estadio 2. Está bien aquello que reporta beneficios y satisface necesidades, eventualmente las de los otros. Aparecen las nociones de “lo correcto”, “lo equitativo” pero se aplican en el plano material. La reciprocidad consiste en “tanto me das, tanto te doy”. La acción justa es la que satisface instrumentalmente las necesidades del yo y, ocasionalmente las de los otros.

◇ Nivel 2 Convencional

En este nivel, se considera que el mantenimiento de las expectativas de la familia, el grupo o la nación del individuo es algo valioso en sí mismo. La actitud no es solamente de conformidad con las expectativas personales y el orden social, sino de lealtad hacia él, de mantenimiento, apoyo y justificación activos del orden y de identificación con las personas o el grupo que en él participan. En este nivel hay los estadios siguientes:

Estadio 3. La buena conducta es la que agrada a los otros o les proporciona ayuda siendo así aprobada. La conducta empieza a ser valorada por sus intenciones. La orientación de concordancia interpersonal de “buen chico - buena chica”. El buen comportamiento es aquel que complace y ayuda a los otros y recibe su aprobación.

Hay una gran conformidad con las imágenes estereotipadas en relación con el comportamiento mayoritario o "natural". En esta etapa, el adolescente empieza a reconocer que "lo bueno" o "lo justo" es aquello que asegura la supervivencia del grupo, por lo que el adolescente se empieza a identificar con los "intereses de todos" (va abandonando su individualismo). Su moral sigue siendo heterónoma, ya que acepta las normas del grupo social (de la familia o grupo de amigos, etc.), buscando la aprobación, ser aceptado y valorado por grupo

Estadio 4. La conducta recta consiste en cumplir con el deber, mostrar respeto a la autoridad y acatar el orden social. Hay una orientación hacia la autoridad las normas fijas y el mantenimiento del orden social. El comportamiento justo consiste en cumplir con el deber propio, mostrar respeto por la autoridad y mantener el orden social dado porque es valioso en sí mismo.

Nivel 3 Postconvencional

Los principios y valores morales se conciben independientemente de los grupos sociales que los profesan. Este nivel también es denominado autónomo o de principios. En él, hay un esfuerzo claro por definir los valores y los principios morales, que tienen validez y aplicación con independencia de la autoridad que los grupos o personas que mantienen tales principios y con independencia de la identificación del individuo con tales grupos. Este nivel también tiene dos estadios:

Estadio 5. Lo preside una concepción contractual, con un cierto tono utilitario. La acción recta es la que se ajusta a los derechos generales de los individuos consensuados por la sociedad. La acción justa tiende a definirse en función de derechos generales e individuales y de pautas que se han examinado críticamente y aceptado por toda la sociedad.

Estadio 6. La ética universal. Lo recto es una decisión tomada en conciencia por cada persona de acuerdo con unos principios de justicia, reciprocidad, igualdad de derechos, respeto a la dignidad de la persona, etc. La orientación de principios éticos universales. Lo justo se define por una decisión de la conciencia de acuerdo con principios éticos que ella misma ha elegido y que pretenden tener un carácter de amplitud, universalidad y consistencia lógicas.

2.2.5 Perspectiva psicosocial

Por su parte, Erikson 1972 (en Cloninger 2003), propone un sistema de desarrollo psicosocial conformado por ocho estadios de los cuales el cinco y el seis corresponden a las etapas de la adolescencia y la juventud; en cada uno de estos estadios, la persona se enfrenta a una situación donde debe resolver una polaridad determinada, en la adolescencia la polaridad típica es identidad vs confusión del yo.

- ♦ Etapa 5: Identidad versus confusión de identidad

El concepto mejor conocido de Erikson es la crisis de identidad, la etapa de desarrollo de la adolescencia. En ese momento de la transición hacia los roles del adulto, el adolescente lucha por lograr un sentido de identidad. Erikson definió el sentido de identidad del yo como la captación del hecho de que existe una mismidad y continuidad en los métodos sintetizadores del yo, el estilo de la individualidad de uno, y ése es el estilo que coincide con la mismidad y la continuidad del significado de uno para los otros significativos en la comunidad inmediata.

La tarea es encontrar una respuesta a la pregunta “¿Quién soy yo?” que es mutuamente agradable para el individuo y los demás. Las identificaciones tempranas con los padres y otros modelos de roles tienen su influencia, pero el adolescente debe desarrollar una identidad personal que vaya más allá de estas identificaciones. Una ocupación es con frecuencia un centro importante de la identidad y la exploración de las diferentes posibilidades de carrera que favorecen una identidad.

La confusión de identidad ocurre si una identidad coherente no puede ser lograda, ninguna identidad prevalece como el núcleo.

Otra resolución no deseable de la crisis de identidad es el desarrollo de una identidad negativa, esto es, una identidad basada en los roles no deseables en la sociedad, tales como la delincuente juvenil. La cultura proporciona imágenes claras de tales identidades negativas, haciéndolas más atractivas a aquellos que encuentran que una identidad valorada positivamente parece inalcanzable

La sociedad puede asistir a la resolución de esta etapa al proporcionar una moratoria, un periodo en el que el adolescente es libre de explorar diversos roles adultos sin tener las obligaciones que vendrán con la adultez real. Erikson destacó la importancia de la exploración, temiendo también que un compromiso temprano hacia una identidad en particular sea riesgo de una elección pobre.

- ♦ Etapa 6: Intimidad versus aislamiento

La primera de las tres etapas de la adultez es la crisis de intimidad versus aislamiento. La intimidad psicológica con otra persona no puede ocurrir, de acuerdo con Erikson, hasta que se establezca la identidad del individuo. La intimidad involucra una capacidad de fusión psicológica con otra persona, ya sea un amigo o amante, asegurando que la identidad individual no será destruida por la unión.

Erikson (1959) se refirió al distanciamiento como la contraparte de la intimidad, definiéndola como la prontitud para repudiar, aislar, y, si es necesario, destruir aquellas fuerzas y gente cuya esencia parece peligrosa para la de uno mismo. El adulto que no resuelve satisfactoriamente esta crisis permanece autoabsorbido y aislado.

Para muchos jóvenes adultos, esta crisis se experimenta a través del rol social del matrimonio, aunque el matrimonio no es una garantía de que la crisis será resuelta de manera exitosa. Aún más, la intimidad psicológica no es lo mismo que la intimidad

sexual, y una esposa no es el único otro significativo que pueda representar un rol para resolver esta etapa

En la medida en que la persona va adquiriendo independencia asume distintos roles aunque no de manera definitiva, entrenándose, buscando y reflexionando en relación a la manera de afrontar las presiones sociales, todo esto implica la búsqueda de una nueva identidad que se va construyendo en un plano consciente e inconsciente; dando solución de manera efectiva a la polaridad de identidad vs confusión del yo. Si el adolescente presenta problemas en esta búsqueda, surgirá una sensación de confusión sobre sí mismo y su papel en el mundo, restando la posibilidad de autodeterminación al sujeto.

CAPITULO TRES

PSICOTERAPIA GESTALT

"Como Sísifo condenado a subir eternamente su piedra, así estamos los hombres, condenados a la libertad de construirnos a nosotros mismos a cada instante."

Jean Paul Sartre.

3.1 Antecedentes Filosóficos: El taoísmo, tantrismo y el zen

Frederick S. Perls empezó a elaborar la Terapia Gestalt alrededor del año 1942 gracias al equipo neoyorquino con el que formó la primera escuela, posteriormente, las bases teóricas del método fueron establecidas en 1951 sobre los fundamentos de la Psicología Gestalt, el psicoanálisis y las investigaciones fenomenológicas y existencialistas. Con el crecimiento de esta corriente, otras teorías y modelos fueron influenciando el pensamiento de Perls, a continuación mencionaré los siguientes antecedentes:

EL Taoismo

El taoísmo es una metafísica de la espontaneidad, de la tolerancia, de la libertad que se obtiene adoptando el vasto movimiento natural del universo, no perturbando la armonía del mundo, cultivando el "wou-wei" (la no intervención en el curso de las cosas), el dejarse "llevar". Para el taoísmo todo es natural: El bien como el mal, y los contrarios emergen automáticamente uno del otro: desde que se nombre una cosa, su opuesto aparece inmediatamente. Así hay esencialmente dos grandes principios inseparables.

- El yin: femenino; que simboliza a la belleza, la dulzura, la quietud, la tierra, la luna, etc. representado por un cuadro, expresando la estabilidad.
- El yang: masculino, simboliza la verdad, fuerte y penetrante el cielo, el sol, etc. generalmente representado por un círculo, expresando el movimiento.

- Se encuentran separados por una línea sinuosa y “enlazados” de manera que el contorno de cada uno es igual al contorno total de los dos y que la mitad yin (negra) contiene un punto yang (blanco) y viceversa: se trata de dos opuestos fundamentalmente complementarios .

Estas polaridades opuestas y complementarias por ejemplo: agresividad/ternura; masculinidad/femineidad; autonomía/dependencia; perfeccionismo/abandono; etc. se trabajan con frecuencia en Gestalt. El taoísta venera al cuerpo, al que no considera como una “prisión para el espíritu sino como su morada: busca entonces el empleo de técnicas vivificadoras. El tao y la Gestalt comparten estos conceptos:

- La expresión libre y espontánea (en el sentido de “lo que aparece”),
- La importancia del cuerpo como “morada” del espíritu,
- La liberación en relación a las “introyecciones” pseudomoralizadores (“se debe...”),
- El trabajo de integración de las polaridades contrarias,
- La concentración en el aquí y el ahora,
- La “teoría paradójica del cambio” que implica primero, la aceptación “de lo que es”,
- El principio del continuum de conciencia, flujo permanente de construcción y destrucción de Gestalts.

Así, al contrario de la Gestalt, el taoísmo valora lo inacabado, considerando que todo lo que es imperfecto es movilizador de cambio, considera que cualquier emoción exacerbada rompe la armonía natural.

El tantrismo

Busca la iluminación “aquí y ahora” y se apoya en una cantidad de elementos sensoriales como:

- Los yantras (representaciones lineales geométricas del cosmos)
- Los mantras (sílabas o sonidos rituales, vibraciones sagradas: “om” etc.
- Los mandalas (composiciones gráficas más complejas con base en el círculo (con frecuencia contenido en un cuadrado) utilizados como apoyos simbólicos para la educación y la meditación.
- Los mudras (movimientos rituales sagrados, con frecuencia realizados con las manos, etc.

Este método tiene una gran riqueza de técnicas que utiliza para todas las cosas, buenas o malas. Los obstáculos son aprovechados como instrumentos para ayudarse a tomar impulso. Ya que todas las cosas sirven como medio, éstas deben ser empleadas oportunamente; además trata de despertar todas las energías disponibles en el cuerpo (incluyendo la sexual), en las emociones y en el espíritu.

Los budistas se preocupaban más por los cómo de la práctica que de los por qué de la existencia, eliminando la especulación. El espíritu humano, en su estado de conciencia ordinario, es probablemente incapaz de comprender los misterios profundos de la vida, y el tiempo pasado en la especulación sería mejor utilizado en avanzar para llegar a la iluminación.

El Zen

Señala que el despertar del ser humano está al final de “la espera atenta”, que debe ser una “vigilancia sin objeto”: “No hay nada que esperar, lo que llega, llega. No hay leyes, reglas ni fines en la naturaleza, ni en los pensamientos”. Se trata de practicar “el dejarse llevar” (dana) y de “pasar sin parar de una cosa a otra, manteniendo un flujo permanente de formaciones y de disoluciones o formas (como la Gestalt lo sugiere en el ciclo de contacto-retirada) a cada momento, con un perpetuo desapego”. Aceptar la realidad (que es esencialmente inconstante) es también un principio

fundamental y una experiencia Zen, en la práctica de la concentración –observación durante la postura de meditación y en la vida cotidiana. Observar el surgimiento y la huida de sus propios pensamientos, no huir y buscar nada: aceptar la realidad, incluida la nuestra, tal y como se presenta en nosotros: a veces afortunada, a veces dolorosa. (Robine, J. 1998).

3.2 Existencialismo, Fenomenología y Conciencia corporal (Friedrich Nietzsche, Edmund Husserl y Martin Heidegger).

El existencialismo

De acuerdo a Sartre (2007), el existencialismo es una corriente filosófica que analiza la existencia humana de modo concreto, es decir, todo aquello que constituye la experiencia inmediata del sujeto humano: la libertad, la decisión, el compromiso, la angustia, el proyecto de vida, la soledad, la muerte. Por eso señalan los existencialistas que el ser humano no “es” sino que “existe”, no tiene esencia, sino que tiene que construirla y declara que toda verdad y toda acción implican un medio y una subjetividad humana.

El existencialismo ateo que representa Sartre, declara que si Dios no existe, hay por lo menos un ser en el que la existencia precede a la esencia, un ser que existe antes de poder ser definido por ningún concepto, y que este ser es el hombre o, como dice Heidegger, la realidad humana.

Siguiendo a Martínez (2013), existen varios principios acerca del existencialismo, a continuación mencionaré de manera breve los más representativos.

- ☉ La meta de la filosofía existencialista es desarrollar un entendimiento más completo y profundo de la existencia donde se enfatiza que la persona no solo

es lo que tiene: habilidades, talentos, condiciones favorables o desfavorables en la vida sino que también el individuo es: **lo que hace con lo que tiene.**

- ⊗ Otorga mayor énfasis al mundo real de la acción que a las especulaciones sobre cómo debieran ser las cosas valorando la experiencia particular de cada persona.
- ⊗ La existencia humana no es una entidad estable, es fundamentalmente dinámica, es un flujo, las personas no pueden definirse en este sentido con etiquetas o adjetivos como “tonto” o “bueno” ya que no son seres “terminados” son seres en constante proceso de construcción.
- ⊗ Para el pensamiento existencial la presencia pertenece al ámbito de la experiencia, más que al ámbito de lo físico al “aquí y ahora”.
- ⊗ La filosofía existencial enfatiza la experiencia sentida directamente a través de los sentidos, regresa al “organismo” que incluye todos los aspectos desde la existencia que es corpórea incluyendo los biológicos y físicos como las sensaciones; los aspectos sociales y culturales, las emociones, los aspectos psicológicos y racionales, los pensamientos y la construcción de la identidad; los aspectos espirituales y trascendentes como la búsqueda de sentido y los valores.
- ⊗ Es común que los existencialistas elijan el arte para expresar sus ideas, esto es congruente con la importancia sobre la experiencia subjetiva y particular de cada persona, después de todo el arte es un acto creativo que busca transformar lo que es, mientras que la ciencia busca descubrir cómo son las cosas.
- ⊗ Para el movimiento existencial la angustia es el principal motor del desarrollo, es vista como la respuesta normal a los hechos fundamentales de la existencia, por ejemplo, que todo es finito y que el ser humano tarde o temprano se

enfrentará a la muerte, mientras tanto, tiene que reconstruir su existencia, esto le genera angustia y alternativas para elegir un camino a seguir.

- ⊗ Se caracteriza por buscar nuevas vías por medio de las interrogantes y dilemas que promuevan el desarrollo de la persona. En el corazón de la visión existencial, se encuentra el convencimiento de que no existen las respuestas “correctas” sino paradojas y conflictos que se presentan constantemente en la vida, sin dilemas no se desarrolla la conciencia. Por lo anterior, no se busca la solución a la crisis, sino encontrar o crear nuevas oportunidades a partir de esas crisis.
- ⊗ La existencia es elección, cada vez que elijo me elijo; selecciono entre múltiples posibilidades, es también riesgo e incertidumbre, lo que invita a vivir al máximo en una entrega comprometida. Todas las circunstancias que se presentan en nuestra vida son contingentes, es decir podrían haber sido perfectamente de otro modo.
- ⊗ La existencia se relaciona con cierto contexto ambiental en el que el ser se encuentra, se vincula y se desarrolla con respecto a los otros, es decir la persona es siempre parte del mundo, de un espacio, entorno y temporalidad. También incluye un aspecto afectivo y reacciona en su **ser en el mundo** de una manera afectiva, específica e individual, adopta una actitud ante su existencia.

Estos principios muestran la visión de la Filosofía existencial como una aventura de posibilidades de desarrollo y evolución, comprometida y profundamente involucrada.

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900)

Fue uno de los primeros pensadores existencialistas más representativos quien ofreció una interpretación del mundo y la filosofía griega la cual tuvo un gran alcance en el pensamiento contemporáneo, sobre todo en la estética y la literatura del siglo XX.

Realizó varias propuestas que representan al existencialismo entre ellas las más destacadas son:

Lo Dionisiaco y lo Apolíneo

A través de la distinción de dos principios fundamentales, relacionados con dos dioses griegos: Apolo, referente a lo apolíneo y Dionisios, referente a lo dionisiaco, El primero representa la serenidad, claridad, la medida y el racionalismo, es la imagen clásica de Grecia. Dionisios, sin embargo, es lo impulsivo, lo excesivo, lo desbordante, la afirmación de la vida, el erotismo y la orgía como culminación de este afán de vivir, es decir **sí a la vida a pesar de todos sus dolores**. La influencia de Schopenhauer cambia de signo y en lugar de la negación de la voluntad de vivir, Nietzsche pone esa voluntad en el centro de su pensamiento.

El superhombre

Representa, una nueva tabla de valores: el amor a la vida, el sentido de la Tierra y la exaltación de los instintos ascendentes. El hombre para convertirse en superhombre ha de expulsar de su interior a Dios. No se trata de una divinización del hombre, sino todo lo contrario, una sustitución de Dios por el superhombre, de tal forma que éste se convierta en un ser con plenitud de poder y de dominio sobre sí y sobre los demás. Pero esta transformación requiere, según Nietzsche, de una voluntad de dominio, de agresión y de sentimientos hacia lo ajeno, la "voluntad de poder".

Para llegar a ser el superhombre Nietzsche señala algunas etapas que pueden ser una guía para la psicoterapia existencial:

- Culpa: El individuo atribuye sus problemas a personas o cuestiones del exterior.
- Auto-culpa, cuando la persona se percata de la contribución al problema y se auto-culpa en lugar de hacerse responsable de lo que le toca para después convertirse en mártir y adquiere ventajas de esta posición valorada en la sociedad.

- El mártir, se apoya en valores religiosos, observan sus limitaciones como una ventaja lo cual le brinda cierta paz.
- El cuestionamiento, la persona empieza a cuestionar los valores tratando de identificar los que son válidos para ellos aunque no sean aceptados por los demás.
- La caída, se dan cuenta de que la mayoría de sus valores fueron impuestos desde el exterior y al desprenderse de ellos le provoca temor generando un proceso de cambio al cual debe enfrentarse para iniciar con la elección de sus propios valores.
- El superhombre, la persona está lista para afirmar su propia existencia, acepta la idea del eterno retorno y el amor "fati" (el amor al destino).

Estas etapas se pueden presentar como un camino que puede ser recorrido varias veces por el individuo ya que es un asunto dinámico en el cual las personas pueden pasar o quedarse atorados en alguna de ellas.

El eterno retorno

Nietzsche depende en cierta medida del positivismo de la época y, a la vez que niega la posibilidad de la Metafísica, representa la pérdida de la fe en Dios y de la inmortalidad del alma. Esta vida que se afirma, que pide siempre ser más, que eternidad en el placer, volverá una y otra vez, todo se repetirá eternamente y con ello todo lo malo y lo miserable.

En este horizonte de tiempos futuros por elaborar desde lo ya dado, como se menciona anteriormente, aparece una de las figuras fundamentales del pensamiento nietzscheano, el "superhombre". El hombre puede ir transformando al mundo y puede transformarse a sí mismo mediante una transformación de todos los valores, encaminándose hacia esa alegórica figura.

El proceso de desarrollo.

Las tres transformaciones que Nietzsche cree necesarias para superar al hombre occidental venido a menos por la educación platónico-cristiana y devolverle su original creatividad inocente, la que es propia de un niño y del superhombre son:

- ◇ La primera transformación es simbolizada por el comportamiento dócil y abnegado del camello, que busca humillarse y negarse a sí mismo. Necesita un dueño que le dicte su deber.
- ◇ La segunda se simboliza por un león, que lucha por expresar libremente su voluntad. Pero ese león aún no ha recuperado la capacidad de crear valores, sólo sabe destruir.
- ◇ La tercera es el niño, que nace con una creatividad inocente, autónoma, una aceptación de la vida y del mundo que debe recuperar el hombre que la haya perdido. El camino del superhombre, por tanto, consiste en volver a ser como niños, en desaprender todas las actitudes con las que cargamos. Como hemos visto la filosofía de Nietzsche es una fuente inagotable de enseñanzas a la psicoterapia en general que aquí se resume.

Fenomenología

Este término proviene del vocablo griego "*phainomenon*" que significa apariencia, lo que sale a la luz, lo que se muestra o lo que aparece y fenómeno se refiere a aquello del mundo tal y como lo experimentamos. (Martínez, 2013). Este movimiento filosófico del siglo XX describe las estructuras de la experiencia tal y como se presentan en la conciencia, sin recurrir a teoría, deducción o suposiciones procedentes de otras disciplinas tales como las ciencias naturales.

Edmund Husserl (1859-1938).

La fenomenología como sistema filosófico tiene sus orígenes formales en la obra de Husserl entendida más como un movimiento amplio que reúne diversos desarrollos heterogéneos en una misma área que como un sistema teórico estrechamente delimitado por los planteamientos del mismo Husserl (Moreira, 2001). La fenomenología sirvió en alto grado al desarrollo de la Filosofía Existencial y, hoy por hoy, se considera el principal método utilizado por la Psicoterapia Existencial.

Husserl estaba insatisfecho con los resultados arrojados por las aplicaciones del método científico positivista en el campo del estudio del mundo externo y la realidad psicológica. Desde su perspectiva, la imagen del mundo y del ser humano que la ciencia estaba formándose en el transcurso del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX, se alejaba excesivamente de la experiencia genuina que las personas tienen de su entorno y de sí mismas y, en este sentido, no podía ser visualizada como empírica y fidedigna.

En esta línea, Husserl decía que los procesos psíquicos siempre son intencionales, es decir, invariablemente hacen referencia y están ligados a objetos y/o sucesos que se encuentran en la realidad externa. Por lo tanto, entenderlos como sencillas ocurrencias subjetivas que no guardan relación con el mundo en el cual las personas existen y se desenvuelven es una abstracción excesiva. La intencionalidad de las vivencias humanas implica que siempre observamos una casa, un árbol o alguna otra cosa existente en el mundo y siempre nos enojamos o entristecemos por lo que alguien hizo o por algo que ocurrió.

Las experiencias, tal como el individuo las vivencia, no son separables de, y siempre están dirigidas hacia algo, son sobre algo, de algo o con algo; constituyen una reacción a algo y nunca corresponden tan sólo a una especie de entidad concreta y aislada dentro de una mente o un cuerpo determinado. (Sassenfeld & Moncada 2006).

La actitud fenomenológica permite aprehender y observar la intencionalidad de los procesos psicológicos como estructura constitucional y pre-reflexiva de la experiencia humana.

Husserl, defendía el hecho de que todo cuanto sabemos del mundo y del ser humano lo conocemos mediante nuestra experiencia y, en consecuencia, que el mundo debía percibirse del modo en que se presenta a cada uno en el marco de sus experiencias con la finalidad de alcanzar un entendimiento psicológico comprensivo.

Como señala Moreira (2001), la investigación fenomenológica busca permitir que la teoría emerja a partir del encuentro -que es, de hecho, una unión inseparable- entre la experiencia y el fenómeno. La teoría nace en el entrelazamiento de la universalidad del conocimiento y la singularidad de la vivencia del investigador, por lo que es, en consecuencia, relativa, inacabada y modificable. Como hemos visto, fenómeno y experiencia representan los pilares que sostienen el método fenomenológico. También ha quedado al descubierto que el objetivo cardinal de la investigación fenomenológica es la comprensión de los fenómenos tal como se muestran a la consciencia de quien los experimenta y observa.

El método fenomenológico se centra en la aceptación plena de todos los datos fenoménicos y en la consecuente descripción de estos tal como son experimentados en el presente, con la menor cantidad posible de supuestos y transformaciones contaminantes de la percepción, desde un inicio se abandona la pretensión de objetividad y neutralidad completas y se reemplaza este ideal por un intento disciplinado de ser nuevamente influenciado tanto como sea posible por las características fundamentales de la experiencia viva. (Sassenfeld & Moncada 2006).

Fenomenología Trascendental.

De acuerdo a Martínez (2013), el método fenomenológico de Husserl enfoca su estudio en la conciencia y en la experiencia interna del individuo más que en la existencia y para llegar a la fuente de esta propone tres reducciones fenomenológicas.

- ◆ La “*epoche*” se refiere al objeto tal y como es captado por la conciencia, **el qué**; o Noema. Es una propuesta a dejar de lado los prejuicios sobre la realidad, así como las expectativas y conjeturas, o sea permanecer abierto a la experiencia inmediata.
- ◆ La reducción eidética: el elemento referencial de la experiencia, **es el cómo se experimenta**, se dirige la conciencia a través de lo que se define el objeto. Aquí la invitación es no llegar a ninguna conclusión o explicación sobre la experiencia. Toda experiencia humana involucra ambos aspectos, ya sea del presente o del pasado.
- ◆ La reducción trascendental, en la que el foco se localiza en la fuente de la conciencia y trata cada dato de la experiencia inicial con el mismo valor o significado que las otras.

La cosmovisión fenomenológica formula que no existe separación alguna entre el sujeto cognoscente y el objeto conocido, la actitud fenomenológica es una invitación a reconocer nuestra ignorancia con respecto a la realidad, así como a aceptar con humildad que toda percepción no necesariamente pertenece al hecho.

La Fenomenología Existencial

Este pensamiento por su parte, centra su estudio en el individuo, en relación con los otros y con el mundo, así como las formas como emerge la relación consigo mismo. Al decir mundo se incluyen las sensaciones corporales, fantasías, recuerdos y sentimientos. El objetivo de su investigación consiste en acercarse a la existencia, a la relación co-construida y en permanente proceso de construcción.

A diferencia de la fenomenología trascendental, en la existencial no queda claro si existe o no una realidad universalmente válida para el ser humano ya que se considera relacional, intersubjetiva y filtrada por la propia perspectiva. El método fenomenológico anteriormente citado es compartido tanto por los fenomenólogos trascendentales como por los existenciales.

Entre las ideas principales de la fenomenología que pueden aplicarse a la psicoterapia son:

- ❖ Este método evita las interpretaciones apresuradas en psicoterapia, más bien invita al realizar preguntas de manera conjunta sobre la narrativa de la experiencia.
- ❖ La cosmovisión fenomenológica apoya el hecho de que ni terapeuta ni cliente, saben la “verdad” así que las reflexiones que se realicen se harán desde una perspectiva parcial.
- ❖ El método fenomenológico es un apoyo suficiente para sostener un trabajo terapéutico completo.

Nociones fundamentales que la terapia Gestalt ha tomado de la fenomenología:

- ✚ Lo que importa primero es describir antes que explicar: el cómo precede al porque
- ✚ Lo esencial es la vivencia inmediata, tal como es percibida o sentida corporalmente (imaginar) así como el proceso que se desarrolla aquí y ahora. (Ginger & Ginger 2005).

Martin Heidegger (1889 1976)

Heidegger es una de las figuras más influyentes en la filosofía del siglo XX conocido como el filósofo de la pregunta por el sentido del ser, todo su pensar está inspirado en esta cuestión. El programa de la ontología fundamental, la pregunta por la técnica, la cuestión del nihilismo, la meditación acerca de la esencia de la metafísica, el diálogo con la tradición filosófica y la poesía.

En la comprensión heideggeriana, el hombre es el ente privilegiado al que interrogar por el ser, pues sólo a él “le va” su propio ser, es decir, mantiene una específica relación de reconocimiento con él. La forma específica de ser que corresponde al hombre es el “Ser-ahí” (Dasein), significa existencia.

La descripción fenomenológica del “Ser-ahí” se relaciona con un ser que es capaz de realizarse eligiendo entre posibilidades, y además es capaz de comprenderse a sí mismo, lo cual significa que es capaz de tomar conciencia de sus posibilidades en el mundo para realizarse como existente. No se trata de un ejercicio intelectual sino afectivo, en el que el existente capta las posibilidades que le ofrecen las cosas a las que está abierto. El Dasein está arrojado al mundo de posibilidades en el cual debe proyectarse hacia adelante, pues es un ser “inacabado”

Entre las principales estructuras del Dasein se encuentran:

Ser para la muerte

Para Heidegger la muerte es una posibilidad, un modo de ser siempre presente en el existente humano, este solo al nacer, ya puede morir. La vida humana consiste en elegir entre dos actitudes:

- 1 La capacidad de abrazar a nuestro ser tal y como está en el presente, abierto a la experiencia, así como el aceptar la muerte ya que el individuo capaz de elegir entre muchas posibilidades, no puede escapar de ella.

Ésta es una posibilidad permanente, es la posibilidad de que todas las demás posibilidades se conviertan en imposibles. La muerte, en cuanto posibilidad, no le da al hombre nada para realizar, es la posibilidad de la imposibilidad de todo proyecto, y en consecuencia de toda existencia.

- 2 La segunda actitud es distraerse de la vida, olvidándola en la que se puede decir que el individuo está siempre en peligro de ser sumergido en el mundo de los objetos, ya que es arrojado a éste, en la rutina diaria, y en el convencional y superficial comportamiento de la multitud. Su análisis existencial se vuelve en este punto pesimista y sombrío.

Existencia inauténtica

La existencia inauténtica procede de una corrupción del vivir humano cotidiano, es decir, de un tipo de vida en el que ya no es el “yo” el que vive según su proyecto de vida, sino que vive de una manera impersonal. De este modo el Dasein termina por disolverse en la masa haciendo, pensando y diciendo de acuerdo a lo que los demás realizan sin sentimientos ni ideas ni responsabilidades propias. Emplean el lenguaje no para comunicarse ni para hablar sobre las cosas, sino para hablar de “lo que se dice” o sea, rumores o habladurías que hace que la persona tenga avidez de lo nuevo, no por su verdad, sino por su novedad, promovidos por los medios de comunicación. Otro aspecto característico de la existencia inauténtica es que se conjura la muerte diciendo que la “gente se muere” como si esto fuera una posibilidad externa que no ha de llegar nunca a uno. Se trata por tanto de una existencia que huye de la muerte y de toda la angustia que produce reconocerse como un ser para la muerte.

Existencia auténtica

La vida auténtica asume todas las posibilidades, incluida la muerte, y vive anticipándose a sí misma, en ese momento el Dasein queda liberado de la férrea atadura de lo impersonal y asume una nueva vivencia, la angustia. Esta

angustia se produce porque el Dasein se encuentra de cierta manera desvalido ante el mundo y descubre su radical finitud, su esencial temporalidad finita que lo induce a crear un sentido, proyectando quien quiere ser, y eligiendo libremente posibilidades para realizar lo que quiere ser.

Después de describir algunas dimensiones o existenciarios del Dasein expondré a continuación otro concepto que forma parte de la filosofía de Heidegger relacionada con la manera en la que concibe la corporalidad del ser humano, aspecto fundamental en esta investigación.

Conciencia corporal

De acuerdo a Rodríguez (2012), Heidegger propone en su planteamiento de conciencia corporal que no entiende el cuerpo como una realidad dada, sino como un modo de ser, como existenciarío, sostiene que no tenemos un cuerpo sino que somos corporales, porque “ser corporal no quiere decir que al alma le esté añadida una masa llamada cuerpo, sino que en el sentirse el cuerpo está de antemano contenido en nuestro sí-mismo”.

El cuerpo no es un objeto entre otros, sino que en cada caso se vive como propio. Por eso afirma que: “No estamos en primer lugar vivos y después tenemos un aparato llamado cuerpo, sino que vivimos en la medida en que vivimos corporalmente. Por tanto, al vincular el cuerpo a la existencia, el Dasein se desmarca de toda interpretación biológica. Precisamente para Heidegger, junto a la herencia cartesiana, la interpretación biológica de las ciencias naturales ha sido la otra perspectiva que ha guiado la interpretación de la corporalidad humana. Desde su propuesta, lo corporal no es ningún “tipo de máquina complicada”, sino un rasgo ontológico del ser humano, una característica de su ser unida a otras estructuras existenciarías.

Por lo tanto, hay que comprender el fenómeno del cuerpo desde la estructura de la existencia y ésta debe ser entendida como relación, como el guardar-

relación-con lo que hay. Para Heidegger la existencia no tiene nada que ver con un objeto encerrado en sí mismo, sino que propone entender “el existir humano como Da-sein o ser-en-el-mundo “No podríamos ser corporales, como lo somos, si nuestro ser-en-el-mundo no consistiera fundamentalmente en un guardar relación –siempre ya percibiendo– con aquello que nos interpela a partir de la apertura de nuestro mundo –apertura en la cual nosotros existimos–”. Desde esta perspectiva, “no tenemos el poder de ver porque tengamos ojos”, sino que, al contrario, “sólo podemos tenerlos, porque somos seres que ven”.

Por lo anterior, la experiencia de la corporalidad no tiene la forma de una estructura meramente mecánica o físico-química, sino que nos sitúa de entrada en relación con las cosas. El mundo es este espacio de significatividad comprendida que orienta al Dasein a sí mismo, a las cosas y a los otros. Por eso señala que los sentidos sólo pueden ser afectados porque son ontológicamente inherentes a un ente que tiene la forma de ser del ser-en-el-mundo. Algunas de las ideas principales de Heidegger que pueden ser aplicables a la psicología y psicoterapia son:

- La relación entre cliente y terapeuta debe ser la que reconozca las características del ser-en el mundo, del ser-con. Los fenómenos que ocurran en esta relación, necesitan ser comprendidos en el contexto de la situación relacional. Todo lo que somos es el resultado de una serie de experiencias relacionales a lo largo de nuestra vida.
- Las interpretaciones en la terapia existencialista señalan un punto de vista diferente, intenta ampliar la comprensión del contexto en el que la situación se desarrolla, está sujeta a revisión y elaboración: “Interpretación hermenéutica”.
- Pensamientos y sentimientos son dos aspectos de una misma realidad así como cuerpo y mente deben ser considerados como dos aspectos de un mismo fenómeno.

- Los sentimientos vividos en el pasado pueden ser recreados en un nuevo contexto para ayudar a desarrollar en la persona una nueva respuesta en su realidad actual y así elegir una manera de relacionarnos con nuestro pasado.
- La diferencia entre lo ontológico y óntico ayuda a diferenciar los aspectos que la persona puede cambiar de los que no puede.
- El diagnóstico y el pronóstico no tienen lugar en esta perspectiva ya que lo importante es el significado que los fenómenos revelan en el momento de enfrentarse a ellos y de permitir la fluidez de nuevos significados.
- Situar nuestra conciencia en el ser corpóreo, tomar conciencia del cuerpo vivido, ya que sentimientos, necesidades e impulsos pueden ser más ampliamente reconocidos si partimos de las sensaciones corporales.
- Una manera de manifestar la experiencia del individuo puede ser por medio del arte.

3.3 Psicoanalistas: Sigmund Freud, Carl Jung y Wilhelm Reich

Sigmund Freud (1856 – 1939)

El psicoanálisis ha sido una de las ramas dentro las ciencias de la salud mental que ha estudiado la personalidad en el ser humano. Sigmund Freud, quien desarrolló toda la teoría de la psique humana, y en consecuencia la formación de la personalidad, es considerado el padre del psicoanálisis.

Siguiendo a Freud (en Castanedo 1993), señala que el “psicoanálisis” es el nombre de:

- 1) Un método para la investigación de procesos psíquicos que apenas son accesibles de otra manera;
- 2) Un método de tratamiento de trastornos neuróticos que se basa en esta investigación;
- 3) Una serie de conocimientos psicológicos obtenidos por esa vía.

Freud obtuvo una beca que utilizó para viajar a París, e ingresó a estudiar en Salpêtrière durante varias semanas bajo la dirección del neurólogo Jean Martín Charcot. Es aquí donde comienza a observar gran variedad de síndromes neurológicos, así como la aproximación original de Charcot a la histeria. De este modo, Freud inició su investigación acerca de este trastorno, analizando la posibilidad de que los síndromes y síntomas eran de origen psicológico cuando observó a Charcot provocar parálisis histéricas, convulsiones y otros síntomas característicos mediante la sugestión hipnótica. En 1891, después de haber abierto un consultorio en Viena, trabajó con Breuer, quien le dio a conocer el método catártico o curación por la palabra, que aplicó al análisis de las imágenes del sueño en 1895.

Con sus estudios Freud abrió el camino para estudiar el desarrollo psíquico del ser humano. Los conceptos emanados del psicoanálisis se han aplicado extensamente en la educación y en la práctica psiquiátrica, que han llegado a ser parte fundamental de la aproximación a los trastornos mentales.

Entre los postulados fundamentales dentro de la teoría psicoanalítica se encuentran: que el aparato psíquico de la personalidad está conformado por el consciente, inconsciente y preconsciente (Seelbach, 2013).

≈ El consciente

La mente consciente hace referencia a lo que el ser humano ubica normalmente, de lo que se da cuenta, las sensaciones físicas, las emociones, los recuerdos y los pensamientos. De manera psicoanalítica, podría decirse que es el material que se encuentra disponible, que no requiere dificultad para expresarse. La funcionalidad del consciente es percibir y registrar lo que ocurre en torno a la persona, se maneja con el principio de realidad, en el aquí y ahora, respeta la temporalidad, se rige por leyes lógicas y se adapta al contexto.

≈ El inconsciente

Es todo aquello que es inaccesible para la persona, para el psicoanalista y los demás; es una parte muy primitiva en el ser humano, oculta material en lo profundo de la mente humana, información que quizá nunca llegue a emerger. El modo en el cual se puede acceder a este material puede ser mediante los sueños, las fantasías y los recuerdos, material con el que el psicoanalista trabaja mayormente con sus pacientes. El inconsciente es atemporal o sea, no respeta los tiempos lógicos, predomina el principio del placer y es alógico ya que mezcla las ideas y sus contenidos.

≈ El preconscious

La funcionalidad del preconscious es hacer disponible, como un filtro, la información inconsciente a la parte consciente del individuo, así como retener información que sea inaccesible y guardarla en el inconsciente. Respeta las leyes lógicas y cronológicas de la temporalidad, predomina el principio de la realidad y su lógica.

Cabe destacar que estos tres elementos son integrados en la mente humana y no pueden separarse. La manera en cómo se distribuye el material consciente, preconscious e inconsciente varía de persona en persona, sin embargo, el psicoanálisis reconoce que la forma en cómo se constituye el aparato psíquico, corresponde en mayor medida a material inconsciente y preconscious, y en menor medida a material consciente. Freud teorizó la manera en cómo se desarrolla el aparato psíquico en las personas en términos psicoanalíticos. Este desarrollo tiene un proceso que inicia de manera muy temprana, desde antes de nacer, al nacer y hasta el primer año de vida, este periodo era significativo en la formación de la psique humana, sobre todo del inconsciente.

En esta etapa se desarrolla lo que él llama Ello, que también forma parte del aparato psíquico y está constituido por los instintos y deseos básicos que Freud denomina pulsiones, las cuales describe en dos categorías:

≈ Eros o pulsión de vida

La pulsión de vida se caracteriza por los instintos que tienen que ser satisfechos para garantizar la supervivencia de todos los organismos de satisfacción de necesidades.

≈ Thanatos o pulsión de muerte

La pulsión de muerte está caracterizada como una pulsión agresiva que provoca que los organismos rechacen lo que no les agrada, que destruyan o agredan aquello que les amenaza.

Estas pulsiones existen desde que nace el individuo, porque corresponden con los instintos básicos que tiene la especie humana, los cuales se han desarrollado de manera evolutiva. El ser humano, con el tiempo y al continuar con su proceso de crecimiento y desarrollo, adquiere comportamientos y actitudes características de un ser social y gregario, esto implica que los instintos o pulsiones se repliegan, aunque no significa que lleguen a desaparecer; sin embargo, pertenecer a una sociedad civilizada implica reprimir o canalizar las pulsiones para ser aceptado en ésta.

Así mismo, Freud advirtió, que existen tres etapas operativas al aparato psíquico de la personalidad las cuales llamó:

≈ El ello

Es la instancia que alberga las pulsiones instintivas regidas por el principio del placer y que aflora en forma directa en las manifestaciones antisociales. Su hábitat en las personas socialmente integradas sería el mundo inconsciente.

Esta instancia insiste permanentemente por satisfacer deseos y tienta al yo para que los ejecute.

≈ El yo

En el aparato psíquico, el Yo es la parte que se desarrolla con posterioridad en el individuo, debido a que tiene que aprender a controlar, a filtrar, y a elegir el modo en cómo debe satisfacer sus instintos. El Yo tiene la tarea de filtrar información procedente del ambiente (normas y reglas) para ser funcional en el ambiente social. La forma en cómo el individuo equilibra deseos e imposiciones sociales constituye la personalidad. (Seelbach, 2013).

≈ El Superyó

Es una característica del aparato psíquico que involucra a todas las normativas sociales, las cuales se adquieren a medida que el individuo crece y se desarrolla en el medio. La familia es quien primero se encarga de enseñar estas normas de comportamiento social al niño. Este proceso de socialización implica que la satisfacción de las necesidades, es decir, las pulsionales básicas, adquieren un mecanismo en el cual pueden satisfacerse, pero sin que esto comprometa su aceptación social. Debido a que las pulsiones no pueden emerger con libertad, el individuo tiene que elegir la manera en cómo satisfacer estas necesidades.

En la persona mentalmente sana estos tres sistemas forman una función unificada y armónica, al funcionar juntos y en cooperación le permiten al individuo relacionarse de manera eficiente y satisfactoria con su ambiente. Así como Freud describe el proceso por el cual el aparato psíquico se desarrolla y los elementos que intervienen en su desarrollo, también existen etapas en el ser humano o estadios del individuo. A estas etapas, Freud las denominó etapas de desarrollo psicosexual y son las siguientes (Han, A. 2013).

≈ Etapa oral.

La fase oral es desde el nacimiento hasta aproximadamente un año de edad. En este caso, la zona erógena es la boca; el bebé no sólo recibe la nutrición de la mamá, sino también logra la satisfacción de la experiencia de la succión. La acción de chupar satisface el deseo sexual, si el bebé recibe consuelo y el amor de su madre, va a completar esta etapa. De lo contrario, podría desarrollar una neurosis y generará una fijación en la fase oral, que no va a progresar plenamente a las próximas etapas y al paso del tiempo se convertirá en una personalidad oral.

≈ Etapa anal.

La fase anal se presenta de uno a tres años de edad, (se experimenta sólo por aquellos que no se fijaron en la fase oral). La libido se orienta hacia los esfínteres que eliminan heces y orina. El placer se halla ligado a las funciones excretoras, que podrán ser expresadas sádicamente por el niño como una vía de expresar hostilidad.

A esta edad el niño empieza a usar el sanitario. Si sus padres le dan demasiadas recompensas para esta acción, puede llegar a sentirse posesivo sobre su defecación. Como resultado, el niño obtendrá placer gracias a sus heces.

Si los padres son demasiado estrictos, el niño se puede fijar a la fase anal. Un niño que haya recibido un tratamiento estricto de su padre durante la fase anal podría convertirse en una personalidad anal expulsiva y llegar a ser desordenado e irresponsable. Por otra parte, el niño podría convertirse en una personalidad anal retentiva, creciendo hasta ser obstinado, demasiado ordenado y justo. El Yo aparece por primera vez durante la fase anal. A partir de ahora el niño ya no tendrá control directo sobre cada acción del niño.

≈ Etapa fálica.

Empieza a partir de los tres años y se termina cuando el niño tiene aproximadamente cinco. La zona erógena es la región de los genitales, Freud creía que los niños tienen sentimientos sexuales que dirigen hacia el padre del sexo opuesto, tratando de aniquilar al padre del mismo sexo. En el caso de los chicos, Freud llamó esto el complejo de Edipo, el niño empieza sentir atracción por su madre y considera a su padre un rival. El niño tiene miedo de un determinado tipo de castigo por parte de su padre teme a la castración y esto le genera ansiedad. En el caso de las niñas, se habla del complejo de Elektra, aquí las niñas creen que ya han sido castradas y como resultado, sufren de envidia del pene. Durante esta fase, el Super yo aparece por primera vez. Si una niña se obsesiona en esta etapa, podría seguir sufriendo de la envidia del pene. Un niño que se obsesiona en la fase fálica podría continuar tener miedo a la castración. Como consecuencia, los niños y las niñas pueden llegar a ser amantes frías.

≈ Etapa de latencia.

Se desarrolla desde los seis años hasta la pubertad, durante este período se suprimen los intereses de la libido. Esta etapa se define como un período de calma. A los seis años el niño entra a la escuela y se vuelve más interesado en el desarrollo de las relaciones sociales, he aquí su importancia.

≈ Etapa genital.

Esta etapa comienza durante la pubertad y dura para el resto de la vida. la persona empieza a desarrollar un fuerte interés sexual por el sexo opuesto. Si se han completado las fases anteriores, el individuo estará equilibrado.

El yo lidia con las exigencias de la realidad, del Ello y del Superyo de la mejor manera que puede, pero cuando la ansiedad llega a ser abrumadora, el yo debe defenderse a sí mismo. Esto lo hace bloqueando o distorsionando inconscientemente los impulsos

logrando que sean más aceptables y menos amenazantes, regulando las cargas de energía (disminuyendo la tensión psíquica) para "proteger" el equilibrio y evitar toda clase de trastornos o perturbaciones producidas por exceso de excitación emocional, a estas técnicas se les llamó Mecanismos de Defensa y tanto Freud como su hija Anna señalaron algunos que menciono a continuación (Boeree, & Gautier 2005).

≈ La Negación

Se refiere al bloqueo de los eventos externos a la consciencia. Si una situación es demasiado intensa para poder manejarla, simplemente nos negamos a experimentarla, esta defensa es primitiva y peligrosa (nadie puede desatender la realidad durante mucho tiempo). Este mecanismo usualmente opera junto a otras defensas, aunque puede funcionar en exclusiva.

≈ La Represión

Defensa que Anna Freud llamó también "olvido motivado" es simplemente la imposibilidad de recordar una situación, persona o evento estresante. Esta defensa también es peligrosa y casi siempre va acompañada de otras más.

≈ El Desplazamiento

Es la "redirección" de un impulso hacia otro blanco que lo sustituya. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo reconociendo o generalizando un sentimiento o una respuesta a un objeto hacia otro habitualmente menos importante. Por ejemplo, alguien que odia a su madre puede reprimir ese odio, pero lo desvía hacia, digamos, las mujeres en general.

≈ La Proyección

Comprende la tendencia a ver en los demás aquellos deseos inaceptables para nosotros al atribuirles los rasgos negativos a los demás y el yo se protege de una amenaza. Al observar rasgos negativos en los otros, los ponemos en una

luz negativa y desfavorable, lo cual pone indirectamente una luz más positiva sobre uno mismo.

≈ La Introyección

Muchas veces llamada identificación, comprende la adquisición o atribución de características de otra persona como si fueran de uno, puesto que hacerlo, resuelve algunas dificultades emocionales. Por ejemplo, podemos observar cómo los chicos mayores y adolescentes adoran a sus ídolos musicales, pretendiendo ser como ellos para lograr establecer una identidad. En la teoría freudiana, el mecanismo de identificación es aquel a través del cual desarrollamos nuestro Superyo.

≈ La Regresión

Se considera como la retracción a una etapa previa del desarrollo que involucra una conducta que ha sido dejada atrás o superada, involucra comportamientos inmaduros. La regresión permite evitar ansiedades u hostilidades correspondientes a una posterior etapa del desarrollo ¿A dónde se retira la persona cuando nos enfrentamos al estrés?. De acuerdo con la teoría freudiana, a un tiempo de la vida donde nos sentimos seguros y a salvo.

≈ La Racionalización

Exceso en la aplicación de la lógica y del pensamiento abstracto como forma de evadir la experiencia de las emociones. El resultado es la separación de la experiencia afectiva respecto de la situación dolorosa, las emociones son pensadas en lugar de sentidas. Al suprimir los sentimientos, el individuo intenta recuperar el control de sus peligrosos y amenazantes impulsos. Una buena forma de entender las defensas es verlas como una combinación de negación o represión con varias clases de racionalizaciones.

≈ La Sublimación

Es la transformación de un impulso inaceptable, ya sea sexo, rabia, miedo o cualquier otro, en una forma socialmente aceptable, incluso productiva. Por ejemplo, una persona que sufre de gran ansiedad en un mundo confuso puede volverse un científico o una persona de negocios. Alguien con impulsos sexuales poderosos puede llegar a ser fotógrafo, artista, un novelista y demás. Para Freud, de hecho, toda actividad creativa positiva era una sublimación, sobre todo de la pulsión sexual.

Cuando estas técnicas no son suficientes, se experimentan desequilibrios, estrés y respuestas neuróticas como ansiedad y/o depresión que frecuentemente son acompañadas por disfunciones biológicas, pérdida de sueño o enfermedades psicósomáticas.

La influencia del psicoanálisis en la terapia gestáltica

- El consciente y el inconsciente son procesos dinámicos e intercambiables en las dos terapias tanto en el psicoanálisis como en la Gestalt ya que para que el inconsciente se vuelva consciente es necesario mover algún órgano propioceptivo interno que da origen a los sentimientos. En la terapia gestáltica estos órganos corresponden a las tres zonas: externa, interna y de fantasía.
- El énfasis en lo somático del psicoanálisis lo retoma la Gestalt: a través del cuerpo, como dijo Perls: "...no hay que escuchar al contenido sino más bien observar la forma de hablar y la expresión corporal" (Perls, 1976, p. 69).
- La transferencia, por la cual se puede llegar a comprender el pasado del paciente (psicoanálisis) o la forma en que la persona reproduce situaciones pasadas en el presente (gestalt). Para Perls el terapeuta ayuda como facilitador al proceso de darse cuenta de estas situaciones pasadas ("inconclusas") mientras para Freud la transferencia se entiende como una repetición y

actualización de actitudes emocionales inconscientes establecidas en la infancia, en relación con el terapeuta en el presente (Salama, 1988).

- El concepto de la represión freudiana es la función de mantener algún recuerdo o pulsión fuera del consciente que fué para Freud la piedra angular de la neurosis. Perls reformuló la represión como la falta de “la habilidad para organizar la conducta de acuerdo con una jerarquía de necesidades” (Castanedo, 1988, p. 50). Es decir, la represión es la inhabilidad de hacer figura de fondo, de poder enunciar y así trabajar su necesidad dominante, sea fisiológica o psicológica.
- El concepto de la resistencia freudiana está íntimamente ligado con la represión: en la terapia se detecta por la falta de fluidez en la asociación libre. Perls retoma esta represión como interrupciones. La diferencia entre los dos conceptos estriba en que el psicoanálisis considera la resistencia como un obstáculo neurótico mientras en la Gestalt las interrupciones funcionan como patrones necesarios en el momento según la ley de Prägnanz.
- El psicoanálisis contempla los mecanismos de defensa como barreras yóicas creadas para permitir impulsos o solucionar conflictos intrapsíquicos; en Gestalt los mecanismos de defensa (o interrupciones) funcionan como barreras que bloquean la consciencia del darse cuenta, de poder formar una figura fuente del fondo.
- Un principio fundamental de esta metafísica de la realidad era la ley de las polaridades, o de las fuerzas antitéticas Jensen, (en Castanedo 2008). Freud retomó estas polaridades como Eros y Tanatos, los instintos de vida o el amor objetal, y de muerte o el regreso al estado inorgánico original. Para Perls, las polaridades representan la personalidad fragmentada, en figura - fondo, siempre en lucha como top - dog / under - dog (super - ego / id), contacto - retiro

(actitud atrayente / repelente), zona interna / externa. Las representaciones de estas polaridades en técnicas como la silla vacía, entre otras, para poder integrarlas, es la meta principal de la psicoterapia gestáltica.

- El concepto de contacto es retomado por Perls de la transferencia analítica, y desde antes, en la carta número 52 a Fleiss (1885) en la cual habla de “las Barreras del Contacto” a un nivel neuronal. Perls reformuló este concepto y lo extendió a un nivel intra e interpersonal.
- Para Freud los sueños representan deseos no realizados, reprimidos, que surgen en un estado onírico cuando la resistencia está baja y abre la puerta al inconsciente. Para Perls los sueños son mensajes existenciales, una parte de la persona misma. El trabajo del sueño es descifrar los mecanismos de condensación y desplazamiento para llegar al contenido latente del contenido manifiesto. Sin embargo, para Perls, como para Freud, el sueño es como “una pequeña muerte” en que está ausente la consciencia y sus procesos de contracatexis en defensa yóica como sucede en el estado de vigilia.
- Perls retomó muchas de las ideas analíticas de las funciones y los mecanismos de defensa del ego y las tradujo en términos gestálticos de aquí y ahora Joslyn, (en Stevens 2004). Así, el inconsciente gestáltico se traduce al “transferido de la experiencia” o “la gestalt”; la introyección se traduce como “una atribución inapropiada del no - yo al yo”; la proyección como “una atribución inapropiada en la figura”; la confluencia como “la conservación de una unidad inapropiada en el fondo”, y la compulsión repetitiva analítica (de vivir una repetición de un trauma psíquico) como un asunto inconcluso” (Ibid, p. 234 - 236).
- La asociación libre se convierte en el “darse cuenta del momento” (Naranjo, 1990) a veces contra el fondo de la “silla vacía”, donde el terapeuta se ausenta físicamente como en la técnica analítica del diván. La catexis analítica, o sea,

la energía psíquica investida en un objeto de relación, en la terapia gestáltica se retoma como “la actitud repelente - atrayente” (polaridad) del individuo respecto a las cosas de su medio que le ofrecen esperanza y promesa por un lado, y temor o terror, por otro. Que esta catexis sea positiva o negativa depende solamente del concepto mental, creencia, o percepción del individuo, aunque generalmente él tiende a buscar contacto con las catexis positivas y evitar las negativas. Cuando el mismo contacto tiene ambas cargas, entonces surge la ambivalencia (Castanedo, 1988, p. 50 - 51).

- Existe otro concepto gestáltico derivado de antepasados analíticos: el principio de la autorregulación orgánica. Aunque no es una teoría de los instintos, está relacionada con la explicación mecanicista interior, pero retomada dentro de un marco holístico como “una descripción de las relaciones que hay entre las múltiples necesidades del organismo en su conducta; la autorregulación del organismo es la sabiduría de estas interacciones” (Latner, 1978, p. 25). Sigue el principio de Prágnanz.
- Otro punto en común parte de la admisión de Freud de que el analista puede educar a través de transferencia; al respecto, Perls retomó este concepto y lo hizo piedra angular en la terapia gestáltica, junto con las reglas de ser auténtico en la relación y respetar a la persona en su proceso. Los antecedentes analíticos fueron propuestos por Freud cuando habló de la necesidad de mover el monto de energía, igual que en la terapia gestáltica: lo que difiere son las técnicas utilizadas. En el psicoanálisis, son verbales e interpretativas; en la gestalt, son corporales y vivenciales.
- El proceso de la introspección, con su meta de “insight” intelectual es reemplazado por el “darse cuenta”, logrando así una concentración en el sentir en vez del pensar. El darse cuenta es sencillamente, “el proceso de notar lo que se hace, los sentimientos, los pensamientos y las situaciones del cuerpo a

través de la focalización de la propia conciencia por medio del concepto del contacto, el sentir, la excitación y la formación de una gestalt” (Salama, 1988, p. 56 - 57).

- El concepto del inconsciente de Freud representaba todo contenido no presente en el campo actual de la conciencia; en la gestalt el inconsciente es la gestalt o el fondo de la figura (aunque para Perls el concepto de inconsciente no existe como tal). Así, en la gestalt el paso del inconsciente al consciente es el resultado de un darse cuenta, facilitado por el terapeuta en la toma de consciencia. Como dice Salama:

“La terapia psicoanalítica es una constante búsqueda en el pasado, en él se hallan las causas de los conflictos actuales. La gestalt es un sistema terapéutico que tiene sus bases en el aquí y el ahora, pero que también tiene en cuenta el pasado, pues en la práctica se puede ver como el paciente suele acudir al tratamiento con un gran deseo de mirar hacia atrás, hacia su pasado” (Ibid, p.10).

Carl Jung (1875-1961)

Al conjunto de planteamientos teóricos, analíticos y metodológicos formulados por Jung se le denomina psicología analítica, divide a la psique en tres partes. De acuerdo a Jung (en Alonso 2004). Principios generales de la psicología analítica:

≈ El Yo

Se identifica con la mente consciente, surge desde las primeras fases del desarrollo a partir del arquetipo del sí mismo, que es el verdadero centro de toda la personalidad. El yo está situado en los límites entre la conciencia y el inconsciente personal. No obstante, el yo es un componente de gran importancia ya que da al individuo la conciencia de existir y el sentimiento de identidad personal.

≈ El inconsciente personal

Incluye cualquier cosa que no esté presente en la consciencia, pero que no está exenta de estarlo. Es el resultado de la interacción entre el inconsciente colectivo y la sociedad. Este inconsciente es mucho más amplio que el freudiano, pues no contiene sólo lo reprimido sino además lo que no se piensa, lo olvidado, lo subliminal, lo presentido, etc.

≈ Inconsciente colectivo

Jung derivó su teoría del inconsciente colectivo, de fenómenos psicológicos que encontró en la psique de sus pacientes, los cuales no podían ser explicados con base en la experiencia personal, fruto del olvido o de la represión. Descubrió además que varios de estos contenidos guardaban similitudes con temas mitológicos y religiosos del pasado cultural de los pueblos, sin que hubiera una referencia individual que los explicara. Eso lo llevó a pensar que se trataba de la influencia de componentes colectivos que podían manifestarse de manera simbólica en eventos especialmente intensos de la vida de los individuos. A partir de él, se establece una influencia sobre todas nuestras experiencias y comportamientos, especialmente los emocionales; pero solo lo conocemos indirectamente, viendo estas influencias.

Algunos ejemplos del inconsciente colectivo son, la experiencia de amor a primera vista, el deja vu (el sentimiento de haber estado anteriormente en la misma situación), las experiencias creativas compartidas por los artistas y músicos del mundo en todos los tiempos, o las experiencias espirituales de la mística de todas las religiones, fantasías, mitologías, cuentos de hadas y la literatura. Otro ejemplo es la experiencia cercana a la muerte, cuando la persona siente como una fuerza les atrae hacia un túnel largo con una luz brillante, en donde ve a familiares fallecidos o figuras religiosas esperándoles y una cierta frustración por tener que abandonar esta feliz escena y volver a sus cuerpos.

Quizás todos estamos "programados" para vivir la experiencia de la muerte de esta manera.

≈ Los complejos

El inconsciente personal está conformado por los complejos, Jung consideraba que los complejos no eran algo patológico, sino que representan partes esenciales de la mente presentes en todos los seres humanos, tanto en las personas sanas como en las enfermas. Lo que más llamaba la atención de Jung sobre los complejos era su autonomía, pues parecen actuar a veces de manera independiente del yo y como si tuvieran una personalidad propia. En estados normales, esta autonomía cobra vida propia para producir los lapsus cotidianos, pero en estados alterados, esta autonomía puede manifestarse como las voces y visiones alucinatorias que escuchan los esquizofrénicos. Jung (en Alonso 2004).

≈ Los arquetipos

En sus primeras obras Jung dijo que el inconsciente colectivo estaba conformado por "imágenes primordiales" que provenían de la historia pasada de la humanidad así como por los arquetipos. Entre los complejos y los arquetipos, Jung siempre vio una relación funcional muy estrecha, pues concebía los complejos como "personificaciones" de los arquetipos y a éstos como una especie de imágenes en potencia y de contenedores temáticos sin contenidos. Es decir, en sí mismos, los arquetipos son sólo tendencias y entes potenciales Progoff, (en Alonso 2004).

Los arquetipos representan la posibilidad de que ciertas ideas, percepciones o acciones sucedan ante determinadas circunstancias del entorno. De esta manera, los arquetipos predisponen al ser humano a enfocar la vida y a vivirla de determinadas formas, de acuerdo con pautas anticipadas previamente dispuestas en la psique (Stevens, 1994).

Como última elaboración de este concepto, Jung habla de que existe una tendencia innata en el ser humano de generar imágenes con intensa carga emocional que pueden expresar la primacía relacional de la vida humana. Los siguientes, son algunos de los principales arquetipos a los que Jung hace referencia de acuerdo a (Robin, 2014).

≈ El arquetipo materno

Todos nuestros ancestros tuvieron madres, el hombre ha evolucionado en un ambiente que ha incluido una madre o un sustituto de ella. Así, el arquetipo de madre es una habilidad propia constituida evolutivamente y dirigida a reconocer una cierta relación, la de la "maternalidad". Jung establece esto como algo abstracto, y todos nosotros proyectamos el arquetipo a la generalidad del mundo y a personas particulares, usualmente a nuestras propias madres. Incluso cuando un arquetipo no encuentra una persona real disponible, tendemos a personificarlo; esto es, lo convertimos en un personaje mitológico "de cuentos de hadas", o por la madre primordial o "madre tierra; por Eva y María en las tradiciones occidentales y por símbolos menos personalizados como la iglesia. (Boeree, & Gautier 2005).

≈ La sombra

Deriva de un pasado pre-humano y animal, cuando nuestras preocupaciones se limitaban a sobrevivir y a la reproducción, y cuando no éramos conscientes de nosotros como sujetos, se podrá decir que es el lado oscuro del Yo. La sombra es amoral; no es ni buena ni mala, como en los animales. Pero desde nuestra perspectiva humana, el mundo animal nos parece brutal, inhumano; por lo que la sombra se vuelve algo relacionado con un "basurero" de aquellas partes de nosotros que no queremos admitir. El descubrimiento de la sombra es muy importante en el tratamiento terapéutico y representa un momento doloroso de reconocimiento al que debe seguir la penosa y larga labor de autoeducación (Zweig & Abrams, 2001).

≈ La persona

La persona representa la “máscara” que debe utilizar el individuo en su adaptación a la vida social cotidiana. Son todos aquellos aspectos de la personalidad con los que los individuos se adaptan al mundo exterior, los roles que desempeñan y que resultan presentables y agradables para los demás. La persona y la sombra suelen ser, por su cercanía a la conciencia, complejos con los que trabaja la psicología analítica desde las primeras fases de un tratamiento. (Jung, 1990a).

≈ Anima y animus

Jung pensaba que el ser humano es bisexual por naturaleza, ya que cuando inicia la vida en el vientre materno, como fetos, el individuo posee órganos sexuales indiferenciados y es solo gradualmente, bajo la influencia hormonal, que se convierten en hombres y mujeres.

El ánima es el complejo funcional que representa el aspecto femenino en los hombres, mientras que el ánimus es el complejo funcional que representa el aspecto masculino en las mujeres. Este par de complejos autónomos son fundamentales en la adaptación social de los géneros, en la adaptación sexual y también en la atracción hacia el otro sexo. Acerca de este último aspecto, hombres y mujeres no se sienten atraídos por el sexo contrario en general, sino por cierto tipo de personas. La explicación de esta atracción parte de un enfoque que puede catalogarse como narcisista, ya que parecería como si cada individuo, hombre o mujer, tendiera a enamorarse de partes inconsciente propias, el ánima y el ánimus, proyectadas en los demás. En la conformación de estos dos complejos tienen una influencia muy grande el padre y la madre del individuo, ya que son ellos el primer hombre y la primera mujer que los niños y niñas conocen (Jung, 1990a).

De adulto, al proyectar un hombre su ánima, tenderá a enamorarse de personas parecidas a la madre, y el proceso contrario sucederá con las mujeres. Si posteriormente los complejos del ánima y del ánimus se logran enfrentar, evitando identificar al yo con ellos e integrando en la conciencia sus rasgos, el inconsciente revela en sueños un nuevo aspecto, el sí mismo, representado en una personalidad superior que adopta en el hombre los rasgos de maestro o semidios, y en la mujer, los rasgos de la Gran Madre o la anciana sabia.

≈ El sí mismo

Puede definirse como el arquetipo de la totalidad y centro regulador de la psique, oculto detrás de la personalidad total y encargado de llevar a la práctica el proyecto de vida y de guiar el proceso de individuación. Por eso, Jung decía que su vivencia podría sentirse psicológicamente como el “Dios dentro de nosotros” (Jung en Sharp, 1994 p.181).

≈ El proceso de individuación

La psique tiene un proceso de evolución natural que cualquier individuo puede incrementar, cuando se hace conciencia de él. Para ello, se desarrollan una serie de técnicas, en especial el análisis de los sueños. El proceso de individuación es una forma de maduración y de autorrealización de la personalidad, liderado principalmente por el sí mismo. Se caracteriza por la confrontación de lo consciente con algunos componentes del inconsciente: con la persona, la sombra, el ánima, el ánimus y el sí mismo. Para esto, la tarea básica consiste en diferenciar el yo de todos estos complejos, para lo cual éste se debe relacionar objetivamente con todos ellos, evitando identificarse con los mismos.

El proceso conduce a una transformación paulatina de la personalidad a estadios de mayor adaptación del individuo, tanto a su realidad externa como a su realidad interna. Como resultado de este proceso, se produce un

“completamiento” del individuo, que lo aproxima con ello a la totalidad, contribuyendo a hacerlo más libre (Hochheimer, 1968). El grado de dificultad de hacer conscientes los diferentes complejos suele ser progresivo y puede observarse a través de la serie de sueños. A continuación se describen los rasgos típicos del trabajo clínico con estos complejos, insistiendo en que la aparente secuencia es un poco arbitraria, ya que cada individuo desarrolla su proceso de manera particular y única (Von Franz, 1964).

≈ Disolución de los complejos

De lo dicho hasta ahora, podría generalizarse que ante un complejo cualquiera de los que acabamos de mencionar, un individuo puede tener varias actitudes: ignorarlo, identificarse con él, proyectarlo en los demás, o enfrentarlo (Jacobi, 1957). De estas distintas actitudes, la primera es la menos deseable ya que puede dar origen a las dos siguientes situaciones: a identificarse y a proyectarse. Sólo el cuarto camino puede realmente disolver un complejo. Esta disolución consiste en hacerlo consciente para tratar de descubrir los dos polos opuestos que siempre esconde, de los cuales uno ha sido aceptado conscientemente por el individuo y el otro ha sido reprimido. La verdadera liberación de un complejo consiste en conciliar los opuestos para así “desconectar” al individuo de caer obligatoriamente en alguno de los polos (Zweig y Wolf, 1999).

La terapia en psicología analítica debe buscar la integración de estos contrarios, para así liberar al individuo y que éste pueda luego aceptar y responder al mundo, según las circunstancias, sin caer en los extremos. La única forma de lograr esta integración de los contrarios es facilitando que la persona vivencie nuevamente la situación que originó el complejo, pero haciéndolo con todo el afecto y emoción que lo acompañaron y que habían sido reprimidos. En otras palabras, como el complejo se inicia en medio de una carga afectiva, su disolución también se debe hacer en medio de la afectividad. Para eso, existen

técnicas que en general, tratan de identificar y dar voz a esos aspectos reprimidos que han estado en la sombra por muchos años.

≈ Interpretación de los sueños

Los sueños representan un campo especialmente importante en el tratamiento psicológico profundo. Para la psicología analítica los sueños no esconden ni disfrazan nada y la dificultad de entenderlos se debe sólo a nuestra incapacidad para entender el lenguaje simbólico que utilizan (Jung, 1993).

Este enfoque no concibe los sueños solamente como mecanismos de realización de deseos, sino que los considera un espontáneo y útil producto del inconsciente, para cuya interpretación se emplean principalmente dos perspectivas (Mattoon, 1980).

- La primera, deriva del enfoque finalista y lleva a atender no sólo a la causa y al porqué del sueño sino también al propósito y al para qué ocurre un sueño determinado. Desde este punto de vista, la interpretación de un sueño puede entenderse como un intento espontáneo de la psique en la solución de un problema.
- La segunda perspectiva tiene en cuenta el principio compensador de la psique, para lo cual se analiza un sueño tratando de verlo como una compensación de las situaciones conscientes que esté viviendo el individuo en el momento determinado en que sueña (Jung, 1993).

La psicología analítica comparte con el psicoanálisis la utilidad de las asociaciones libres del soñante en la interpretación, pero recomienda que el terapeuta evite que tales asociaciones se alejen de las imágenes originales del sueño, porque así se puede perder el significado específico que el sueño “busca” transmitir. En esto se diferencia de la interpretación freudiana que no tiene reparos en que las asociaciones libres se

alejamiento del sueño inicial. Para la psicología analítica, este alejamiento conduce siempre a alguno de los complejos del soñante, lo cual siendo importante, lleva al sacrificio de perder de vista el sentido particular que tiene un determinado sueño (Jung, 1992).

Jung cambia la concepción de los sueños, El Trabajo con los sueños camuflajes elaborados para reprimir situaciones perturbadoras o expresiones creativas de necesidades representadas por simbologías, estos al ser individuales representan mensajes existenciales del presente del individuo, por lo que se trabaja con la experiencia particular centrada en el aquí y el ahora.

≈ Los opuestos y la autorregulación de la psique

Jung, también trabaja con la autorregulación, un ejemplo que proponía eran los sueños, al relacionarse con la manifestación de necesidades, por ejemplo, la evidencia de las polaridades abordadas son el pensar-sentir y la percepción-intuición, donde se resalta que el precepto no es negar el pensar humano, sino que la racionalización extrema es evitada en función de reconocer las emociones y sensaciones experimentadas.

Según la teoría junguiana, para comprender la realidad del mundo, la psique entiende todas las formas de vida como una lucha entre fuerzas antagónicas que generan tensiones, las cuales, al resolverse, producen un desarrollo en el individuo (Progoff, 1967). Jung estaba convencido, así mismo, que la psique es un sistema autorregulado que se esfuerza constantemente por mantener el equilibrio entre tendencias opuestas. De esta manera, cuando se produce una polaridad o unilateralidad en el reino consciente de un individuo, su inconsciente reacciona de inmediato en sueños, o fantasías, intentando corregir el desequilibrio que se está produciendo (Jung, 1992).

Jung Resalta la existencia de partes dominantes y partes opuestas, ratifica que los polos están presentes en cada cualidad del ser humano y trabaja en la integración de

los polos sobresalientes con los alienados. El Trabajo de Jung mantuvo una notable influencia en Perls, particularmente observable a la hora abordar el tema de las polaridades. La idea es que el individuo sea un ser completo capaz de desarrollar sus polaridades de manera dinámica, sin quedarse anclada a uno en particular.

Es importante hacer mención de la deuda que toda la Psicología Humanista y la Transpersonal (englobada en la primera), poseen con la figura y el desarrollo de Jung, pues el no solo fue precursor del movimiento de Psicología Humanística y Transpersonal, sino también, de la danza terapia, "El movimiento auténtico", el ArteTerapia, la imaginación activa, el polígrafo, los grupos de autoayuda como alcohólicos anónimos y ha sido y será fuente de inspiración, para todos los terapeutas humanistas y transpersonales que realmente se ocupen de la integración totalizadora del Ser Humano, con su psique, su corporalidad, su Alma y su Espíritu.

Wilhelm Reich (1897-1957)

Psicólogo alemán, paciente y luego colaborador de Freud en la Clínica Psicoanalítica de Viena. Al apartarse del psicoanálisis freudiano, desarrolló su investigación situando al psicoanálisis en una perspectiva sociológica y marxista lo cual le provocó dificultades por ser inconformista y oponerse totalmente a la moral de la época. La actitud crítica de las comunidades médicas y científicas y la hostilidad declarada de muchos psicoanalistas, contribuyeron a la sensación de abatimiento y persecución que dominó a Reich en los últimos años.

Reich en su práctica terapéutica, puso atención en los comportamientos de resistencia de los pacientes, sobre todo los no verbales que eran los que mayormente pasaban desapercibidos por el terapeuta ya que consideraba que no sólo lo dicho por el paciente era material para el análisis, sino que estas resistencias no verbales debían ser asumidas, observadas y analizadas en el orden en que aparecían por ejemplo la sonrisa irónica del paciente, su negativa a hablar, sus brazos cruzados en fin, todo su

lenguaje corporal ya que revelaba el modo en que la energía libidinal circulaba o se estancaba en los diversos segmentos corporales, lo que daba una tonalidad precisa a la personalidad del paciente.

Coraza muscular

Reich estudiando a sus pacientes se dio cuenta que existía una tendencia común en ellos a retener la respiración y reprimir la exhalación como una manera de controlar las emociones. Comprobó que la energía podía frenarse con una tensión crónica muscular. Concluyó en que la retención del aliento contribuye a la reducción de las actividades metabólicas del organismo y a la disminución de su energía, reduciéndose en consecuencia la producción de ansiedad. A esto le llamo la teoría de la coraza muscular.

La Coraza muscular del Carácter está compuesta por siete segmentos o anillos energéticos o de tensión que están ubicados en relación a determinada función bioenergética. Reich sostuvo que esos anillos tenían disposición circular cuya finalidad era contener el flujo de la energía que posee un movimiento longitudinal y de esa manera impedir el pasaje del flujo energético hacia la periferia.

Dichos segmentos se ubican a nivel ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico. Normalmente se movilizan en ese orden, con excepción del torácico que suele liberarse en primer lugar a fin de que sea utilizado en la elaboración de resolución de conflictos, el trabajo analítico concienzudo y un trato a nivel físico tendiente a desbloquear al individuo le ayuda a liberarse de los espasmos musculares crónicos que lo limitan.

El mecanismo regulador de la coraza muscular es la represión que actúa como defensa con la finalidad de evitar el dolor, la angustia y proteger al organismo de amenazas exteriores (experiencias desagradables o amenazadoras pasadas y presentes) e interiores (impulsos, deseos, sentimientos que fueron prohibidos y que entran en conflicto con el ambiente).

Desde el punto de vista psíquico, la coraza estaría caracterizada por la presencia de un sentimiento crónico de miedo o angustia que limita la curiosidad natural, la búsqueda, la experimentación y el aprendizaje. Se daría un predominio del sistema simpático sobre el parasimpático al que se denomina simpaticotonía, caracterizado por movimientos rígidos, mecánicos, previsibles, lo que se traduce en una pérdida de espontaneidad y flexibilidad.

Desde el punto de vista social la existencia de la coraza muscular se expresa a través de una conducta estereotipada, guiada por una modalidad compulsiva, un individuo que se maneja con valores inducidos, convencionales, carente de reflexión propia, falta de creatividad y autonomía; lo que en consecuencia incapacita al sujeto para relacionarse de manera auténtica y limita considerablemente su capacidad de goce sexual.

Teoría del carácter,

Reich define el concepto de carácter como la coraza del yo, es el sistema defensivo que cada cual ha construido para sobrevivir, para protegerse del exterior y del interior (puede ser funcional, cuando es flexible y adaptativo, o disfuncional, cuando es rígido) también lo considera a nivel somático, como una forma de organización de las tensiones musculares, y más profundamente, a nivel energético, como una forma concreta de estructuración de la energía vital en cada organismo según las condiciones en las que se ha desarrollado afectiva y sexualmente.

Estableció también que el análisis del carácter era idéntico al de las interrupciones corporales del flujo energético libidinal, las cuales constituían una coraza muscular en la persona, y de los que dependían las resistencias verbales y no verbales del paciente, de manera que la coraza muscular del carácter es un concepto que vincula los procesos físicos y psíquicos, cuerpo y mente; con

la estructura psicosomática, con la sociedad y por lo tanto es un concepto que reúne diferentes aspectos de manera simultánea: aspectos somáticos, psicológicos, sociales y energéticos.

Vegetoterapia

Como se observa, el aporte terapéutico de Reich no sólo entrega un nuevo concepto funcional (corporal y psíquico) del carácter, sino que se atuvo con firmeza al carácter material de la energía libidinal, con esto se abre la puerta a la fundación de un vasto campo de terapia psicológica corporal que más tarde se diversificaría en múltiples ramificaciones, entre ellas la vegetoterapia.

Con la vegetoterapia Reich va más allá del psicoanálisis, trabajando con el cuerpo, la mente y las emociones, intenta reconstruir de manera funcional el desarrollo psicoafectivo del individuo, reactivando todo lo que le pudo condicionar en su crecimiento. Trata de recuperar el equilibrio entre el sistema Neurovegetativo simpático y el parasimpático, junto con la flexibilización del carácter, interviniendo de forma ordenada sobre las tensiones musculares crónicas de los segmentos y estratos de la coraza que bloquean la energía vital, a esta terapia también Reich la llamaba bioenergética. (Navarro, 1990).

Siguiendo en el plano social, Reich indicó con total claridad, la incidencia de la estructura social en la estructura del carácter de sus miembros reflejando los aspectos irracionales de la política, también visualizó la necesidad de que se produzca un cambio revolucionario en las actitudes de los seres humanos hacia su ambiente, hacia la comunidad humana en general y fundamentalmente hacia sí mismo. Intuyó la posibilidad de “Una existencia humana libre de inhibiciones y represiones que estrangulan el impulso de vivir”. (Veraza, 2008).

3.4 Humanistas: Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls

Para los griegos el humanismo estaba relacionado con el término “*paideia*” que significaba educación o formación sobre la base de normas que coincidían con la esencia humana que descansaba sobre la naturaleza y que traspasa la totalidad del ser humano, para englobar alma y cuerpo (Guadarrama, 2001).

El humanismo se caracteriza por tener una orientación a la filantropía a la convivencia y al amor, en el contexto de la naturaleza y la sociedad en la cual era obligación del hombre conocer la esencia de lo humano y realzarla. Es un método acerca de los problemas del hombre en la libertad de pensar al enigma de la existencia humana en la tierra y del sentido de su vida en el mundo (Ortega, 2007). Los principios comunes a todas las corrientes enmarcadas en la psicología humanista y que constituyen los paradigmas fundamentales de esta escuela son:

- 🌀 El ser humano en cuanto a persona supera la suma de sus partes.
- 🌀 La existencia del ser humano está siempre ligada a las relaciones interhumanas.
- 🌀 El hombre vive de manera consciente, ésta es una característica del ser humano y la base para la comprensión de la experiencia humana.
- 🌀 El ser humano está en situación de elegir y decidir, y puede mediante sus decisiones activas, variar su situación vital.
- 🌀 El ser humano está orientado hacia una meta

Estos principios son fundamentales en algunas teorías de la personalidad con enfoque humanista como son las de Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls, entre otros. A continuación mencionaré de manera general las aportaciones más significativas de cada uno de ellos.

Maslow: (1908- 1970)

Se le considera el iniciador de la psicología humanística o tercera fuerza, la primera fuerza está representada por Freud a quien se le considera el padre del psicoanálisis, la segunda fuerza es el conductismo fundado por John B. Watson.

Maslow consideraba que el hombre posee necesidades psicológicas y fisiológicas sin embargo, la carencia de vínculo, de amor o de seguridad conduce a una búsqueda tan apremiante como para el cuerpo es la necesidad de sales o vitaminas, esta carencia a su vez, provoca un vacío que necesita ser llenado de manera inevitable con un movimiento inherente a la estructura intrínseca del ser humano. (Maslow, 1975).

Al analizar el pensamiento de Maslow (Elizalde, Vilar y Martínez 2006, en Maslow 1975), encuentran conceptos constitutivos de su teoría los cuales están relacionados con la motivación y jerarquía de necesidades y señalan que una persona está motivada cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia. La motivación está compuesta por diferentes niveles, cuya base jerárquica de necesidad varía en cuanto al grado de potencia del deseo o anhelo.

Por otro lado, el motivo o deseo es un impulso o urgencia por una cosa específica, existen muchos más motivos que deseos y estos pueden ser expresiones distorsionadas de las necesidades. Asimismo, los metamotivos están asociados a los deseos que no comprenden una reducción de tensión, sino que incluso pueden aumentarla una vez que éstos han sido satisfechos ya que el ser humano recibe impulsos hacia metas inagotables, dando por resultado que los sujetos siempre permanezcan en un estado de insatisfacción relativa de carácter espiritual e intelectual.

Incluye también un conjunto de valores que podrían ser contradictorios entre sí, o respecto a las propias necesidades satisfechas, que les han abierto la puerta: virtudes éticas, deseos y aspiraciones, desarrollo de capacidades, potencialidades; en suma, aspectos que vienen a instalarse en el campo de las necesidades, cuyo concepto termina situándose, en última instancia, en el campo de lo subjetivo y de lo relativo.

Las necesidades, a su vez, se dirigen hacia valores que son sus estados finales. Estos valores pueden ser de dos tipos:

- (a) Valores que son los fines de las necesidades deficitarias
- (b) Valores que corresponden a los fines de los metamotivos y motivos.

El logro de estos valores aumenta la tensión y estimula aún más el comportamiento, además fomentan nuestro ser o existencia como humanos.

Existen varios tipos de necesidades:

- ※ Necesidades deficitarias o inferiores, estas son: necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor, de pertenencia y de estima; si se produce una distorsión en ellas se pueden generar problemas psicológicos y/o fisiológicos.

- ※ Necesidades de desarrollo o superiores que se orientan hacia el logro de la autorrealización, las cuales no son tan poderosas como las necesidades fisiológicas; éstas pueden dañarse o perder su orientación más fácilmente que las necesidades primarias y requieren de un gran apoyo de las influencias exteriores.

Maslow establece una jerarquía de necesidades que se suceden en una escala ascendente, las ordena en dos grandes bloques que establecen una secuencia creciente y acumulativa desde lo más objetivo a lo más subjetivo de tal modo que el sujeto tiene que cubrir las necesidades situadas a niveles más bajos (objetivas) para sentirse motivado o impulsado a satisfacer necesidades de orden más elevado (subjetivas).

Las necesidades inferiores son de déficit y las necesidades superiores se relacionan con requerimientos del desarrollo, las necesidades básicas son más potentes y tienen

prevalencia sobre las otras. Una vez satisfechas, se manifiestan las necesidades superiores y la persona se motiva para satisfacerlas.

Maslow clasifica las siguientes necesidades en orden jerárquico.

- En primer lugar se encuentran las necesidades fisiológicas:
Son las más básicas y más potentes de todas, pero son las que tienen menor significado para la persona en busca de la autorrealización. Entre ellas se encuentran la necesidad de liberarse de la sed y del hambre; de aliviar el dolor, el cansancio y el desequilibrio fisiológico; la necesidad de dormir o de sexo, si estas no son satisfechas constituyen un problema serio para la persona.
- Segundo, las necesidades de seguridad:
Estas se convierten en la fuerza que domina la personalidad, la mayoría de las personas llega sólo hasta este nivel. Éstas se expresan en la preocupación por ahorrar, por comprar bienes y seguros, para obtener una vida ordenada, cierta, y un futuro predecible, en el cual ya no se produzcan riesgos o peligros para la integridad personal o familiar. Este tipo de necesidades se puede manifestar negativamente como temor y miedo.
- Tercero, las necesidades de amor y pertenencia:
Están orientadas socialmente y representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes, de sentirse arraigado en lugares e integrado en redes y grupos sociales. Para realizarse requieren que se haya alcanzado cierto grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad. Entre ellas se encuentran la necesidad de amigos, de compañeros, de una familia, de identificación con un grupo y de intimidad con un miembro del sexo opuesto.
- Cuarto, las necesidades de estima:

Están asociadas a nuestra constitución psicológica, su satisfacción es necesaria para la evaluación personal y el reconocimiento de uno mismo, en referencia a los demás. Se pueden subdividir en dos tipos: las que se refieren al amor propio y las que se relacionan al respeto de otros (reputación, condición social, fama, etc.). Entre éstas se encuentran la necesidad de respeto, de autoconfianza basada en la opinión de otros, de admiración, de confianza en sí mismo, de autovalía y de autoaceptación. Los trastornos y déficit en esta área generan sentimientos de inferioridad que se manifiesta como vivencias de vergüenza o de culpa.

- Quinto, las necesidades de autorrealización o metanecesidades pertenecen al segundo bloque de necesidades superiores o más subjetivas en la gradiente establecida por Maslow; varían de un individuo a otro, e incluye la satisfacción de la individualidad en todos los aspectos. Para que una persona inicie su proceso de autorrealización debe haber satisfecho muchas necesidades previas, para que éstas no interfieran ni utilicen energías que están abocadas a este desarrollo. Nuestras necesidades motivan la conducta humana y todos tendemos a la autorrealización de nuestras potencialidades. Asimismo el encuentro con el mundo social provee a la persona lo que como organismo o como sistema necesita para un óptimo funcionamiento.

Las personas que se autorrealizan siguen las normas y modelos de conductas dictadas por la cultura en acuerdo con su sentido del deber, pero si éstas interfieren con su desarrollo, fácilmente reaccionan contra ellas, en este caso se encuentran las necesidades de satisfacer nuestras propias capacidades personales, de desarrollar nuestro potencial, de hacer aquello para lo cual tenemos mejores aptitudes y la necesidad de desarrollar y ampliar los metamotivos (descubrir la verdad, crear belleza, producir orden y fomentar la justicia).

De acuerdo a Begazo & Torres 2003 (en Maslow 1993) a través de sus estudios describió algunas características propias de las personas autorrealizadas:

- 🌀 Viven todos los aspectos de la vida de manera total, activa, con absorción y concentración completa. Experimentan momentos de total abandono de las limitaciones, máscaras y defensas cultivando la locura y la inocencia de la infancia.
- 🌀 Imaginan la vida humana como un proceso de continuas decisiones y aprenden a escuchar a su yo interior.
- 🌀 Ante la duda, son honestos, asumen la responsabilidad de la verdad que es parte de la actualización del yo.
- 🌀 Tienen el coraje de expresar su propia opinión aunque parezca fuera de lo común.
- 🌀 Presentan la habilidad para elevarse por encima de su ambiente más que adaptarse a él. Se aceptan a sí mismos a los demás y al mundo que les rodea.
- 🌀 Potencian aquello que desarrollan mejor. La autorrealización se entiende como un proceso de actualización de las potencialidades del ser humano.
- 🌀 Están atentos a las situaciones límite (momentos de mayor tensión donde se deben tomar decisiones instantáneamente).

Adicionalmente, Maslow menciona otros dos tipos de necesidades aunque no las ubica en un lugar específico dentro de la jerarquía.

- Las necesidades cognitivas

Proviene de las necesidades básicas. Todo ser humano normal intrínsecamente desea saber y comprender, ya que no es un ser pasivo que considere la realidad como algo meramente dado. La insatisfacción de estas necesidades conduce a la frustración y al egoísmo.

- Las necesidades estéticas tienen que ver con el orden, la simetría y el cierre, la necesidad de aliviar la tensión producida por una labor no terminada y la necesidad de estructurar hechos. Las circunstancias y ambientes agradables y hermosos favorecen el desarrollo de las personas.

Si bien la motivación se dirige, fundamentalmente, a satisfacer las necesidades y aliviar las tensiones, la metamotivación se dirige a la satisfacción del deseo y aumenta la tensión, favoreciendo así el desarrollo de la persona. Ambas, motivación y metamotivación, son los móviles fundamentales que llevan al individuo al desarrollo de su personalidad y a escalar en la jerarquía de las necesidades.

El principio holístico que da unidad a toda la multiplicidad de necesidades humanas, es la tendencia a la aparición de una necesidad nueva y más elevada, cuando la inferior se ha completado por medio de una satisfacción adecuada. Es imprescindible satisfacer las necesidades básicas para poder pasar al estado siguiente de motivación. Al ascender de un estado a otro superior las motivaciones van cambiando, ya que las necesidades que se presentan de cada estado son diferentes. Maslow sostiene que las personas están orientadas a emociones tiernas y de bien social y es el medio el que las corrompe. Toda persona necesita apoyo para desarrollar las emociones y satisfacer sus necesidades básicas. De modo que el medio también cumple un papel importante al establecer las motivaciones y fomentar el tránsito de un estado a otro.

La satisfacción de las necesidades y las motivaciones ligadas a ellas son el impulso o dinamismo que conduce a los individuos a desarrollar su personalidad en los diversos ámbitos de la vida. La insatisfacción de las necesidades trae consecuencias negativas

para la persona pues genera estados de frustración y egoísmo; y si no se supera una etapa, difícilmente el individuo podrá pasar a la etapa siguiente y su desarrollo se estancará en esa etapa. Idealmente, es posible llegar a la autorrealización que involucra el despliegue del sujeto en todas sus potencialidades, si bien en la realidad son escasos los que efectivamente lo logran.

En cuanto a la concepción de salud Maslow la considera como una naturaleza interna de base biológica, propia de cada individuo y de la especie como tal, por lo anterior, la persona sana es la persona autorrealizada y la persona neurótica es entonces la que no ha logrado su autorrealización.

En términos generales, la teoría de Maslow ha sido vista como una teoría de la motivación fundada en la creencia de que en las personas existe un motor que las lleva a tratar de alcanzar las potencialidades intrínsecas. Los seres humanos tendemos a una homeostasis que consiste en la reducción del impulso y en la satisfacción de necesidades crecientemente en un orden jerárquico, desde las básicas para la vida hasta las más altas y refinadas. Este autor reconoce en el individuo una motivación intrínseca que lo impulsa hacia la satisfacción de sus necesidades, reconoce que todos tenemos una naturaleza buena y afirma que es importante no traicionar nuestra voz interior, nuestra disposición, características y vocaciones.

Carl Rogers (1902-1987)

La corriente filosófica en la que se basa Carl Rogers es el existencialismo, tomó elementos de Otto Rank, quien insistía en la capacidad de autodirección del individuo. Rogers sostenía que su método en psicoterapia consistía en guiar a la persona hacia la auto comprensión y auto aceptación de una manera no directiva de esta forma, influía en sus pacientes originando un cambio gracias a la relación humana, espontánea e irrepetible de la experiencia terapéutica la cual denominó Psicoterapia centrada en la persona, que dignifica y valora el esfuerzo de la misma por desarrollar sus potencialidades.

La psicoterapia centrada en la persona tiene elementos comunes con la visión Holística y Fenomenológica de la Gestalt, de la Experiencial y del enfoque Existencial, sus ventajas y alcances son:

a) Evita la tradición diagnóstica en lo referente al empleo de pruebas y a la categorización de los desórdenes mentales.

b) Evita el lenguaje esotérico utilizando conceptos con referentes directamente observables en la experiencia.

c) Evita el profesionalismo tecnicista, lo que hace que el terapeuta no dependa de su grado académico o de su identidad profesional sino de su calidad, cualidades personales y de sus actitudes hacia el consultante.

Las limitaciones de este enfoque muestran que su empleo puede ser difícil en medios socioeconómicos en desventaja. Sin embargo, algunos estudios muestran lo contrario. Los principios teóricos se han aplicado exitosamente en educación, entrenamiento y desarrollo organizacional. Es un enfoque con gran aceptación en diferentes contextos socioculturales.

Las enseñanzas significativas de Carl Rogers

Sus enseñanzas se han constituido en un verdadero aporte para la Psicología en el ámbito de los valores y de sus convicciones personales, se presentan a continuación algunas de estas enseñanzas que se refieren a las relaciones entre los individuos (Rogers, 1961).

1. Es importante comportarse tal como uno es, sin aparentar una falsa imagen de manera que lo que el individuo siente interiormente y expresa debe de coincidir con su manera de actuar, en caso contrario surgiría la neurosis.

2. Se logra ser más eficaz cuando la persona puede escucharse con tolerancia, ser uno mismo y aceptarse tal cual es, al hacerlo, el individuo podrá modificarse.
3. El permitirse comprender a otra persona nos enriquece, porque permite penetrar en el marco de referencia del otro y conocer su propia visión de la vida.
4. Al abrir canales de comunicación permite a los demás expresar sus sentimientos, en la medida en que se logra reducir el temor o la necesidad de defensa, las personas pueden comunicar sus sentimientos libremente.
5. Aceptar a las personas como son y descubrir en ellas sus propios significados es una de las potencialidades más valiosas de la vida y una forma de ayudarla a convertirse en persona.
6. Cuanta mayor apertura se experimente hacia las propias realidades y hacia las de los demás, menos se deseara arreglar las cosas Rogers sostiene que se puede experimentar mayor satisfacción siendo uno mismo y permitiendo que el otro sea él mismo, esta actitud puede suscitar cambios ya que cuanto más deseoso está cada uno de nosotros de ser él mismo, tantos más cambios se operan no sólo en él, sino también en las personas que con él se relacionan.

De acuerdo a Pezzano (2001), estas enseñanzas muestran la importancia que Rogers atribuía a las relaciones humanas y a la calidad del encuentro interpersonal como elemento significativo para determinar su efectividad. La calidad del encuentro interpersonal es el elemento que determina hasta qué punto la experiencia libera y promueve el desarrollo y crecimiento personal.

Además de estas enseñanzas Rogers (1961), presenta otras que se refieren a sus propias acciones y valores. Estas se sintetizan a continuación:

- La importancia de confiar en la propia experiencia.
Cuando la persona siente en su interior que una determinada actividad es valiosa, efectivamente vale la pena llevarla a cabo; cuando las personas confían en su sentido interior, generalmente es su decisión es acertada.
- La evaluación de los demás no debe ser tomada como una guía.
Sólo existe una persona capaz de saber si lo que se hace es honesto, franco y coherente o bien si es falso, hipócrita e incoherente: esa persona es uno mismo. El significado y utilidad de las críticas y elogios de los demás sólo pueden ser sopesados por cada uno de nosotros.
- La propia experiencia es la máxima autoridad.
La propia experiencia valida o no la realidad, pero considera que la propia experiencia no es confiable porque sea infalible; su autoridad surge porque puede ser controlada y sus errores pueden ser corregidos.
- La importancia de gozar al encontrar armonía en la experiencia
La única razón sólida para desarrollar actividades científicas es la necesidad de descubrir el significado de las cosas.
- ◆ Los hechos no son hostiles
Son datos y pruebas que nos permiten acercarnos a la verdad y a la proximidad, la verdad nunca puede ser dañina, peligrosa ni insatisfactoria. Aproximarse a los problemas permite acercarnos a la verdad.
- ◆ Aquello que es personal resulta más general
Los sentimientos íntimos y personales y, en consecuencia, más incomprensibles para los demás, logran hallar resonancia en muchas personas. Por esta razón, si es expresado y compartido lo más personal y singular de cada uno de nosotros, puede llegar más profundamente a los demás.

- ◆ Las personas se orientan en una dirección positiva

En cuanto más aceptado y comprendido se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración. El ser humano se mueve en ciertas direcciones: Hacia lo positivo, lo constructivo, hacia la autorrealización, hacia la maduración y hacia el desarrollo de su socialización.

- ◆ La vida es un proceso dinámico y cambiante

Los momentos más enriquecedores y gratificantes de la vida no son sino aspectos de un proceso cambiante, cuando nos vemos como parte de un proceso, advertimos que no puede haber un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse. La vida es orientada por una comprensión e interpretación de la propia experiencia, constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser.

Friedrich Solomon Perls (1893-1970)

Fritz Perls fue médico psiquiatra y psicoanalista, se formó en psicoanálisis, fue uno de los principales representantes del enfoque humanista, publicó su primer libro en 1942 Ego, hunger and agresión (Yo hambre y agresión), posteriormente, Gestalt Therapy Verbatim (Sueños y Existencia) y publica In and out of the Garbage Pail (Dentro y fuera del tarro de la basura). En 1966 en California funda el que se ha considerado uno de los institutos más importantes de Terapia Gestalt, el Instituto Esalen (Velásquez, 2001).

Se considera a Perls junto con su esposa (Laura Perls) los fundadores del enfoque Gestalt, ellos retoman el concepto de la psicología de la Gestalt que se encarga de estudiar cómo percibe el ser humano su entorno. La psicología de la Gestalt propone que el ser humano percibe su mundo de forma integral, es decir, no percibe fenómenos

aislados, sino que los integra y configura para tener una idea de la realidad que experimenta. La Gestalt indica que la personalidad no está determinada por hechos pasados exclusivamente, ni tampoco que es inmutable, sino que se desarrolla debido a un cúmulo de experiencias que el ser humano constantemente integra a su vida. En términos generales, el desarrollo de la personalidad se determina por los siguientes factores:

- ◆ Historia de vida: La historia de vida es la serie de acontecimientos que cada individuo vive, éstos incluyen aprendizajes, relaciones familiares, situación histórica, logros personales, fracasos, ideas, actitudes, fantasías, y todas aquellas situaciones que configuran la vida de una persona.
- ◆ Satisfacción de necesidades: La satisfacción de necesidades se relaciona con las cualidades, defectos y capacidades que tiene cada persona para obtener lo que solicita el organismo. Una necesidad se relaciona con todo aquello que el organismo requiere para su supervivencia, y la manera en cómo cada persona satisface sus necesidades está determinada por la historia de vida personal y por el modo en que se han satisfecho sus necesidades.
- ◆ Autoconcepto: Se relaciona con la “historia que cada ser humano cree de sí mismo”, es similar a una autobiografía que se desarrolla a diario y que se enriquece con la opinión que tienen otras personas.

Para que el individuo logre tener una buena salud, debe mirarse hacia adentro y superar aquel estado de vivir en función de las expectativas ajenas, la teoría de Perls es un canto rebelde y desafiante para ser uno mismo, para no caer en la red de la condescendencia ajena y si acercarse a la propia autoregulación. Hablar de Fritz Perls inevitablemente nos conduce a hablar del enfoque Gestalt y por consiguiente de la psicoterapia Gestalt, de manera que las aportaciones que Perls realizó a este enfoque se mencionaran posteriormente en el apartado de Psicoterapia Gestalt.

3.5 Antecedentes Psicológicos: Kurt Lewin y Kurt Goldstein

Kurt Lewin (1890-1947)

Según Lacouture, (1996). Lewin hizo aportaciones a la filosofía y al estudio comparado de las ciencias, la metodología, la ciencia básica y la aplicada, planteando incluso la ética y la función social de la psicología. Se caracterizó por ser uno de los primeros psicólogos en llevar los problemas cotidianos del comportamiento humano al contexto de experimentos controlados. Se le considera como el padre del principio del involucramiento de los empleados, y aunque no estudió este tema en la organización industrial, sus contribuciones se pueden apreciar en programas como los círculos de calidad y equipos autodirigidos.

Muchos de los conceptos desarrollados por este pensador, están relacionados con: "dinámica de grupos", "investigación-acción", "teoría de campo" y "adiestramiento de sensibilidad". El interés académico de Lewin se centró en la filosofía, especialmente en la teoría de la ciencia. Publicó dos artículos uno acerca del rol del trabajador en la agricultura y el otro relacionado con la administración científica de Talylor.

Teoría de Campo

Lewin estaba convencido que todos los fenómenos psicológicos, inclusive los que se producen por única vez, acontecen según ciertas leyes que se cumplen en términos de probabilidad. Un concepto clave de su teoría es que el comportamiento depende de cada persona y de su ambiente.

Por esta razón consideraba necesario conocer los elementos del ambiente y personales en interacción con el individuo, o sea su espacio vital, para comprender su conducta, en dicho espacio vital pueden existir objetos y metas que equivalen a fuerzas que pueden ser de rechazo o de atracción y que interactúan de manera compleja, Lewin llamó a todos estos eventos Teoría de campo.

El campo es una metáfora que ayuda a describir eventos complejos que se interrelacionan entre si, por ejemplo las fuerzas sociales externas junto con las motivaciones y necesidades internas de una persona que interactúan y se afectan entre si. En general, la aportación de Lewin a la terapia Gestalt es precisamente esta teoría de campo que la Gestalt concibe como una totalidad de fuerzas que son mutuamente influenciables y que juntas forman un todo unificado interactivo.

Por su parte Yontef (2009) señala “ el campo solo puede definirse en relación a sus partes y en relación con el campo más amplio que lo contiene y según el propósito de quien lo define” (p. 84 y 85), es decir que el significado proviene en mayor parte del contexto.

Lewin expone que esta teoría trata de un conjunto de principios, un punto de vista, un método, toda una forma de pensamiento que se relaciona con la interconexión íntima entre los eventos y las situaciones que los originan y que se deben observar en su totalidad, así como, investigar el orden, la interconexión, la interdependencia y la naturaleza interactiva de los complejos fenómenos humanos.

Elementos de la teoría de campo que tienen implicaciones en la práctica terapéutica:

▣ El terapeuta u observador no está separado del campo sino que forma parte de él. Según Latner (1978):

“El campo incluye a quien lo estudia o lo observa. Dado que todos los aspectos del campo están relacionados no hay forma de conocer el campo excepto dentro de él. Por tanto, el estudio del campo implica la inclusión de quien lo estudia, la terapia incluye al terapeuta. Todo lo que sucede en terapia es creado por el terapeuta o la persona o personas que acuden al encuentro; el trabajo terapéutico es el resultado de la participación de todos” (p. 20-21).

- ▣ El campo está organizado y dar terapia implica investigar dicha organización. El desarrollo de la teoría de campo es, en parte, un intento por manifestar de manera coherente y racional lo que muchos seres humanos inteligentes, sensibles y sociales hacen cotidianamente, es decir, responder a las circunstancias totales que conforman una situación determinada de manera creativa y eficiente. Los terapeutas gestálticos aprenden el arte de observar la situación como un todo y a “notar el proceso”, o sea son capaces de reconocer “el momento adecuado para proponer algo nuevo o para cambiar de actividad. Si uno es capaz de darse cuenta de su presencia en el campo al cual pertenece, entonces es capaz de desarrollar la sensibilidad para percibir el contexto y para hacer lo que es apropiado en una situación determinada.

- ▣ Los terapeutas de la Gestalt trabajan en el “aquí y el ahora”. La constelación de influencias en el campo presente es la que “explica” el comportamiento y constituye la experiencia presente (y del terapeuta). El cambio constante del campo obliga al terapeuta a tener la atención plena en “el presente.

- ▣ El terapeuta explora diferentes partes del campo, y como terapeutas podemos movernos entre las distintas capas y niveles cambiando de referente o de posición según se encuentre o no la energía. El terapeuta puede hurgar en las profundidades del pasado a través de representaciones regresivas mientras que otras veces, en circunstancias diferentes, puede insistir en lo que está sucediendo en la relación entre paciente y terapeuta en el momento presente de la sesión. También el terapeuta puede cambiar el énfasis que oscila entre la realidad y el juego de roles, entre la atención a la experiencia corporal y la visualización creativa, en la búsqueda de una metáfora o, la narración detallada de una historia.

Kurt Lewin es considerado el científico que mayor impacto ha tenido en la psicología social, sus ideas y teorías se han mantenido a través del tiempo en muchas instituciones de investigación, en departamentos de Psicología y de

Sociología, en agencias sociales y en la administración de las organizaciones. Los estudios de Investigación, iniciados por él mismo, continúan guiando los experimentos en psicología comunitaria, integrando oportunidades de vivienda y empleo, la causa y cura de prejuicios en los niños, la socialización de las bandas callejeras y el mejoramiento en el adiestramiento de líderes. Los grupos de sensibilización que él ayudó a crear, son considerados por muchas personas como la innovación educativa más importante del siglo.

Kurt Goldstein (1878 – 1965)

Psiquiatra y neuropsicólogo estadounidense de origen alemán. Enseñó neurología y psiquiatría en las universidades de Königsberg y Frankfurt y fue director del departamento de neurología del hospital de Berlín.

Para Goldstein, el organismo (el individuo) es un todo organizado y nunca una suma de partes independientes; cada “parte” está en dependencia funcional recíproca con cada una de las otras. Así, el organismo no es más que el conjunto articulado y centralizado de sus “partes”, y siempre es todo el organismo el que está comprometido en toda acción, en toda reacción, incluso si éstas son efectuadas sólo por algún órgano.

Lo psíquico y lo somático forman una unidad originaria que no se puede romper, al contrario, es necesario partir de esta unidad y a ella remitir los actos que abstractamente “designamos” como somáticos o como psíquicos, puesto que estos actos forman una unidad y no deben ser considerados más que como manifestaciones vitales de esta unidad, sin primacía de los unos sobre los otros, por mucho que los actos somáticos y los psíquicos tengan cada uno su naturaleza particular.

Esta concepción goldsteniana significa también que los fenómenos que acontecen en el organismo deben ser explicados relacionándolos con la situación concreta en donde se encuentra dicho organismo en cuestión. En realidad, para Goldstein, no es el medio

que dirige al organismo sino que es éste el que selecciona y decide entre los hechos exteriores y, así, responde a ellos sin tener en cuenta todo lo demás de ese medio de lo que en cada momento prescinde. El organismo es él y su situación vital en un medio entorno, es decir, él y las tareas que conlleva para él estar en una situación vital de conjunto. (Woldt, & Toman 2007).

Goldstein sostenía que siempre hay que analizar a un organismo tomándolo en su situación vital en la que está inmerso, porque sólo contemplándolo así, podremos apreciar el papel jugado en el campo psíquico como en el físico en esas condiciones concretas. Propone abandonar los esquemas objetivistas y analizar cómo vive el sujeto su situación vital, cómo la experimenta, cuál es la experiencia perceptiva que de ella tiene y que él, y sólo él, está viviendo desde sí mismo. Es precisamente éste el enfoque con el que Goldstein aborda sus investigaciones con sus pacientes.

En el campo fisiológico, cada lesión cerebral provoca un trastorno determinado y es la reacción general del organismo la que permite comprender el síntoma, lo que Goldstein nos proporciona como fruto de sus observaciones clínicas es que para sus pacientes con lesiones cerebrales las cosas tienen un sentido estrictamente concreto.

Entre las contribuciones de Goldstein a la Gestalt se encuentran:

- La autorrealización como proceso organísmico y unitario
Llamaba normal a aquel en el que la tendencia a la autorrealización se originaba desde dentro y al que superaba las perturbaciones derivadas del choque con el mundo, no por el miedo sino por la alegría de la superación. Para Goldstein el motivo principal de la vida humana es la autorrealización, como dirección del desorden al orden.

- Placer por la tensión
Una parte esencial de este proceso de autorrealización es la confrontación con el entorno que conduce a “conmociones” y “catástrofes”; el organismo se

presenta frente al entorno como sistema cerrado, teniendo que tomar contacto con el mundo que le rodea.

- Referencia a los principios de la Gestalt: Figura/Fondo, organismo como totalidad.

Los psicólogos de la Gestalt se oponían a que pudiera estudiarse algo tan complejo como la conducta humana analizándola en forma de elementos.

- Comprensión fenomenológica de la ciencia.

La forma que tenía Goldstein de aproximarse a la ciencia era fundamentalmente fenomenológica, a pesar de que recalca siempre que sus estudios descansaban sobre una base empírica. A pesar de todo, su análisis no empezaba con datos sueltos que se llevaban más tarde a un contexto en forma de una conclusión inductiva, sino al contrario: el análisis comienza con todo el organismo que se investiga después en sus diferentes partes; cada uno de los aspectos parciales siempre se investiga bajo la premisa de su pertenencia al organismo.

- Defendía la concepción de un campo de percepción unitario del ser humano en un contexto general: el organismo como totalidad o “Gestalt”, como parte de un todo, y simultáneamente concebida como lucha.

- Figura/Fondo

Los percibía como componentes de una “teoría de la totalidad del organismo”; el espíritu, el cuerpo y el alma no aparecen en ella como “tres esferas aisladas del ser”, sino como singularidades.

- Elección y decisión

Como característica existencial del ser humano Goldstein defiende la concepción de que la “elección” y la “decisión” no solo representan una “posibilidad” de la existencia humana, sino que el ser humano, a causa de estar ligado con el mundo así como de la tendencia de su organismo a la autorrealización, se ve colocado ante la “necesidad” de tener constantemente que “elegir” y “decidir”.

3.5.1. La psicología de la Gestalt y sus leyes

La psicología de la Gestalt fue fundada por Wertheimer, Köhler y Koffka a principios del siglo XX. La Gestalt nace de una pregunta que se hace Wertheimer; ¿Por qué a veces vemos imágenes en movimiento cuando solo se trata de una secuencia de imágenes inmóviles, como en el caso del cine?, para poder dar respuesta a su pregunta compra un juguete llamado estroboscopio que sirve para ver figuras fijas en movimiento, es en esta situación en donde empieza a investigar las partes y el todo.

Él pensaba que la verdad estaba determinada por la estructura total de la experiencia más que por sensaciones o percepciones individuales. Los gestaltistas en vez de buscar elementos mentales prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que parecen en la experiencia directa. De esta manera enuncian estos psicólogos las "Leyes de la percepción".

Leyes de la Gestalt

Wertheimer, Köhler y Koffka, en un laboratorio de psicología experimental, demostraron que el cerebro humano organiza los elementos percibidos en forma de configuraciones (gestalts) o totalidades recurriendo a ciertos principios. Lo percibido deja entonces de ser un conjunto de manchas o de sonidos inconexos para tornarse un todo coherente: es decir: objetos, personas, escenas, palabras, oraciones, etc.

El cerebro transforma lo percibido en algo nuevo, algo creado a partir de los elementos que percibe para hacerlo coherente aun pagando a veces el precio de la inexactitud.

Así, las tareas del cerebro consisten en localizar contornos y separar objetos, (figura y fondo) unir o agrupar elementos, (similitud, continuidad, destino común) en comparar características de uno con otro, (contraste - similitud) en destacar lo importante de lo accesorio, (figura y fondo) en rellenar huecos en la imagen percibida para que sea íntegra y coherente (Ley de cierre).

Algunas percepciones se “resisten” a las leyes, por ejemplo el humo, la bruma, la oscuridad, etc. No hay bordes, no hay aristas no hay figura y fondo, no hay contraste por lo tanto estos estímulos no pueden organizarse como configuraciones familiares más o menos estables. Esto provoca sensación de malestar, temor, o rechazo. Al no poder identificarlo no sabemos si lo percibido representa o no una amenaza (Kurt, 1953).

Estas leyes, hoy, son usadas por diversas disciplinas en ámbitos variados como la comunicación, el diseño gráfico, la arquitectura, la sociología, la psicología social, la ecología, el marketing y otras. La cuestionada, frase de W. Kohler “El todo es más que la suma de las partes” sintetiza lo sostenido por los experimentalistas acerca de que percibimos totalidades y que cada parte pierde el valor que tiene en el contexto y posiblemente sus cualidades al ser retirada del mismo.

Como un rompecabezas sólo podemos ver la imagen cuando las piezas están correctamente ensambladas o las agujas de un reloj, por ejemplo, perderían sus atributos y su sentido de ser si son retiradas del mismo. Esta idea de mirar el mundo a través de la óptica de las totalidades, configuraciones complejas, o gestalts no es original de la psicología de la Gestalt, sino que muchas civilizaciones antiguas veían a la naturaleza como un todo vivo en el que cada elemento estaba relacionado con los demás de una manera única; decisiva para el todo y para el resto de los componentes. Kurt Lewin, retomó los trabajos de Wertheimer, Köhler y Koffka y estudió las dinámicas presentes entre los componentes de un campo en su Teoría del Campo y aplicó

conceptos originalmente tomados de la topología y de la rama de la física llamada "dinámica" a los grupos humanos. Se lo considera el precursor de la psicología social. En un principio las leyes de la percepción fueron aplicadas a lo visual, aunque Köhler habla en su libro "Psicología de la Forma" de acordes musicales, las percepciones auditivas también responden a las mismas leyes, que fueron fundamentales para desentrañar el funcionamiento de la psique.

La forma en que percibimos sienta las bases de la forma en que pensamos (Isomorfismo igual forma). Lo primero que se nos presenta es la percepción y el desafío es interpretar esa percepción (recrearla, darle una forma coherente). Al igual que una computadora recibe pulsos eléctricos como señales digitales y las decodifica transformándolas en cálculos, imágenes o sonidos, nuestro cerebro recibe estímulos y los convierte en configuraciones que le sirvan para interpretar el mundo. Para ello, siendo niños, habrá adultos que nos explicarán el significado de lo que percibimos ayudándonos a organizar ese caos.

Aprendemos a ver el mundo dado por la cultura por lo que, nominamos, categorizamos, jerarquizamos y relacionamos el mundo conocido y cada nuevo elemento o concepto. Aprendemos también a negar, rechazar, anular, algunas percepciones no compatibles con el consenso social y todo esto lo hacemos tanto en función de nosotros mismos (autopercepciones) como de lo externo. Este es el proceso que configura la relación que vamos estableciendo con el ambiente y con nosotros mismos. Conforme crecemos, las percepciones se convierten en totalidades cada vez más complejas a las que se incorporan nuevos elementos, tanto externos como internos, dando lugar al pensamiento de un adulto.

El modo único en que cada niño organiza sus percepciones determinará cómo organizará el adulto sus pensamientos y, por lo tanto, su experiencia de la realidad. Una organización caótica de lo percibido implicará caos en los procesos de

pensamiento que se construyen a partir de dichos elementos, dando lugar a un mundo interno caótico.

Las Leyes de la Gestalt actúan simultáneamente y se influyen mutuamente creando resultados, en ocasiones difíciles de diferenciar. Estas leyes se ajustan también a las variables tiempo y espacio (variables subjetivas) y son sensibles al aprendizaje por lo que podemos entrenarnos para percibir más allá de las mismas.

Cuando los primeros gestaltistas hablaron de Isomorfismo se referían a la biología comparada con la percepción, las formas y patrones en las configuraciones neuronales también se observaban en la forma en que se configuraba la percepción. Detrás de este pensamiento quizás se encontraba la mirada médica que intentaba argumentar que la estructura biológica es causa última, pero, este concepto abrió las puertas de la posterior mirada Sistémica, y hoy en día, se ha extendido mucho más allá, observando que las organizaciones que se dan en la biología, en la física, en la geología, en la astronomía, etc. se reflejan también en el ámbito social. Como si el universo usara las mismas fórmulas y algoritmos para organizar células, familias, culturas, planetas, galaxias etc. La Gestalt es la completación natural a que todo individuo debe aspirar, ya que en la naturaleza todo funciona como una Gestalt permanente. (Kant, 1978).

Leyes generales o principios de la Gestalt

Ⓢ Principio general de figura y fondo

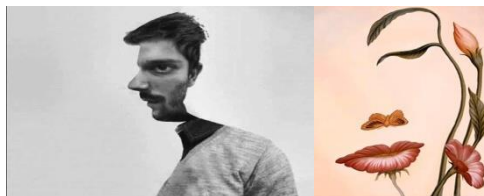
Figura: Es un elemento que existe en un espacio o "campo" destacándose en su interrelación con otros elementos. Fondo: Todo lo que no es figura. Es la zona del campo que contiene elementos interrelacionados que no son centro de atención. El fondo sostiene y enmarca a la figura y, por su contraste menor, tiende a ser desapercibido u omitido.

La percepción sucede en forma de "recortes"; percibimos zonas en las que centramos la atención y a las que llamamos "figura" y zonas circundantes que quedan justamente en un plano de menor jerarquía al que denominamos "fondo".

Este fenómeno tiene que ver con la anatomía del ojo, cuya retina en su zona central posee una mayor cantidad de receptores que en la zona periférica lo que ofrece una zona de mayor definición. De la misma forma funciona la conciencia, con un foco al que llamamos centro de atención. El conjunto figura-fondo constituye una totalidad o gestalt. Esto significa que no existe figura sin un fondo que la sustente (aunque el fondo justamente esté constituido por un espacio vacío, ese vacío es un soporte de la figura pues existe percepción del mismo).

Según el lugar donde posemos la atención pueden emerger diferentes figuras de lo que antes era el "fondo". Por ejemplo, en una obra teatral podemos mirar a la primera actriz y hacer figura en toda ella, o en un detalle de su traje, pero también podemos al instante siguiente ir a un detalle del decorado que será la nueva figura, el resto pasará a ser parte del fondo, la percepción de campos difusos provoca un efecto desestructurante y confuso.

La mente quiere figuras claras y al no poder reconocer una forma familiar puede despertar ansiedad, como sucede con las obras de arte abstracto, siempre intentamos darles un ordenamiento y una interpretación conforme a la propia experiencia. En esta característica se basan los tests proyectivos como el Rorschach, cuando menos clara es la figura, mayor es la cantidad de contenidos inconscientes que proyectamos en ella a fin de organizarla según la propia experiencia. La percepción subliminal sería la percepción de aquella parte del fondo que nunca llega a hacerse figura, por lo tanto no es susceptible de conciencia. Sin embargo el fondo sostiene a la figura, por lo tanto los elementos del fondo están presentes en la percepción aunque nunca emerjan como figura.

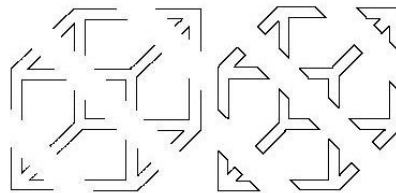


Ⓢ Ley general de la buena forma (Prägnanz ó Pregnancia)

Los elementos son organizados en figuras lo más simples que sea posible, (simétricas, regulares y estables). La ley de la buena forma se basa en la observación de que el cerebro intenta organizar los elementos percibidos de la mejor forma posible , (simple) esto incluye el sentido de perspectiva, volumen, profundidad etc. El cerebro prefiere las formas integradas, completas y estables. Esta ley de alguna manera involucra a otras leyes, ya que el cerebro prefiere también formas cerradas, continuas, simétricas (ley del cierre; ley de la continuidad), con buen contraste (figura - fondo) es decir, nítidas, definidas.

Esta ley se expresa en un nivel del pensamiento cuando rechazamos algo o alguien inacabado o defectuoso. Hay personas que al ver una casa la imaginan con todas las mejoras que harían y otras sólo ven lo que se ve. Cada uno tiene una tendencia a la búsqueda de buenas formas en lo que percibe, y completamos con la imaginación aquello que falta.

El ver a una persona amputada provoca una sensación de ansiedad buscamos la estabilidad y la simetría, y un amputado difiere de la imagen de persona que tenemos por estar "incompleta" A veces intentamos definir aquello que no está definido, poner rótulos, y/o encasillar. Es una manera de dar una forma acabada a algo que no la tiene. Lo difuso o ambiguo, lo que es desconocido despierta ansiedad, Ej.: una percepción en la que no hay figuras claras. Como ver un plato roto en pedazos: el primer impulso al tomar los trozos es unirlos para recobrar la percepción del todo, la "buena forma".



Ⓢ Ley del cierre o de la completud

Las formas cerradas y acabadas son más estables a la vista del ser humano, ya que tendemos a cerrar y a completar con la imaginación las partes faltantes. Las formas abiertas o inconclusas provocan incomodidad y por lo que existe una tendencia a completar con la imaginación aquello que falta. En esto se basan algunos funcionamientos psíquicos, por ejemplo cuando con algunos indicios saca una conclusión aunque no haya percibido todos los detalles de la situación. Percibo, una jirafa o triángulo, aunque de hecho no esté allí. La ley de cierre asimismo nos mueve a que, cuando una persona se interrumpe, intentemos concluir su frase. Ej. "si ahora yo..." , la frase deja la sensación de que "algo falta" y el deseo de saber qué sigue. Se trata de la ley de cierre expresada en el ámbito psíquico. Las formas abiertas pugnan por ser cerradas, por eso quedan mucho más presentes los finales abiertos.

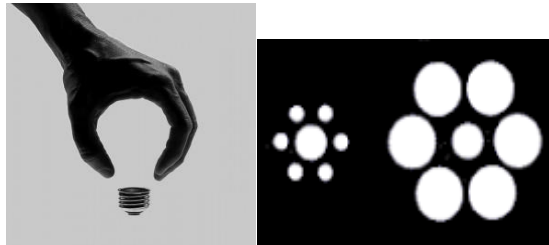
Allport y Postman (1947) en su estudio sobre el rumor lo definen como algo inacabado, difuso o ambiguo y el proceso de rumor es un proceso en que se busca según ellos una mejor " Gestalt" algo más significativo, más completo coherente y con más significado como respuesta a una situación ambigua, y dentro de ese proceso se van ensamblando hipótesis que intentan completar lo que falta.



Ⓢ Ley del contraste

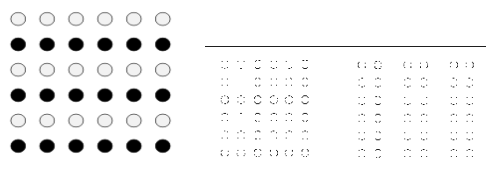
La posición relativa de los diferentes elementos incide sobre la atribución de cualidades (como ser el tamaño) de los mismos. Percibimos diferencias y sin contraste no hay percepción, si el papel es blanco y la tinta blanca no podré percibir. En el terreno de lo psíquico esta ley se utiliza para comparar situaciones y

contextos. En este sentido aunque los valores absolutos (medidas) se mantienen, el compararla con otra puede hacer que una situación cobre un valor diferente.



@ Ley de la proximidad

Los elementos tienen a agruparse con los que se encuentran a menor distancia. Tendemos a considerar como "un todo" a aquellos elementos que están más próximos. Suponemos que las personas que conviven, por ejemplo, están afectivamente próximas. Existen diferentes calidades de distancias: físicas, emocionales, intelectuales, de clase, etc. Tendemos a homologar y a superponer: si estamos cerca físicamente pensamos que también lo estamos afectivamente; o si nos queremos (proximidad afectiva) entonces pensamos que deba haber acuerdo en todo (proximidad intelectual). La percepción de las profundidades es un proceso más complejo que la percepción plana, cuando vemos en el cielo dos estrellas casi pegadas, puede que haya años luz entre una y otra.



@ Ley de la similitud:

Los elementos que son similares tienden a ser agrupados y a verse como parte del mismo conjunto o bloque y se pueden separar claramente del resto. En el terreno psíquico intentamos crear "mapas" que nos orienten en un mundo que

desconocemos agrupando a veces individuos, situaciones, objetos o hechos por sus rasgos semejantes, incluso es lo que hace que comprendamos lo que quiere decir una palabra aún si está mal escrita por ejemplo:

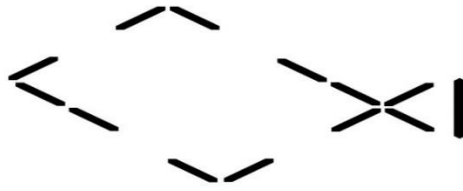
Según un estudio de una universidad inglesa, no importa el orden en el que las letras están escritas, la única cosa importante es que la primera y la última letra estén escritas en la posición correcta. El resto pueden estar totalmente mal y aun puedes leerlo sin problemas. Esto es porque no leemos cada letra por sí misma sino la palabra en un todo.

Esta ley tiene la importante función de hacer familiar el mundo desconocido. Así, un objeto grande con ruedas que jamás he visto, es considerado un vehículo de alguna clase. Esta ley es la base de los rótulos. Suele ser un obstáculo el generalizar a partir de un rasgo, tomando "la parte por el todo" (otro fundamento del prejuicio) podemos decir que "el prejuicio tiene por finalidad hacer familiar un mundo que nos es desconocido"



Ⓢ Ley de continuidad

Los elementos son conectados a través de líneas imaginarias en lugar de ver puntos o grupos de puntos, esta ley se manifiesta en la tendencia a unir elementos separados a fin de crear formas continuas; así como en la ley de cierre se completan las partes faltantes. Esto se corresponde con el acto de completar las partes que no vemos en historias, el pensar que las cosas y personas que no vemos siguen estando allí. Asimismo pensamos que las partes no visibles son similares a las que vemos, pensamos que las personas se comportan en todos lados igual que cuando las vemos.



Ⓢ Movimiento común o destino común:

Los elementos que se desplazan en la misma dirección tienden a ser vistos como un grupo o conjunto. En el orden psíquico esta ley se manifiesta en las tendencias a agrupar a las personas o eventos por un rasgo común como sucede en el caso de la similaridad, los movimientos comunes en lo psíquico definen rasgos de homologación entre caracteres, la diferencia es que estos rasgos se relacionan con el hacer (moverse) más que con el ser como en la similaridad.

3.6 Psicoterapia Gestalt

Los principios básicos de la Psicoterapia Gestalt fueron elaborados por Fritz Perls junto con Laura Perls en los años de 1930 y 1940, ellos recibieron gran influencia de Wilhelm Reich y de Kurt Goldstein, en sus principios formativos siendo Perls quien comienza a utilizar esta corriente con la finalidad de crear un método psicoterapéutico. (Seelbach, 2013).

De acuerdo a Ginger & Ginger (1993), el término Gestalt es de origen alemán, no tiene una traducción al idioma español de manera directa, sin embargo se puede traducir como configuración, formación de forma, fondo y figura; en ese sentido, la percepción significa configurar o formar la realidad de acuerdo a las experiencias individuales. La psicoterapia Gestalt surge como un movimiento reaccionario a la tendencia de cosificar a los otros, de negar o minimizar su experiencia subjetiva.

Es por medio de la exploración de la experiencia a través del cuestionamiento fenomenológico, el diálogo y el experimento, que la Gestal honró la validez de la

experiencia subjetiva del individuo y valoró la capacidad de los seres humanos de cuestionar los convencionalismos y resistirse a ellos. (Woldt, 2007).

La Terapia Gestalt desarrolla una perspectiva unificadora del ser humano, integrando a la vez, sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo así una experiencia global donde la vivencia corporal puede traducirse a palabras y la palabra pueda ser vivida corporalmente.

La fundamentación epistemológica de la terapia Gestalt posee elementos teóricos y prácticos de diversas teorías y escuelas de pensamiento que convergen de manera apropiada en este modelo terapéutico. Se pueden identificar en esta corriente influencias de la psicología de la gestalt, las terapias psico-corporales, el pensamiento psicoanalítico, la teoría organísmica, el psicodrama, el sueño dirigido, las filosofías orientales y más concretamente el budismo zen, entre otras.

La terapia Gestalt posee un enfoque holístico que mira al ser humano como un todo y no como un conjunto de partes superpuestas por lo que se orienta hacia las siguientes áreas:

- ♣ Física, el cuerpo y naturaleza del individuo, la relación con el cuerpo y las enfermedades.
- ♣ Relacional, la relación afectiva con la pareja, familia y las personas que le rodean.
- ♣ Racional, el pensamiento y sus formas, atributos, distorsiones y cómo influye en todo el ser.
- ♣ Social, el medio y la formación de la personalidad y como construye la realidad el individuo.
- ♣ Espiritual, la relación con el todo y lo superior.

La Gestalt concibe al hombre como un ser humano en continuo desarrollo, capaz de alcanzar metas, ser autotrascendente, influido por el entorno mas no determinado por

este, que cuenta con capacidad de elegir y decidir, libre pero responsable dentro de una coexistencia, puesto que es un ser en relación con otros. Fritz Perls definía la terapia Gestalt como una psicoterapia de actualización, de crecimiento del potencial humano, una forma de descubrirse a sí mismo, de vivir con todos los recuerdos del pasado, ya que solamente estudiando estos podemos comprender y mirar al futuro.

Los sueños en la psicoterapia gestalt

De acuerdo a Perls (1975), La existencia del ser humano y su problemática se encuentra especialmente localizada en los sueños, pues éstos contienen los mensajes de nuestra propia existencia, que expresan situaciones conflictivas, inconclusas, vacíos, necesidades y partes desintegradas de la personalidad. Según la aproximación gestáltica, los ensueños tienen una función compensadora, que representa una autorregulación orgánica además de descifrar los mensajes existenciales que estos contienen para conquistar la unidad bio-psico-socioespiritual del individuo.

Perls, consideraba a los sueños como una oportunidad para integrar aspectos no reconocidos de nuestra personalidad, dar cierre a situaciones inconclusas y permitir el dialogo entre polaridades desde la consideración fundamental de que el sueño es una expresión de nuestra totalidad en el presente por tanto un aporte fundamental a la salud entendida como proceso de crecimiento.

Perls, aportó una gran cantidad de técnicas que sirven para lograr el relato y la elaboración de los ensueños, con tales técnicas se trabaja un sueño o un acontecimiento vivido, todo en el “aquí y el ahora”, en el presente; no como un episodio del pasado; todo esto permite llegar a la acción sin llegar a la interpretación, usando la vivencia del sueño como metáfora.

El sueño es un mensaje existencial de aquella parte de la personalidad que está fallando, un mensaje de uno mismo a sí mismo, no es directo; si lo fuera no habría necesidad de soñarlo. Los ensueños nos permiten descubrir el tipo de relaciones interpersonales que establece y los conflictos que mantiene la persona que los sueña,

aunque a veces los contenidos son extraños, tienen un sentido profundo en nuestra vida.

En resumen, la labor del terapeuta Gestalt se centra en facilitar la integración y la reconciliación de las partes opuestas de la personalidad, llamadas polaridades, utilizando para ello la fantasía, la cual es necesaria para crear situaciones, escenarios, personajes y elementos que puedan representar las partes alienadas del ensueño.

3.6.1. Encuadre y extractos en terapia Gestalt

En la primera sesión y antes de iniciar el proceso de psicoterapia, se debe poner énfasis en distintos aspectos del cliente:

1. La dimensión entre relación y retraimiento. Se busca el contacto. ¿Cuánto está dispuesto a experimentar?, ¿Cuánto de sí mismo?, ¿Cuánto de su mundo?
2. Huecos en la personalidad. Se busca la evasión y las declaraciones de desamparo ¿Cuántas y cuáles partes de él se han perdido?
3. La voz. Se identifican sus principales papeles sociales. ¿Cuánta autenticidad muestra?
4. La dimensión buena voluntad-venenosa. Clave para poder trabajar ¿Revela cierta voluntad de cooperar?

Extractos o fases de la terapia Gestalt

Burga (1981), señala que durante el proceso terapéutico se manifiestan diferentes extractos o fases en forma individual o grupal en los componentes de la terapia:

- A. Extracto falso. Constituido por todas las representaciones, roles, conceptos, (ideales) y corresponde con ello a la altura de un concepto importante creado por nosotros mismos o por los demás en un intento de apartarse de sí mismo y vivir para el concepto (ideal).

- B. Extracto fóbico. Extracto en el que empezamos a oponer resistencias, objeciones, cuando empezamos a darnos cuenta de nuestras conductas, de nuestras manipulaciones falsas y comenzamos a ponernos en contacto con los temores, que preservan nuestras conductas, o bien, tenemos fantasías de las posibles consecuencias de las conductas nuevas con el deseo de evitarlas.

- C. Extracto del impasse. Fase en la que nos sentimos atrapados, sin saber qué hacer, sin saber hacia dónde movernos; sentimos la pérdida del apoyo ambiental, pero aún no tenemos la confianza que nos dan nuestros propios recursos.

- D. Extracto implosivo. Nos permite sentirnos reales, auténticos y se llega a él cuando nos damos cuenta de qué manera nos hemos limitado a nosotros mismos; ello se logra a través de la aflicción, la desesperación y de experimentar conductas nuevas.

- E. Extracto explosivo. En ésta fase ocurre la adaptación a las nuevas conductas y se manifiestan cuando las energías inactivas se liberan de manera de impacto. A veces estas explosiones son leves y ello depende del monto de energía invertida en el extracto implosivo, lo que puede darse en una sesión o en varias sesiones terapéuticas. En la terapia gestáltica debe pues, alterarse el sentido que el sujeto tiene de su fondo, para que las nuevas experiencias estén en armonía con su naturaleza, y el individuo descubra que estas experiencias no son lo que fantasiosamente creía y que en realidad lo benefician viviendo más auténticamente con un autoapoyo verdadero (Burga, 1981).

3.6.2 Características y actitudes del Terapeuta Gestalt

El terapeuta Gestalt, posee ciertas características fundamentales para un adecuado funcionamiento de las dinámicas tales como:

- ✿ Decir las cosas en forma precisa, concisa, clara y directa, lenguaje que pueda ser comprendido fácilmente por los otros, siendo claro en las órdenes de trabajo, uso de metáforas y otras formas poéticas, tener congruencia entre las palabras, el movimiento corporal y los gestos, ser breve y conciso.
- ✿ Capacidad de escucha y concentración. Habilidad para enfocar el "aquí y el ahora", quedándose en el presente.
- ✿ Darse cuenta de sus intenciones y de lo que hace, ir planteando las metas de forma clara y con habilidad para ayudar a los otros a obtener algún significado de su experiencia.
- ✿ Estar en contacto con los sentidos y darse cuenta de sus zonas sensoriales más carentes, aceptar su propio cuerpo tal cual es, comprender la diferencia entre excitación y tensión, tener contacto con sus sistemas corporales, y facilitar su autorregulación. Contacto con las emociones propias, darse cuenta de los puntos ciegos emocionales y áreas de negación o evitación, expresarlas de forma auténtica sin intelectualizarlas, evitar cinismo, sarcasmo y ridículo como forma de evitar las verdaderas emociones.
- ✿ Diferenciar los datos fenomenológicos observados y la interpretación, dejar que las cosas fluyan sin establecer juicios, capacidad para diferenciar entre la observación descriptiva y evaluativa, en sí mismo y los otros, capacidad para expresar diferentes puntos de vista. Centrarse en el continuum del proceso. Vivir la experiencia, confiar en la fuerza y en el potencial disponible en las personas así como poseer la capacidad para ver y considerar su trabajo como un proceso educativo, más que como un proceso curativo de enfermedades.

Existen en terapia Gestalt una serie de actitudes que se tornan necesarias para el ideal desarrollo de la terapia bajo los objetivos propios de la Gestalt, dichas actitudes deben ponerse en práctica tanto por el terapeuta como por el cliente. Entre estas actitudes destacan las siguientes:

- ▶ Concentrarse en las propias sensaciones corporales.
- ▶ El reentrenamiento de los sentidos, sobre todo en el interno facilita la capacidad de concentrarse en general en las propias sensaciones corporales, y por tanto en los síntomas. Es la toma de conciencia de lo que es real y propio en cada situación.
- ▶ Concentrarse en el presente.
- ▶ No escapar de lo que hay, el sentido de actualidad significa la experiencia de este mismo segundo, no lo que acaba de suceder. La huida hacia el pasado corresponde a personas que consumen toda su energía en quejas, o en descubrir causas fuera de sí mismas, personas que prefieren culpar a algo que sucedió en el pasado en vez de dar pasos para remediar la situación presente. La huida hacia el futuro, son los sueños diurnos de todo tipo, sueños para huir del presente tratando escapar de la frustración del momento.
- ▶ Concentrarse en el “cómo” y no en el “porqué”.
- ▶ No interesan las explicaciones sino los hechos. Es preferible abandonar las explicaciones causales de los acontecimientos y limitarse a una descripción de ellos:
- ▶ Evitar el lenguaje interpersonal y hablar en primera persona.
- ▶ Dejar de alinear, de considerar como ajenos los sentimientos reprimidos que el síntoma oculta. Usar la primera persona, usar el ego, ayuda a reapropiar partes repudiadas o proyectadas de nosotros mismos y por tanto desarrollar la propia

personalidad acercándonos a quien realmente somos. Estas proyecciones de culpa tienen la ventaja de proporcionar un alivio temporal, pero privan a la personalidad de las funciones del ego de contacto, identificación y responsabilidad.

- ▶ Asimilar las proyecciones y anular las retroflexiones.
- ▶ Desinhibir las acciones dirigidas hacia uno mismo.

3.6.3 Técnicas y juegos en terapia Gestalt

De acuerdo a Naranjo (2009), existen algunas técnicas en Gestalt como las siguientes:

1. Técnicas supresivas:

El objetivo es que la persona deje de hacer cualquier cosa que no sea vivenciar, pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí y ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar su darse cuenta.

2. Técnicas expresivas:

Se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se de cuenta de cosas que posiblemente llevó consigo toda su vida pero que no percibía. Se buscan tres cosas básicamente:

Expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión y buscar la dirección y hacer la expresión directa. Las palabras no dichas y las cosas no hechas dejan en nosotros una huella que nos une con el pasado. Una considerable parte de nuestra ensoñación y pensamiento es un intento de vivir en la fantasía lo que dejamos de vivir en la realidad.

3. Técnicas de integración:

Estas técnicas hacen énfasis en la incorporación de la experiencia del sujeto, y promueven la integración de aquellas partes de su personalidad que se encuentran alienadas.

Juegos

Asuntos pendientes:

Consiste en una Invitación a completar o concluir cualquier sentimiento no resuelto que configura una Gestalt inconclusa., el cliente tiene asuntos pendientes que no se completaron ya sea, porque no fue consciente en su momento, o porque no se atrevió, o porque no pudo hacerlo. Asuntos de cualquier orden de la vida, que continúan abiertos y que, tal vez, estén abiertos porque el propio paciente evita terminar esa relación, momento o circunstancia de su vida, se quedó enganchado en ello y no quiere despedirse, sea por miedo al dolor, al vacío, a la separación o a la soledad.

Me hago responsable:

Es un juego de opuestos, culpa-responsabilidad. Tendemos a proyectar en el mundo la consecuencia de nuestros actos, buscando la culpabilidad fuera de nuestros propios actos. Asumir que yo soy el único responsable de la consecuencia de lo que me ocurra es un acto desculpabilizador. “Me doy cuenta de y me responsabilizo de ello”, este trabajo tiene que ver con acciones, pero también con deseos y percepciones, es un buen trabajo para las proyecciones y para los celos. Es asumir las propias necesidades para poder satisfacerlas, y si no es así, asumir la responsabilidad que corresponde.

Yo tengo un secreto:

Es un juego para explorar vergüenza y culpabilidad. El secreto es común a todas las personas, todos, sin excepción tenemos una parte nuestra que no llegamos a comunicar a los demás, existen experiencias, pensamientos, deseos que preferimos reservarnos, manteniendo su conocimiento restringido a unos

pocos. Así, hay algunos secretos asociados a sentimientos vergonzosos o de rechazo, tan fuertes que producen una negación de la experiencia. Si la persona mantiene sectores importantes de su vida dentro de esa estricta reserva que excluye la aceptación de ciertas experiencias como propias, al cabo de un tiempo su estructura mental viene a ser como un mapa incompleto.

La Gestalt tiene la teoría de campo que nos dice que todas las partes están relacionadas, no son solas y ninguna se excluye. El secreto resta valor a la totalidad de la persona y a su relación ambiental, mantener el secreto crea tensión en la frontera de contacto del organismo con el ambiente, así pues, también el trabajo con los secretos tiene que ver de la misma forma con recuperar y readaptar las partes alienadas del continuo de la experiencia.

Juego de las proyecciones:

Incorpora en primera persona lo proyectado, como en el juego de la responsabilidad, es reapropiarse de lo propio. “volver a lograr el sentimiento de nosotros mismos” mediante tres pasos: Toma de conciencia, asimilar y eliminar la tendencia a proyectar. El yo es una proyección continua, y el mecanismo proyectivo lo que pretende es rechazar aquello que no nos gusta de nosotros, viéndolo en los otros. El trabajo grupal es un marco idóneo para elaborar trabajos relacionados con la proyección. El trabajo terapéutico es hacer a la persona que represente las actitudes que rechaza del otro, para después poder ver qué hay de suyo en esas características.

Contacto–Retirada:

Contactar o sustraer el contacto, sin entenderlo como resistencia sino como el ritmo natural del organismo. Esta es una clara necesidad orgánsmica, es la consumación del ciclo de la experiencia. Cuando en el trabajo terapéutico el paciente se queda estancado, aburrido, crítico con la valía de su propia

experiencia, cuando quiere apartarse del contacto se le invita a retirarse, que cierre los ojos y se vaya en fantasía, a cualquier lugar donde se sienta seguro, tras describir la experiencia, emocional, corporal y cognitiva, se le pide que vuelva al trabajo. El descanso es necesario para reponer energías, y con esta técnica aparece una nueva experiencia que le trae de nuevo al contacto.

Ensayo teatral:

En este juego pueden entrar las técnicas de dramatización del psicodrama, en trabajo terapéutico individual, el “monodrama” y el soliloquio, que consiste en pedirle al paciente que represente a distintos personajes, ya sean de su propia personalidad como distintos personajes de una situación inconclusa de su vida y que vaya cambiando de lugar, de modo de tener una vivencia clara de cada uno y de sus emociones. De esta manera el paciente puede explorar con claridad sus polaridades, conocerlas y aceptarlas en lugar de intentar reducirlas a un solo término. También puede registrar las diferencias y las similitudes con otras personas de su vida.

Exageración:

Amplificar la conciencia exagerando lo gestual, el tono de voz, el movimiento etc. Muchas veces a la mitad de una de una oración, el paciente realiza gestos que tienen un mayor contenido que el mensaje verbal, es poner su atención en el cuerpo, mantener la postura, (congelar en psicodrama), y exagerarla para que el cuerpo, vaya dando lectura de lo que está pasando en realidad, es fácil que haya una conexión emocional, es fácil que a través del cuerpo aparezca otra cosa totalmente distinta a su discurso, es otro continuo de conciencia. De la misma forma con la expresión verbal el trabajo es parar el discurso, se puede pedir al cliente que vuelva sobre algo dicho, tal vez en cada ocasión subiendo el tono, tal vez afirmando, tal vez cambiando la postura, etc. dependiendo del momento terapéutico.

📖 Juego de polaridades:

Trabajar con los dos opuestos para explorar lo que se pretende, ya sea apoyo-sumisión, aceptación-rechazo, el trabajo de polaridad es básico en Gestalt. Como ya revisamos anteriormente, Jung con relación a este tema plantea que cada deseo inmediatamente sugiere su opuesto. Por ejemplo, si se tiene un pensamiento positivo, no se puede dejar de tener el opuesto en algún lugar de la mente. De hecho, es un concepto bastante básico ya que para saber lo que es bueno se debe conocer lo malo, de la misma forma que no se puede saber lo que es negro sin conocer lo blanco.

📖 El diálogo, Silla vacía o silla caliente:

En la silla vacía el paciente sitúa a cualquier personaje de su vida con el cual tiene una situación inconclusa. Consiste en establecer un diálogo a las distintas partes que están en oposición en el paciente, el objetivo es que integre las partes que están alienadas y proyectadas para que las haga suyas y las reincorpore a su personalidad. Asimismo, que pueda ponerse en el lugar del otro sin que esto le origine temor, ansiedad o tensión, ya que a través de la nueva percepción adquirida puede hacerse una nueva visión del otro (Moreau, s.f.).

Usada con oportunidad, la silla vacía pone en acción sentimientos y permite encontrarse con situaciones o personajes inconclusos para verlos en el aquí y ahora. Esta técnica nos permite poner en juego un concepto clásico de la Gestalt, el perro de arriba y el perro de abajo; el perro de arriba identifica los deseos, necesidades y potencialidades, el de abajo, identifica las excusas, pretextos y obstáculos que interpone.

📖 El experimento

Uno de los objetivos en terapia Gestalt es movilizar al sujeto para que confronte las emergencias de su vida a través del experimento, y saque a la luz los sentimientos y los actos abortados en condiciones de relativa seguridad.

3.6.4 Fundamentos y premisas de la terapia Gestalt

↪ El todo es más que la suma de sus partes

El ser humano no percibe las cosas como entidades aisladas sino que las organiza en entidades significativas. Es la organización de hechos, percepciones, conductas y fenómenos y no los elementos individuales de los cuales se componen, lo que los define y les da su significado específico y particular. El ser humano es un organismo unificado por lo tanto debemos tratar al hombre en su totalidad.

↪ Se usa el término “cliente”

En vez de “paciente”, ya que un “paciente” es alguien enfermo que va a que otro le cure, mientras que “cliente” es un término más neutro, el cual sólo indica que es alguien que acude a la consulta del terapeuta. En esta terapia, el cliente es quien tiene que “autocurarse”, el terapeuta sólo le acompaña y le ayuda para que lo consiga, haciendo más bien una función de observador externo y no tanto de el que cura.

↪ El uso de la primera persona:

Puesto que una de las fortalezas de la terapia Gestalt es, como se ha mencionado, el asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones, ya que al hacer uso del plural, se desvía la responsabilidad personal.

➤ El awareness (darse cuenta):

Es el núcleo central de la filosofía y metodología de la terapia Gestalt es un autoproceso que ocurre en la interacción del individuo con su mundo. El darse cuenta es sensorial, afectivo y cognitivo, implica observarse a uno mismo y al otro, reconocer las opciones que se van eligiendo.

El “darse cuenta” siempre transcurre en el presente, en el aquí y ahora. El objetivo de la terapia es darle al cliente los medios para que pueda resolver sus problemas actuales y los que puedan surgir en el futuro. Si logra darse cuenta plenamente de sí mismo y de sus acciones en todos sus niveles fantasía, verbal y físico podrá ver como él mismo produce sus propias dificultades y, al reconocerlas podrá ayudarse a resolverlas. El darse cuenta le da al cliente el sentido de sus propias capacidades y de sus habilidades.

La terapia Gestalt utiliza el método del darse cuenta (awareness) donde predomina el percibir, sentir y actuar del cliente al vivenciar sus experiencias agradables o desagradables. Sólo cuando la persona es consciente de una determinada conducta, puede cambiarla si así lo desea. (Woldt, 2007).

➤ El aquí y el ahora

A diferencia de otros enfoques, la terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos, pone énfasis sobre lo que está sucediendo, se está pensando y sintiendo en el momento, por encima de lo que fue, pudo haber sido, o debería estar sucediendo en la vida del cliente.

La psicoterapia Gestalt resalta la importancia de vivir en el aquí y el ahora, para referirse al presente que fluye en el cambio permanente.

Desde esta posición, el cliente aprende a hacerse más consciente de lo que siente y hace, desarrollando su habilidad para aceptarse y para experimentar el aquí y ahora sin tanta interferencia de las respuestas fijadas del pasado, estar

presente implica estar plenamente en cuerpo y espíritu en el aquí de la situación, es estar abierto a cualquier posibilidad.

A la Gestalt solo le importa el presente, el pasado es un "asunto sin terminar" que debe ser vivido y terminado aquí y ahora, para recuperar esa energía vital que se pierde inútilmente en culpas, resentimientos, etc. El futuro es otro ahora por venir que sirve únicamente para hacernos responsables de hacer algo ahora para vivir posteriormente otro ahora mejor cuando este llegue. No se usa para evitar asumir responsabilidades mientras llega.

↻ Lenguaje corporal

El trabajo en terapia Gestalt está fundamentado en el lenguaje corporal y el tono de voz. Frecuentemente, el lenguaje verbal da una información que contradice su expresión corporal ya que en ocasiones, el paciente trata de justificarse con demasiada información que le desconecta de la realidad. Cuando hace aparición esta forma inconsciente de controlar la terapia, el terapeuta Gestalt deberá volver a conectar al paciente con su cuerpo.

↻ Por medio de la experiencia de sí mismo en los tres niveles del fantasear, el representar roles y el hacer, el cliente irá llegando a un entendimiento de sí mismo.

↻ Ningún individuo es autosuficiente es decir, puede existir únicamente en un campo compuesto por él y su entorno. La naturaleza de la relación entre el individuo y su entorno determinan su conducta. Si la relación es satisfactoria, el individuo se siente satisfecho, si la relación es conflictiva, el comportamiento es anormal.

↻ El enfoque gestáltico considera al individuo como una función del campo organismo/entorno y su conducta como un reflejo de sus relaciones dentro de

ese campo. La vida humana es una interacción entre ambos campos, el individuo y su entorno, en el marco de cambios continuos. Para sobrevivir, el individuo tiene que cambiar constantemente.

➤ En terapia Gestalt se enfatiza en el cómo o en el para qué más que en el ¿por qué?: por ejemplo: ¿Cómo me siento?, ¿Cómo me siento en esta situación?, ¿Cómo me siento ahora?, ¿Para qué estoy haciendo esto?, ¿Para qué me sirve sentirme de este modo

➤ El neurótico ha perdido la capacidad de organizar su comportamiento de acuerdo a una jerarquía indispensable de necesidades y no puede concentrarse. Tiene que aprender a identificar sus necesidades y a quedarse en una situación el tiempo suficiente como para completar la Gestalt, restaurar su equilibrio perturbado y seguir adelante. Los seres humanos sienten una necesidad de realizar rituales, una necesidad de contacto con un grupo como expresión de su sentido de identificación social. Las perturbaciones neuróticas surgen de la incapacidad del individuo de encontrar un balance entre el sí mismo y el resto del mundo.

➤ La terapia Gestalt es holística es decir que su enfoque de la existencia toma en cuenta la totalidad del organismo y su interrelación con el medio ambiente en que este organismo se encuentra inmerso, su contexto, toma en cuenta a las personas como un todo. Por ello, en su aproximación terapéutica incluye tanto los elementos verbales como los no verbales y fenomenológicos, incluye todas las acciones, emociones y pensamientos que fluyen desde el contacto, la aparición de una necesidad hasta su satisfacción, y cuando se da la retirada surge la homeostasis. Siendo así cualquier aspecto en la conducta de un individuo se puede considerar como una manifestación del todo que es.

➤ La Autorregulación Organísmica

Este era un término asiduo en boca de Fritz Perls en la cultura gestáltica como lugar común y presuposición obvia en el quehacer terapéutico, sugiere una evocación en el funcionamiento de las personas resaltando la confianza básica en ser uno mismo, en confiar más en los propios sentidos y percepciones, dejándose sentir, es decir, poner atención a lo que realmente siente la persona y actuar de acuerdo a ello en lugar de anteponer la razón para la acción.

Constantemente el ser humano se encuentra formando nuevas gestalts que al ser satisfechas o cerradas, se eliminan y posteriormente, son reemplazados por otras permitiendo que nuestras conductas y la experiencia perceptual sean organizadas por las necesidades primordiales en la jerarquía. Cuando el proceso de formación figura-fondo se encuentra bien integrado, firme y fuerte, no hay campos confusos y se puede decir que la persona se encuentra sana y satisfecha al alcanzar su autorregulación orgánica.

Todos los organismos vivos se autorregulan fisiológicamente de manera interna sin percatarse de ello, sin embargo cuando el individuo requiere tomar del entorno lo que su organismo necesita, en ese momento, la persona se hace consciente de esta necesidad y actúa para satisfacerla, es entonces que la autorregulación adopta una forma psicológica. La autorregulación orgánica es el proceso emocional natural que tiende a la salud y al equilibrio de la persona (Muñoz, 2012).

De acuerdo al punto de vista Gestáltico, la autorregulación orgánica es el proceso a través del cual el individuo, enfoca su atención en situaciones relevantes para su supervivencia que implican la satisfacción de necesidades a cubrir que le permitirán alcanzar un equilibrio (Burga, 1981).

🌀 El ciclo de la experiencia

De acuerdo a Salama (1992), todo organismo busca completarse o satisfacer sus necesidades buscando la autoregulación orgánica que se lleva a cabo mediante el ciclo psicofisiológico llamado Ciclo de la experiencia que consta de varias etapas que se describen a continuación, no sin antes señalar que para la psicología humanista, las necesidades del hombre no se limitan únicamente a las necesidades orgánicas, sino que también incluyen las necesidades psicológicas y sociales.

🌀 Etapas del ciclo de la experiencia

- Reposo o retraimiento

En esta etapa el individuo se encuentra sin ninguna necesidad apremiante, su conducta puede ser de total relajamiento.

- Sensación

La persona es distraída de su estado de reposo anterior al sentir físicamente algo que no logra distinguir, por ejemplo: como ruidos en su cavidad estomacal.

- Darse cuenta o formación de figura

En esta fase el individuo identifica y hace consciente los motivos de sus sensaciones físicas que provocan esos ruidos que podrían ser el tener hambre en este caso, pero que también podrían ser emociones como la tristeza.

- Energetización o movilización de la energía

La persona reúne la fuerza o la concentración necesaria para satisfacer su necesidad.

- Contacto

La culminación del proceso se logra al llegar a esta etapa, la persona se siente satisfecha de haber alcanzado lo que se proponía y está lista para comenzar otro ciclo.

3.6.5 Autointerrupciones o bloqueos del ciclo de la experiencia

Cuando una persona no logra satisfacer algunas necesidades o lo hace a medias, se interrumpe el proceso, es decir, las gestalts no han sido gratificadas, no han sido satisfechas, de esta manera se forman gestalts inconclusas y pueden surgir en los diversos espacios que median entre las fases del ciclo a las cuales se les llama autointerrupciones o bloqueos.

Zinker (1977), señala que es importante detectar los bloqueos que pueden presentarse en el ciclo de la experiencia ya que cuando el proceso de autorregulación homeostática falla, el organismo permanece en estado de desequilibrio. Entonces es incapaz de satisfacer sus necesidades y se enferma, las conductas que puede presentar el individuo entre los bloqueos de las distintas fases son los siguientes:

- Entre retraimiento y sensación:

El individuo profundamente retraído en sí mismo no parece escuchar, o contestar cuando se le habla, y opta por no seguir o no puede seguir los estímulos sensoriales de su cuerpo y en consecuencia puede pasar hambre, otro caso sería los esquizofrénicos.

- Entre sensación y darse cuenta o conciencia

Cuando una persona se bloquea en la frontera entre sensación y darse cuenta, puede ser que experimente algunas de sus sensaciones y señales de su cuerpo, sin entender que significan, incluso le pueden parecer amenazantes. Por ejemplo en una situación de ansiedad, la hiperventilación y la taquicardia podrían ser traducidos en un ataque cardíaco cuando en realidad se debe a una manifestación de congoja. En esta interrupción, es importante poner atención a las sensaciones que presenta el paciente para que vaya aprendiendo a diferenciar y compartir lo que siente.

□ Entre conciencia y movilización de energía

Hay muchas personas que a pesar de saber lo que necesitan hacer, no son capaces de desarrollar la suficiente energía para realizar lo que saben adecuado para ellos, por ejemplo dejar de fumar o enfrentar a los padres, esta manera de vaciarse de energía no permite una expresión saludable de los propios sentimientos.

□ Entre movilización de energía y acción:

En esta forma de bloqueo la persona puede movilizarse pero no aplica su energía al servicio de una actividad que le reporte lo que desea, de esa movilización crónica que no se expresa, pueden resultar síntomas somáticos. La labor del terapeuta en estos estados consiste en permitir que el paciente, exprese la energía que siente dentro de sí mismo, hasta el punto que le resulte cómodo a éste. En su mayor parte estas personas se desentienden de sus vidas mediante la frase “ si por lo menos” . Disipan su energía en lucubraciones donde están presentes el temor al fracaso o al ridículo.

□ Entre acción y contacto

Aquí la persona no tiene contacto con lo que hace, y no se nutre por su descarga de energía, sus sentimientos son difusos, hace mucho pero no puede asimilar su experiencia, está disperso y distraído. A menudo experimenta en su vida un sentimiento de superficialidad y vacío que suele compensarla con excesos: comida, droga etc, ya que le brindan cierto contacto consigo mismo. El terapeuta puede ayudar al cliente a localizar su energía interior y evitar que irrumpa de manera intempestiva, así como a adquirir plena lucidez de pequeños fragmentos de su conducta y sus consecuencias.

□ Entre contacto y retirada y retirada y sensación:

Cada ser humano debe prestar atención a las propias necesidades, en como actuar para satisfacerlas y luego retirarse y descansar, de otro modo, el estar

constantemente movilizado evita la paz. La persona que se aferra más allá del punto de rendimiento óptimo, le resulta difícil dosificar el con tacto pues no sabe cuánto puede dar o recibir y tiende a no escuchar los mensajes de otros. Uno de los objetivos que la experiencia terapéutica persigue es la apertura a la variedad de ritmos que hay en nuestras vidas, nos pone frente a la riqueza del silencio y a la necesidad de reposo

3.6.6 Mecanismos de defensa

Los mecanismos de defensa básicamente se presentan con la finalidad de evitar el dolor o el sufrimiento de la persona y separarse de lo amenazante en uno mismo. En Gestalt, los mecanismos de defensa antes que proteger al Yo de las pulsiones internas amenazantes o de las amenazas externas, son concebidos como formas de evitar el contacto, tanto interno como externo; como autointerrupciones del ciclo de experiencia. Fritz Perls (y Laura, su esposa, cofundadora de la Terapia Gestalt) describió hasta cinco mecanismos: introyección, proyección, confluencia, deflexión y retroflexión. Salama y Castanedo, en su libro Manual de psicodiagnóstico, intervención y supervisión para psicoterapeutas (1991), mencionan las variantes que los diversos autores Goodman, Latner, Polster, Petit, Pierret han propuesto en cuanto a orden y número de los mecanismos, para proponer ellos mismos una lista, tal vez excesiva, de ocho: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión, confluencia, fijación y retención. Lo interesante y novedoso del aporte de estos autores (aunque requiere todavía de mayor comprobación y refinamiento) es su intento por desarrollar una psicopatología Gestáltica, que busque entender los problemas emocionales a partir de las interrupciones del ciclo de la experiencia.

En este trabajo, nos apegaremos a la propuesta de Perls incluyendo, por considerarlo adecuado, una de las fases de Salama y Castanedo, la desensibilización. Estos autores se enfocan al aspecto corporal y emocional de las personas lo cual es fundamental en esta investigación.

✦ La desensibilización (Salama y Castanedo)

Aparece entre el reposo y la sensación y consiste en bloquear las sensaciones tanto del medio externo como del interno, no sentir lo que viene del organismo; esto estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial.

Kepner (2000) señala que cuando las sensaciones son perturbadoras y el ser humano no puede modificarlas, una manera de enfrentarlas es alterando la percepción de la sensación, de esta manera, se amortigua el impacto de las sensaciones reduciendo su atención o disminuyendo la capacidad de los órganos de percepción, así se estimula el proceso de intelectualización por el que se intenta explicar por medio de racionalizaciones la falta de contacto sensorial.

La intelectualización (desconectarse de la realidad corporal) se puede manifestar con la interferencia de la respiración (congelar la vivacidad de las sensaciones). En ocasiones, para salir de este estado plano habitual, el individuo tiende a acceder a vivencias sensoriales más intensas por medio de la ingestión de alcohol y drogas o a través de la realización de actividades que implican riesgo.

La desensibilización se presenta cuando la persona ignora la experiencia corporal cambiando su atención antes de que una sensación interna surja en su conciencia, también cuando el individuo, al hablar de temas que le causa conflicto modifica el ritmo de su respiración volviéndose lenta, esto limita su capacidad de sensación y la aparición de sentimientos. Lo anterior provoca contracción muscular en el organismo de la persona, por lo tanto, al comprimirse la sensación corporal se amortigua el tejido e impide los movimientos. (Kepner, 2000).

✦ La proyección (F. Perls)

El mecanismo neurótico de la proyección, fue definida por Perls como una actitud o sentimiento que pertenece a la propia personalidad del sujeto pero no es experimentado como tal; en vez de esto, se atribuye a objetos o personas del entorno, y luego se experimenta como dirigida por estos hacia el sujeto en vez de que sea al revés.

El organismo que proyecta tiene dificultades importantes para distinguir, de modo claro y adecuado, entre aquellas facetas de su personalidad y de su funcionamiento que en efecto le pertenecen y aquellos elementos que forman parte del entorno y de las demás personas y que, en consecuencia, le son ajenos. La proyección es patológica cuando es sistemática o habitual, por ejemplo cuando la persona suele expresar "nadie me comprende nunca".

Por su parte Martin, (2006), señala que una proyección es un rasgo, actitud, sentimiento o conducta que perteneciéndole al sujeto se lo atribuye a otro, de esta manera, la persona, en lugar de ser un participante activo de su propia existencia, se convierte en un objeto pasivo, víctima de los demás y de las circunstancias.

La proyección del cuerpo ocurre a causa de un desfase entre el sujeto y el objeto de la experiencia, esta negación del cuerpo se hace evidente cuando el sujeto al expresar algún malestar en una parte de su cuerpo lo hace como si fuera algo extraño y ajeno por ejemplo: "Me duele el hombro" esta expresión señala al cuerpo como un objeto distante del sí mismo en lugar de decir "Me duele mi hombro". Aquí el uso de la palabra "mi" parece implicar identidad entre la experiencia corporal y el sí mismo.

Visto desde la perspectiva de las etapas del proceso de contacto, la proyección es un mecanismo neurótico que actúa interfiriendo el contacto pleno entre las

etapas de sensación y darse cuenta. A diferencia de lo que ocurre en la desensibilización, en la proyección el organismo es capaz de experimentar con claridad la sensación corporal que señala la aparición de una necesidad orgánica y la emoción que la acompaña, sin embargo, no asocia la sensación y el afecto consiguiente con el self y no se identifica con ellos. (Kepner, 1987).

En el extremo “sano” o “normal”, siguiendo a Yontef (1993), la proyección puede manifestarse de modo útil en determinados contextos, por ejemplo en intuiciones o presentimientos que apoyan el ajuste creativo al entorno, en la planificación y anticipación o también en la creatividad artística que involucra un cierto tipo de procesos imaginativos proyectivos.

✦ La introyección (F. Perls)

Siguiendo a Perls (1973), a diferencia de la asimilación saludable, la introyección es “el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros” (p. 45).

Un introyecto, en este sentido, es un contenido específico (p. ej., un valor, una creencia, una pauta conductual, una reacción habitual, etc.) que el organismo incorpora de modo no selectivo sin asimilarlo y que ha sido adoptado a base de una recepción e identificación forzadas; es, en consecuencia, una pseudoidentificación basada en la imitación. (Yontef, 1993).

Desde el punto de vista del proceso de contacto, la introyección implica que el organismo, dada la presencia y activación de un introyecto en las etapas de darse cuenta y movilización energética (aunque puede estar involucrada tanto en la desensibilización como en la proyección), desplaza su propia necesidad

emergente y la reemplaza por patrones conductuales que se rigen por un principio externo o por la necesidad o el deseo de otra persona (Casso, 2003).

Aquí el sujeto se "traga" todo lo que le dan sin masticar lo suficiente; las influencias externas son engullidas sin hacer la necesaria crítica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales, de esta manera, el sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, imagos, incuestionables que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. Los introyectos impiden el libre flujo de los impulsos y la satisfacción de las necesidades, en general, detrás de todo introyecto hay figuras importantes para la persona y Gestalt inconclusas en relación a ellas.

La introyección es un proceso que puede ser sano y neurótico dependiendo del contexto en el cual se produce, de su utilidad y de la disminución de la capacidad de darse cuenta del individuo. Al respecto Perls (1973), considera que el material contenido en los introyectos sería de gran valor para el crecimiento del organismo si pudiese ser transformado y asimilado.

✦ La retroflexión (F. Perls)

Perls (1951) hace referencia a este mecanismo como concepto que engloba cualquier acto deliberado de autocontrol durante un encuentro difícil con el entorno o, también, como manipulación del propio cuerpo y los propios impulsos, los cuales pasan a actuar como sustituto de otras personas u objetos. Algunos psicoterapeutas gestálticos contemporáneos consideran que la retroflexión a menudo representa una manifestación psicopatológica del autocontrol y que es el proceso orgánico mediante el cual se inhiben o distorsionan, en lo fundamental, las posibilidades de movimiento espontáneo del cuerpo (Kepner, 1987; Latner, 1973).

La retroflexión es una interrupción del ciclo de la experiencia que se produce entre las etapas de movilización energética y acción, es lo contrario a la proyección. Desde la perspectiva de la terapia gestáltica, el organismo interrumpe sus movimientos o impulsos naturales debido a la presencia de un temor profundo a herir o destruir a un elemento significativo del entorno o, por otro lado, debido a la existencia de un miedo a ser herido o dañado por parte del ambiente.

En términos evolutivos (Perls et al., 1951,) opinan que, en algún momento de su infancia, el individuo pudo haber experimentado hostilidad por sus padres o alguno de sus cuidadores cuando intentaba satisfacer sus necesidades, obteniendo un castigo y por tal motivo, en lo posterior, renunciará a la satisfacción de sus propias necesidades y permitiendo que el entorno imponga sus propios deseos a costa de los suyos. Debido a lo anterior, el organismo infantil se ve obligado a aprender a no pedir demasiado a los demás y a satisfacerse a sí mismo, por ejemplo, en vez de buscar consuelo en sus padres, aprenderá a consolarse a sí mismo.

De hecho, la teoría de la terapia gestáltica supone que toda retroflexión tiene su origen en un introyecto consciente o inconsciente (Casso, 2003). Por lo anterior, la aparición del mecanismo de la retroflexión está vinculada íntimamente con el rechazo o la no aprobación de determinadas conductas organísmicas por parte del entorno humano que rodeó al niño.

Los psicoterapeutas gestálticos consideran que la retroflexión es un mecanismo de la neurosis que, dependiendo del contexto en el cual es empleado, puede ser tanto saludable como psicopatológico (Kepner, 1987; Perls, 1973; Perls et al., 1951; Polster & Polster, 1973).

De acuerdo a Martin, (2006), existen tres formas de retroflexión, una es la compulsión, en la que uno se obliga de tal modo que se cree que la obligación viene del exterior y en ocasiones esto es cierto, sin embargo el compulsivo está permanentemente obligándose y obligando a los otros a ejecutar determinadas acciones La segunda forma de retroflexión son los sentimientos de inferioridad que hacen suponer al individuo que no es merecedor de ninguna atención; la tercera es aquélla que se transforma en síntomas corporales, resultantes de retroflexiones malsanas como los dolores de cabeza por tensión que manifiestan llanto reprimido. La retroflexión puede ser considerada saludable cuando es utilizado de manera consciente, cuando constituye un proceso de autocorrección y reajuste organísmico y cuando sirve para contrarrestar las consecuencias indeseables de la espontaneidad humana. Sin embargo, cuando la retroflexión es habitual, crónica y descontrolada se convierte en patológica.

La deflexión (Laura Perls)

Polster y Polster (1973) define la deflexión como "una maniobra tendente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real". Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea; tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor; hablando abstractamente en lugar de especificar; yéndose por las ramas; saliendo con ejemplos que no vienen al caso, o prescindiendo de ejemplos; prefiriendo la cortesía a la franqueza; las emociones débiles a las intensas; hablando de cosas pasadas cuando el presente es más importante.

En este sentido, el individuo al no encontrar suficiente apoyo emocional en el entorno durante su infancia, resolvió creativamente evitar la mirada, no expresar lo que sentía, pero con la repetición de este esquema lo convirtió en un ajuste conservador. De esta forma aprendió a cambiar la frustración por satisfacción ya que "la satisfacción directa de la retroflexión es la sensación de autocontrol".

✦ La confluencia (F. Perls)

Según Robine (1997), hoy en día la confluencia hace referencia a aquel fenómeno que no es ni contacto ni darse cuenta debido a la falta de una experiencia clara de la frontera de contacto, es decir, el individuo no experimenta ningún límite entre él mismo y el entorno y, en consecuencia, se siente fusionado con lo que lo rodea. En términos del ciclo de la experiencia, la confluencia guarda relación con una interrupción entre las etapas de contacto y retirada y, en parte superponiéndose a la desensibilización, también en la transición entre las etapas de retirada y sensación que da inicio a un nuevo ciclo de satisfacción de necesidades.

Desde el punto de vista clínico, la confluencia crónica trae consigo rutina y estancamiento en la vida de un individuo dado que se rechazan las posibilidades del contacto enriquecedor con el ambiente, el crecimiento natural del organismo se ve impedido. Para Polster y Polster (1973), el individuo que presenta este mecanismo no hace las cosas que hace ni personal ni profesionalmente porque le gustan o porque las disfruta, más bien, su falta de contacto consigo mismo no le permite contar con elementos de su propia experiencia que le permitan tomar consciencia de si acaso algo le gusta o no y, por lo tanto, se muestra más pendiente de averiguar qué es lo que le gusta a los demás como orientación fundamental para tomar sus propias decisiones. De este modo, el individuo se mantiene en un estado de dependencia respecto del entorno y el objetivo de gran parte de su comportamiento es conseguir que los otros realicen todos los esfuerzos por él.

El individuo que está en confluencia ha adquirido muchos hábitos que se mantienen en el tiempo porque son confluencias con alguien que le ha enseñado una cierta forma de hacer determinadas cosas, con un modelo de algún tipo o con alguna concepción abstracta del deber, de lo que le conviene o de lo que es útil (Perls et al., 1951). Así, la confluencia también está vinculada

íntimamente con la introyección, sobre todo mediante la idea de la identificación inconsciente con algún aspecto del entorno.

Al igual que los restantes mecanismos neuróticos, la confluencia puede expresarse tanto saludable como psicopatológicamente. En efecto, como seres humanos, estamos en confluencia con todo aquello de lo que dependemos para nuestra supervivencia y, además, nacemos en un estado de confluencia con nuestros padres que sólo se flexibiliza de manera paulatina a través del desarrollo de la personalidad (Perls, 1973). No obstante, cuando las confluencias no están sujetas a la posibilidad de contacto y no son accesibles, cuando son crónicas e inflexibles, deben ser visualizadas como mecanismos psicopatológicos que impiden el contacto pleno.

3.6.7 El Self

Siguiendo a Perls, Hefferline y Goodman (1994), realizan la concepción del self como concepto básico, su explicación está anclada en la teoría de campo, concebido como un proceso que surge en el encuentro del organismo con su entorno. Desde esta perspectiva, el self es el complejo proceso de contacto que busca adaptarse de manera flexible y creativa a cada situación específica de su entorno significativo, para satisfacer la necesidad que se le hace figura al organismo en dicho encuentro.

Las principales funciones del self son:

- a) De contacto espontáneo con el campo,
- b) De generar un contacto pleno y comprometido con la situación en el aquí y ahora,
- c) De adaptarse de manera flexible, creativa y satisfactoria a la dinámica de estabilidad y cambio del campo.
- d) Destacar su función y capacidad de ajuste creativo y de constitución de gestalts.

Además de esta concepción general del self, los autores plantean que éste consiste en tres funciones, que llaman Yo, Ello y Personalidad. “Como aspectos del self en un acto simple y espontáneo, el Ello, el Yo y la Personalidad, representan las etapas principales del ajuste creativo del self en el encuentro con su campo (p. 195).

≈ Función del Yo

En este proceso del ajuste creativo, la función **yo** representa el momento de la toma de decisiones, de la voluntad, del propósito y el logro, de la satisfacción de cierta necesidad en detrimento de otra, de manera consciente y deliberada. “estos mecanismos producen necesariamente la sensación de “estar activo”, de hacer algo, ya que el self se identifica con el interés elegido, cargado de energía y parece ser, desde esta posición central, un agente exterior en el campo”(p.197). Es el self en función **yo** quien se hace “adicto” a cierta forma deliberada de actuar, quien construye abstracciones y patrones de conducta que generan una falta de contacto con cada situación específica. “Si el sujeto es neurótico, no existe otra cosa en la conciencia salvo el **yo** deliberado” (p.198).

≈ Función del ello

El ello se refiere al momento de relajación y confluencia del self. “Para poder descansar, el self suspende su alerta sensorial y afloja los músculos de su tono habitual. El ello aparece, entonces, como algo pasivo, disperso e irracional: sus contenidos son alucinatorios y el cuerpo cobra mucha importancia” (p.199). El límite de contacto es más débil y por tanto, la frontera entre el organismo y su entorno se hace más difusa, de allí que es el momento en que nos sentimos en mayor armonía y confluencia con el campo.

≈ Función de la personalidad

Se manifiesta en la coherencia del self, es el relato verbal respecto a quien se es, con una historia que da sentido y coherencia al actuar. “Es una especie de

entramado de actitudes con el que se comprende uno a sí mismo y que se puede utilizar para cualquier tipo de comportamiento interpersonal” (p.200).

“La personalidad es responsable y puede tenerse a sí misma como responsable, mientras el self creativo no lo es. Ya que la responsabilidad consiste en el cumplimiento de un acuerdo y un acuerdo se hace según lo que uno es”. Por ello los autores concluyen que “la personalidad es la estructura responsable del self” (p.202).

3.6.7.1 Áreas del self

Partiendo del hecho que el self es una propiedad del campo único que forman el organismo y el entorno, la interacción en este entorno puede ocurrir a diferentes niveles tanto corporal, emocional, mental y social en los cuales el individuo maneja su experiencia en el momento presente con el fin de cubrir adecuadamente sus necesidades.

Al respecto Fernández, (2014) menciona que la Gestalt al tener un enfoque holístico del ser humano, contempla que la problemática que pueda presentar el niño o el adolescente afectará todos los niveles arriba mencionadas que componen su self y que permanecen vinculados entre sí. A continuación describiré de manera breve como concibe la autora cada uno de estos niveles o áreas del self.

≈ El self corporal

El cuerpo representa el medio indispensable por el cual las personas se comunican con su exterior, lo cual se logra por medio de las sensaciones movilidad y postura del mismo que le brinda su esquema corporal que le permite reconocer las partes de su cuerpo y la función de las mismas, estar consciente de su respiración y su postura corporal, del sentido de gravedad

y sus movimientos los cuales le darán un fuerte sentido de sí mismo formando figuras relacionadas a las necesidades emocionales, intelectuales y sociales del individuo.

En cambio las que poseen un sentido de sí mismo débil podrían tener dificultades para diferenciarse y entrar en contacto consigo mismo y con los demás presentando un desfase entre la experiencia corporal y el sí mismo. Lo anterior, se podría presentar en personas que practican diversas artes corporales: bailarines y atletas, quienes a pesar de tener un sentido cinestésico de sus cuerpos muy desarrollado, pueden estar separados emocionalmente de sí mismos (Kepner, 2000).

El self corporal se manifiesta en el individuo a través del bagaje de información que ha recibido de sus padres o cuidadores con relación al manejo de su cuerpo, de manera que cuando estos mensajes transmiten emociones negativas, impiden el crecimiento armónico del individuo, presentando una postura corporal o fisiológica que refleja la realidad de sus emociones. Como se mencionó anteriormente, en una respiración alterada o débil, del sujeto, movilidad escasa o rígida del mismo por contener sus emociones, así como dificultad para tomar la iniciativa y relacionarse con los demás. Lo anterior, dará por resultado un patrón introyectado de respuesta automática de la persona (Fernández, 2014).

Utilizando nuestro cuerpo como guía, tendremos observaciones claras y precisas, acerca de dónde y cómo se manifiesta nuestra tensión mental. La noción de identidad funcional entre un fenómeno corporal (tensión muscular) y un fenómeno emocional y por tanto psicológico (defensa ante una situación), fue la clave para el desarrollo del enfoque somático implicando que los fenómenos mentales y físicos son una unidad y pueden ser abordados como tales.

La tensión muscular es una función del "yo" parte del sí mismo, si bien negada y fuera de la conciencia, luchar para eliminarla sería atacar parte de nosotros mismos. El trabajo corporal Gestalt, consiste en reintegrar esa parte de nosotros a través de la conciencia y la sensación.

La conciencia corporal se refiere a la capacidad para prestar atención a las sensaciones internas que informan sobre el estado actual del organismo y a las sensaciones externas dirigidas a obtener información del entorno, para lograr una lectura interior del grado de homeostasis alcanzado. Esta lectura le permite al niño identificar las sensaciones experimentadas y evaluarlas si son de agrado o desagrado.

De manera que la organización de las sensaciones orientadas al sentido interno del self (interoceptivas, propioceptivas y kinestésicas) como las relacionadas con su entorno (vista, oído, olfato, tacto y gusto) y el darse cuenta corporal, contribuyen al funcionamiento holístico de la persona para que sensaciones, emociones y pensamientos se expresen en conjunto.

En relación a la población adolescente fundamental en esta investigación, nos encontramos que existe una intensa preocupación por su cuerpo durante esta etapa de su vida lo cual es un aspecto clave ya que de la forma en que enfrente estos cambios, afectaran la percepción de su cuerpo, su significado y valor para ellos.

A lo largo de su vida el adolescente ha recibido introyectos de la familia y la religión acerca de la manera de entender y relacionarse con su cuerpo, los ideales de belleza y delgadez pueden generar sentimientos de insatisfacción, incomodidad y rechazo del mismo por no poder cumplir con estos prototipos. La Gestalt por medio del abordaje psicocorporal, puede ayudar a los adolescentes a contrarrestar la ansiedad y las tensiones físicas y psíquicas que se producen

en ellos, debido a que es la vía natural de exteriorización del desarrollo del individuo que por medio de gestos, movimiento y actividad, logra armonía y favorece la comunicación y con ello, el resto de los procesos y cualidades psicológicas del adolescente.

Al respecto Naranjo (2009), señala:

... para ser plenamente efectiva la cura del corazón, será indispensable que nos ocupemos al mismo tiempo de la cura de la instintividad, y que tengamos en cuenta asimismo la estrecha relación entre emociones y cuerpo—lo cual indica reconocer el gran apoyo que encuentra la optimización de lo emocional en el conjunto de recursos a los que se alude comúnmente como “trabajo de cuerpo” “trabajo psicocorporal” o “terapias corporales”—y cuyo territorio pudiera describirse como el aspecto interior o sutil de los deportes ... (p.48)

Febles (2003), apoya la idea que el trabajo psicocorporal constituye y representa la forma en que la persona actúa, percibe, siente, recrea y elabora la realidad que vivencia, y en donde se ven movilizados tanto sus afectos como sus cogniciones. Kepner. (2000) coincide con lo anterior y señala que “Solo al movernos podemos conectar la necesidad que el sentimiento manifiesta al entorno donde las necesidades pueden completarse” (p. 14).

Dirigir la atención a la experiencia corporal, puede ser relevante para resolver los problemas cotidianos a los que el ser humano se enfrenta diariamente como el estrés, establecer relaciones interpersonales y entender los propios sentimientos y los de los demás. A algunas personas les es difícil mostrar sus sentimientos por temor a la crítica o al rechazo manifestándolo por ejemplo a través de una postura corporal rígida, tensando la musculatura de los brazos y el pecho siendo este hecho inaccesible como una función de contacto del *self*; de esta manera en el proceso corporal se trabaja para cambiar las rígidas estructuras corporales y para facilitar la integración del sí mismo subyacente.

≈ El self emocional

Se refiere a la capacidad que tiene el individuo para identificar, nombrar, reconocer y describir sus emociones y sus efectos en el aquí y el ahora, por medio de señales internas que indican a la persona lo que está sintiendo en relación a lo que se está vivenciando. Lo anterior construirá las bases para el aprendizaje de la expresión y regulación de las emociones.

Una buena conciencia emocional en el individuo se manifiesta cuando éste puede reconocer cómo se siente en relación con los estímulos del exterior que provocan su reacción, para posteriormente integrar su respuesta al proceso cognitivo y dar una respuesta efectiva, acorde al estímulo. Las emociones funcionan como modalidades sensoriales internas, reflejan los cambios en el cuerpo ofreciendo información constante del *self* corporal en contraste con lo que ocurre en el ambiente.

La conciencia emocional es una guía interna, en donde las emociones y sentimientos reflejan el estado del interior del cuerpo y de los estímulos externos que se están presentando para, posteriormente, dar paso a la expresión emocional. Esta indica la capacidad que tiene el ser humano para expresar de manera adecuada o no sus emociones por medio del movimiento corporal, gestos faciales, y distintos tonos de voz.

≈ El self mental

Se refiere a la capacidad de la persona para organizar la autonomía de su pensamiento que incluye su autoconocimiento y autoaceptación involucra actividades para negociar la satisfacción de sus necesidades; para aceptar sus errores y tomar decisiones; la habilidad para enfocarse en el aquí y el ahora, viviéndose como un ser creativo en constante formación de acuerdo al tipo de razonamiento correspondiente a la etapa de su desarrollo. Aquí

los recursos cognitivos del niño se vinculan armoniosamente para fortalecer los demás aspectos del self corporal, emocional y social.

≈ El self social

Incluye el desarrollo de las habilidades del individuo para desenvolverse de manera asertiva en grupo en diferentes actividades tales como jugar, esperar turnos, aceptar reglas y desarrollar trabajo en equipo; lo anterior, implica consideración hacia los demás y obligaciones, de manera que si el individuo logra ejecutar estas habilidades de manera asertiva y proactiva podrá ser aceptado en el grupo y satisfacer su necesidad de afiliación.

De acuerdo a Riso (1988) la conducta asertiva permite a la persona la, expresión de deseos, sentimientos positivos, de desacuerdo, oposición, defendiendo derechos propios y respetando los de los otros. de un modo directo, firme y honesto, considerando de forma simultánea los sentimientos y actitudes, deseos, opiniones y derechos de otras personas.

Como vimos en el capítulo anterior, la adolescencia es considerada por diversos autores como un periodo de cambio y consolidación en el concepto de sí mismo, y es probable que estos cambios produzcan cierto efecto en su autoconcepto debido a la creciente independencia emocional y la necesidad de tomar decisiones sobre diversos aspectos de su vida. El hecho de que el adolescente trabaje en “el darse cuenta” de sus experiencias, puede ayudar en su autorregulación emocional, de esta manera, será más consciente de los conceptos del yo que va incorporando día con día, situación que influirá en su autoimagen y en su comportamiento cotidiano.

3.6.7.2 Desarrollo del Self en el adolescente

Según McConville (2007), la adolescencia es una transformación de las relaciones interpersonales que se presentaban en la niñez bajo la aprobación familiar, en unas más independientes y separadas de la misma; durante esta etapa, el sujeto otorga a su grupo de amigos un valor más personal e intenso que va moldeando la experiencia del *self* (la experiencia de sí mismo).

Durante estos cambios, el adolescente se relaciona con su mundo a través de las fronteras de contacto, permitiendo o bloqueando la vinculación con su entorno creando una relación de separación y unión al mismo tiempo. En este proceso, la frontera de contacto pasa por tres fases o tareas de desarrollo que el individuo debe realizar y superar favorablemente para la adaptación a su medio: desarraigo, interioridad e integración.

- ◆ **Desarraigo**

El adolescente desea preservar un lugar en el campo familiar y por otro lado conformar un *self* separado de la familia, esto se manifiesta en una actitud de rebeldía en el joven, rechazo y separación del núcleo familiar criticando a sus integrantes y dirigiendo su mirada en busca de otras relaciones fuera del ámbito familiar.

El desarraigo se manifiesta en el momento en que el adolescente se identifica con su propia experiencia y se diferencia del entorno tanto intrapsíquico (cambios fisiológicos y endocrinos) como interpersonal (apropiación del *self*) con un sentido de autoría que se manifestará de manera abierta o encubierta anunciando la transición de la niñez a la adolescencia con manifestaciones externas como usar maquillaje o cambio de peinado y ropa.

Todas estas transformaciones se dan en el mundo interno y privado del adolescente, quien se encuentra en una etapa de renovación, su cuerpo sufre cambios desconcertantes, emocionantes y a veces atemorizantes. Llega la excitación sexual y las preocupaciones sobre la fuerza y el atractivo del cuerpo,

así como los arranques de ira y las sensaciones de pesadez y vacío que alteran de forma dramática la vida interna del adolescente (Woldt & Toman, 2007).

◆ Interioridad

En esta etapa los adolescentes se vuelven más reflexivos, se hacen preguntas que anteriormente no se habían hecho y que son de gran importancia para ellos ya que repercutirán en su futuro y se relacionan con su mundo interno: ¿Quién soy?, ¿Qué quiero hacer?, ¿Por qué estoy aquí? etc. En esta época surge un mundo lleno de sentimientos intensos, sus relaciones interpersonales son más maduras, es una época de romanticismo y dilemas morales.

◆ Integración

En esta tarea, los procesos de sintetización e identificación del *self* ya se han logrado, es decir, se han conformado las experiencias acumuladas de la niñez y de la adolescencia temprana, el adolescente ha aprendido a desarraigarse de manera favorable y se reincorpora a su medio familiar y social como un adulto joven, con una identidad definida listo para readaptarse a su medio.

El adolescente comienza a tener su propia perspectiva que le da un *awareness* (darse cuenta) intenso de la vida interna, toma sus decisiones ahora con base en sus elecciones y no en los introyectos de la infancia. La posesión del *self* es expresada con una organización nueva y personal de su mundo que lo llevará a construir un adulto único.

3.6.8 La Gestalt y su aplicación al deporte

Las emociones tienen una función adaptativa en situaciones de estrés y si estas son negativas, afectarán nuestro entorno y la interacción con los demás; los atletas están sometidos a constante estrés es por ello que requieren apoyarse de técnicas que ayuden a enfrentar de manera benéfica los acontecimientos que se presentan

en la práctica deportiva; si un atleta no sabe manejar el impacto de una evaluación negativa en su desempeño deportivo ya sea por parte de su entrenador, el público o incluso del atleta mismo; puede interferir en su concentración, provocando una desfavorable ejecución de su técnica que lo alejará de su objetivo; y como consecuencia, presentará un incremento de su ansiedad, frecuencia cardiaca y tensión muscular entre otras manifestaciones. (Cantón & Checa 2012).

El escenario donde se juega un deporte, cualquiera que sea puede ser un campo donde el deportista puede experimentar nuevas conductas y percatarse de las mismas permitiéndole conocerse más así mismo e intensificar su capacidad de concentración y de autoconciencia. Se han podido aplicar algunos preceptos de la Gestalt a disciplinas deportivas como el tenis, la carrera, el golf y el esquí, llevando a los atletas a comprender mejor su actividad deportiva de una manera vivencial incrementando la satisfacción personal por la práctica del mismo.

Gallwey (2000), afirma que en el juego del tenis está presente la experiencia inmediata del campo, la interacción organismo ambiente, al momento de realizar una práctica deportiva sitúa a la persona de manera irremediable en el aquí y el ahora, el cuerpo y la mente requieren de alta concentración y de tomar decisiones de una manera inmediata. El campo de acción: la cancha, el rival, el objeto ya sea pelota, raqueta, pista, piscina, etc. de acuerdo a las diferentes disciplinas deportivas, y la interacción de ellos con el cuerpo del atleta, lo llevan a vivenciar una experiencia casi mística; se es uno con el todo.

Este autor se basa en el concepto de que la clave para ganar esta dentro de la mente de cada jugador “el juego interno”, y dependerá de su habilidad para concentrarse en su darse cuenta, así como en su figura, sensaciones, necesidades, y en su capacidad de autorregulación, ya que confía en su cuerpo y en que podrá superar los obstáculos que se presentan de manera frecuente en la ejecución de su técnica, tales como el

nerviosismo, la inseguridad y la evaluación negativa de su desempeño en el terreno del juego.

Según Gallwey (2000), el método para vencer al contrincante se basa en separar las polaridades, en términos gestálticos y lo explica por medio de la forma en la que el atleta mantiene un diálogo con el mismo a través de dos *yo*, o sea el *yo* No. 1 y el *yo* No. 2, o bien lo que Fritz Perls llamó “Perro arriba” y “Perro abajo”. El *yo* No. 1 es un ego mental que da instrucciones al No. 2, el No. 2 lleva a cabo la acción misma que es juzgada por el No.1, la relación típica entre estos dos *yo* sucede con frecuencia de esta manera: El *yo* No. 1 no confía en el *yo* No. 2, a pesar de que este encarna todo el potencial que se ha desarrollado hasta ese momento y está más capacitado para controlar el sistema muscular que el *yo* No. 1 y la relación entre estos determinará la habilidad del atleta para traducir los conocimientos de su técnica en una acción efectiva en la competición, además de adquirir habilidades en la concentración.

En términos gestálticos la armonía del juego interno se logra llevando a cabo los siguientes pasos:

- ✓ Programando al *yo* No. 2 con imágenes y no con palabras.
- ✓ Aprendiendo el “que” y “como” de manera vivencial en lugar de hablar “acerca de”.
- ✓ Aprender a “observar sin juzgar” Involucrarse en lo que sucede en el momento en vez de ver si está pasando bien o mal, abandonar los juicios, de acuerdo al enfoque Gestalt.
- ✓ Permitir al *yo* No. 2 llevar a cabo el papel bien aprendido vivencialmente, es permitir y tener fe en su regulación orgánica; mostrando la sabiduría interna

asimilada durante la trayectoria deportiva del atleta durante varios años de esfuerzo sin descalificarla con introyectos .

- ✓ Un factor muy importante es aumentar la conciencia del cuerpo (*awareness*) que equivale al “*continuum* de conciencia” de la Gestalt, en el que lo ideal es estar en contacto con qué es lo que sucede con cada una de las tres zonas del cuerpo del atleta: la externa, la interna (sensaciones en el cuerpo) y la intermedia o de la fantasía que integra el ciclo de la experiencia del individuo.

✚ Fases del ciclo y autointerrupciones.

Recordemos que en el capítulo uno se tocó el tema de los atletas de alto rendimiento, población a la cual está dirigida esta investigación, por tal motivo y de manera didáctica, se muestra a continuación los procesos que posibilitan o dificultan la competición deportiva, recurriendo a las fases del ciclo de la experiencia que Zinker (1997) propone. En este ciclo se muestra como el organismo identifica necesidades y se moviliza para satisfacerlas y muestra también las formas en que se puede autointerrumpir este proceso.

Fases del Ciclo

Sensación: Adecuada recepción de estímulos propios del momento de la competencia.

Darse cuenta: Atención selectiva,

Autointerrupciones

Desensibilización

Amortiguamiento de las sensaciones corporales. Implica eliminación de emociones. Automatización de respuestas.

Proyección: Atribución de

necesidades definidas. Los objetivos deportivos son claros y concretos.

Movilización de energía:

Decisión sobre la realización de la actividad y disposición a actuar en la situación deportiva.

Fases del Ciclo

Acción: En esta fase se presenta la activación del sistema motor. Se lleva a cabo la ejecución de la actividad deportiva.

resultados a factores ajenos a la responsabilidad del atleta como condiciones climatológicas, público, jueces, condiciones de la cancha etc. Se presentan conductas supersticiosas con el fin de obtener buena suerte.

Introyección: Se presentan limitaciones en el repertorio conductual debido a la incorporación de mensajes ajenos al deportista que le indican modelos de conducta a seguir. El atleta se exige cumplir con determinadas circunstancias que lo llevan a ser “un buen jugador”

Autointerrupciones

Retroflexión: La resistencia corporal es mal entendida, el organismo llega a un máximo de tensión sin considerar las condiciones de fatiga o dolor del deportista. Se manifiesta una contención, la cual al no ser dirigida adecuadamente puede

provocar que el deportista, a través del ejercicio, trate de eliminarla forzándose en exceso con lo que puede llegar a lesionarse a sí mismo.

Contacto: El atleta se halla en estado absoluto de concentración, autorrealización y expresión de sí mismo.

Confluencia: En este caso el sujeto se “pierde del juego” Se involucra con el público, jueces, contrincantes, etc. Se manifiesta la ausencia de liderazgo y el deportista cumple por cumplir, evitando tener diferencias con las demás personas de su equipo.

Fases del Ciclo

Reposo: Obtención de satisfacción y punto de finalización de una situación deportiva e inicio de otra actividad.

Autointerrupciones

Retención: Se manifiesta el “síndrome del campeón”. El atleta cuando logra el éxito considera que ha llegado a ser insuperable, que su sola presencia es suficiente para lograr el triunfo.

En el caso de existir derrota, el deportista no es capaz de concluir la situación repitiendo el hecho innumerables veces sin dejar de transferir este estado a situaciones deportivas subsecuentes.

Se han realizado investigaciones acerca del control emocional que tienen los deportistas que practican disciplinas individuales y grupales, entre estas disciplinas se incluyen el fútbol y el karate; se observa que, en el primero, los jugadores experimentan emociones de forma más intensa que los karatecas, por elementos idiosincráticos de esos deportes ya que el karate es una disciplina donde la autorregulación emocional se va cultivando como un aspecto inherente a la misma, sin embargo en el fútbol, el autocontrol de las emociones, tanto a nivel somático como cognitivo es un aspecto menos entrenado de forma explícita y dirigida. (Granado X., Gomila., Andreu M., Guiu G. 2014).

Por otro lado, en el aspecto emocional y referente a los atletas que ingresan al CNAR como internos, siendo estos los atletas que son provenientes de diferentes estados de la República Mexicana y de tradiciones muy arraigadas, se enfrentan a un cambio radical en su estilo de vida en el que algunos logran adaptarse y otros no.

El siguiente ejemplo Fig. 1 muestra como la persona a pesar de identificar su necesidad intenta movilizarse sin embargo debido a las interrupciones durante el ciclo de la experiencia, la energía no fluye adecuadamente quedando como asunto inconcluso.

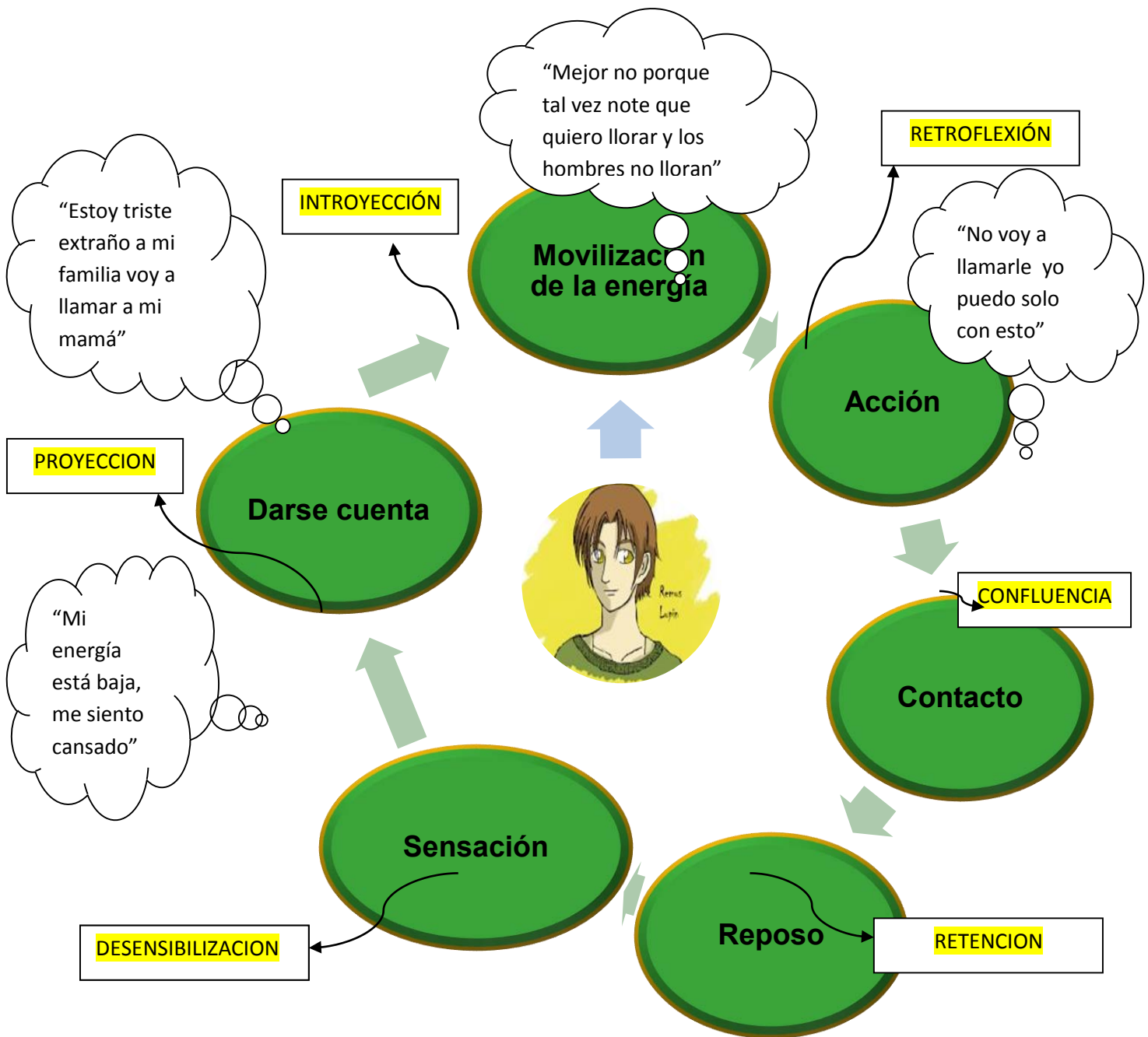


Fig. 1 Ejemplo de asunto inconcluso

Por lo anterior se desprende la presentación de una propuesta de un taller en el cual se abordarán algunas estrategias para que el adolescente identifique sus necesidades y las sensaciones que probablemente estén cristalizadas o bloqueadas, para posteriormente a través de las diferentes técnicas de la Gestalt aprenda a satisfacer sus necesidades de una manera adecuada así como un mayor conocimiento de sus emociones que le permitan desenvolverse en cualquier contexto social de manera sana.

Propuesta de Intervención

Justificación

En el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto rendimiento (CNAR) se encuentran concentrados aproximadamente 400 adolescentes que luchan diariamente por mejorar sus técnicas deportivas y obtener un reconocimiento a nivel internacional; entre ellos existe una población importante que presentan algunos problemas de conducta que se han detectado en la práctica clínica cuando asisten al área de psicología canalizados ya sea por los entrenadores o por los profesores de la escuela y en el menor de los casos, por iniciativa propia. La mayoría de los atletas son originarios de diferentes estados de la República y algunos de ellos no han desarrollado algún aspecto del self ya sea corporal, emocional, mental o social.

Por tal motivo esta propuesta de intervención busca brindar a los atletas un espacio donde puedan tener la oportunidad de vivenciar experiencias propias que les permitan darse cuenta de las partes fragmentadas de su self e integrarlas, esto les ayudara a adquirir un mayor autoconocimiento, mejorar la satisfacción de sus necesidades y a realizar la transición de la dependencia hasta la autosuficiencia.

Desde el apoyo autoritario externo (las autoridades del cnar: director, entrenadores, maestros) al apoyo interior auténtico, logrando así afirmar su personalidad y facilitar su permanencia y adaptación al centro.

Es importante tomar en cuenta que debido a que la población del CNAR está compuesta por adolescentes, ellos pueden presentar comportamientos inadecuados, debido a los cambios que caracterizan esta etapa de su desarrollo. De esta manera, el adecuado manejo del aspecto emocional en el ser humano representa un papel fundamental en la adquisición de experiencias que permitirán incrementar su potencialidad para conformar su identidad; y el enfoque Gestalt ofrece un enfoque holístico en el cual el adolescente puede desarrollar los medios para expresarse y crecer dentro de su medio ambiente en los aspectos de su self corporal, emocional,

mental y social. Debido a esto, el Taller pretende dotar al atleta de habilidades y estrategias necesarias para obtener un mayor grado de fluidez emocional que se verá reflejado en la armonía o equilibrio de las actividades en las cuales están involucrados con su proyecto de vida.

Objetivo General

Desarrollar habilidades en las diferentes áreas del self del participante: corporal, emocional, mental y social que le permitan gestionar de manera asertiva sus respuestas emocionales para optimizar su estancia en el CNAR.

Objetivos Específicos

- 1.- Al término de la sesión, los participantes conocerán las reglas de comportamiento que deben seguir durante el taller
- 2.- Al término de la sesión, los participantes lograran una interacción con sus compañeros del taller.
- 3.- Al término de la sesión, el instructor realizará una evaluación pretest del manejo actual de los estados emocionales de los participantes.
- 4.- Al término de la sesión, el participante identificará y fortalecerá las partes que componen su cuerpo para su expresión emocional.
- 5.- Al término de la sesión, el participante reconocerá la función del sentido del oído como instrumento para establecer contacto consigo mismo y su medio ambiente.
- 6.- Al término de la sesión, el participante fortalecerá la autopercepción corporal y emocional que otorga a su cuerpo en la interacción consigo mismo y su medio ambiente.
- 7.- Al término de la sesión, el participante conocerá la manera de emplear su cuerpo como instrumento para las relaciones sociales.
- 8.- Al término de la sesión el participante representará de manera simbólica diferentes emociones.
- 9.- Al término de la sesión, el participante enriquecerá sus habilidades de asertividad relacionadas con las maneras de manifestar su vida emocional.

- 10.- Al término de la sesión, el participante experimentará modos alternos de usar su cuerpo para descargar sus emociones de manera asertiva.
- 11.- Al término de la sesión el participante reconocerá la forma que emplea para expresar sus emociones en una situación que implica contacto físico.
- 12.- Al término de la sesión el participante generará alternativas para emplear sus recursos cognitivos que le permitan afrontar sus emociones.
- 13.- Al término de la sesión el participante contactará con las emociones que subyacen detrás de una situación de enojo.
- 14.- Al término de la sesión el participante conocerá los códigos a emplear para expresar una negativa ante un riesgo personal.
- 15.- Al término de la sesión el participante utilizará formas no ordinarias de expresar sus necesidades en una situación poco precisa.
- 16.- Al término de la sesión el participante reconocerá la habilidad que posee para asumir sus responsabilidades y la creatividad para sortear problemas.
- 17.- Al término de la sesión, el participante conocerá como vive el sentido del orden respecto a los demás para consolidar su pertenencia en un grupo.
- 18.- Al término de la sesión el participante comentará temas socialmente problemáticos y la manera de abordarlos.
- 19.- Al término de la sesión el participante, descubrirá el valor de la amistad como algo a cultivar.
- 20.- Al término de la sesión el participante aprenderá a confiar en su capacidad de crear maneras que contribuyan a formar una sociedad mejor
- 21.- Al término de la sesión el participante reflexionará sobre las conductas pro-activas que generan reacciones de bienestar grupal.
- 22.- Al término de la sesión el participante identificará cualidades en sí mismo y en otros para colaborar en generar ambientes sanos.
- 23.- Al término de la sesión el participante analizará la influencia que el mecanismo de proyección tiene en las relaciones sociales.

24.- Al término de la sesiones, el instructor realizará la evaluación postest del manejo actual de los estados emocionales de los participantes así como el cierre del taller.

Participantes

- **Población de origen:** Atletas que pertenezcan al Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR)
- **Condición personal característica:** Atletas internos
- **Número de participantes:** Mínimo 12 máximo 18
- **Edad:** 12 a 15 años
- **Sexo:** indistinto
- **Grado escolar:** 1° y/o 2° grado de Secundaria
- **Forma de selección:** Las personas que en su expediente hayan acumulado 3 o más reportes de conducta durante el inicio del año escolar 2015-2016, así como las interesadas en el tema.
- **Forma de convocatoria:** Carteles, difusión por medio del tríptico mensual que emite el CNAR

Materiales

El instrumento de medición será la escala “Dificultades en la regulación emocional” (DERS-E) de Kim Gratz para adolescentes mexicanos que consta de 24 reactivos y cuatro factores:

- 1.- No aceptación de respuestas emocionales
- 2.- Dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas
- 3.- Falta de conciencia emocional
- 4.- Falta de claridad emocional

Posee buenas características psicométricas de consistencia interna ya que el alpha de Cronbach de los 24 reactivos fue de 0.93 y buena confiabilidad test-retest ($r=0.88$). Se califica como una escala tipo Likert.

Escenario

Sala de conferencias del CNAR (DF)

- Descripción: Espacio suficientemente amplio para llevar a cabo las dinámicas.
- Dimensiones: El espacio ideal que se requiere será de 15m² mínimo y máximo 23m²
- Mobiliario: Una silla con pupitre para cada participante y 5 mesas para trabajar en equipo de acuerdo a la dinámica a desarrollar.
- Iluminación: Luz natural y en caso necesario luz artificial
- Ventilación: Debe contar el área con ventanas y 2 ventiladores en caso necesario
- Equipo necesario: Material de papelería, música previamente elegida de acuerdo a cada dinámica que se presente.

Procedimiento

El taller consta de 15 sesiones que se cubrirán con 30 horas. de trabajo. La duración de cada sesión del taller es de 2 horas con dos objetivos a cubrir excepto la sesión 1 que contiene 3 objetivos. En las sesiones 6, 7, 8 11 y 15 solo se cubrirá un objetivo debido a la amplitud de las actividades a realizar en cada una de estas con una duración de 2 horas en cada sesión. Los temas a tratar están distribuidos de la siguiente manera:

- ◆ La sesión 1 inicia con el encuadre del taller, una técnica de integración y la aplicación del pretest: Escala de Autorregulación Emocional DERSE
- ◆ En las sesiones 2 y 3 se realizarán técnicas relacionadas con el área corporal del self.
- ◆ En las sesiones 4 a 8 se realizarán técnicas relacionadas con el área emocional del self.

- ◆ En las sesiones 9 a la 11 se realizarán técnicas relacionadas con el área mental del self.
- ◆ En las sesiones 12 a la 15 se realizarán técnicas relacionadas con el área social del self.
- ◆ Durante la segunda hora de la sesión 15 se aplicará como Postest la Escala de Autorregulación Emocional DERSE

CARTAS DESCRIPTIVAS

Sesión 1	Duración 2hrs.
----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión, los participantes conocerán las reglas de comportamiento que deben seguir durante el taller.

Tiempo: 15 min.		
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor agradecerá a los participantes su asistencia y mencionará la importancia de su participación activa a este.</p> <p>2.- El instructor informará a los participantes las reglas básicas de comportamiento durante el taller: respeto, puntualidad, abstenerse de usar sus celulares y mantener la confidencialidad de la información personal que surja durante las sesiones.</p>	Ninguno	

Objetivo

2.- Al término de la sesión, los participantes lograran una interacción con sus compañeros del taller.

Tiempo: 1 hr. 30min	Técnica: "Mi animal favorito"		
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.-El instructor indica a los participantes que a veces asociamos a las personas con animales por su forma de actuar o su aspecto físico y que los animales pueden ayudarnos a describir un poco lo que somos nosotros.</p> <p>2.- El instructor pide a los participantes que cada uno piense en aquel animal con cuyas características se siente de alguna manera identificado.</p> <p>3.-Terminada la actividad anterior, el instructor solicita. a los participantes. que cada uno se presente y luego dé a conocer el animal con el cual se identificó</p> <p>4.- Los demás pueden preguntar las razones por las que su compañero se siente identificado con determinado animal.</p>		Ninguno	<p>Se cuestiona a los participantes lo siguiente: ¿Hubo personas que coincidieron con un determinado animal? ¿Observan alguna similitud entre las características más sobresalientes del animal con la disciplina deportiva que realizan? El instructor guía al grupo para que analicen como pueden aplicar lo aprendido en su vida.</p>

Objetivo

3.- Al término de la sesión, el instructor realizará una evaluación pretest del manejo actual de los estados emocionales de los participantes.

Tiempo: 15 min.

Procedimiento	Materiales	Cierre
Los participantes responderán la escala "Autorregulación Emocional DERS-E".	"Escala de Autorregulación Emocional DERSE"	Los participantes entregan el formato de la escala y se finaliza la primera sesión.

Carta descriptiva

Sesión 2	Duración 2hrs.
Tema	Área Corporal del Self

Objetivo

1.- Al término de la sesión, el participante identificará y fortalecerá las partes que componen su cuerpo para su expresión emocional.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Explora tu cuerpo"		
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor reparte a cada participante una hoja de rotafolio e indica que deberán realizar en ella el contorno de su cuerpo boca arriba con ayuda de su compañero.</p> <p>2.- Después el participante agregará al dibujo la forma particular de sus ojos, nariz, boca, y las características personales sobre el mismo: lunares, cicatrices, vestimenta, etc.</p> <p>3.-Al concluir lo anterior discutirá con su pareja acerca de lo siguiente: ¿Qué es lo que más les gusta de su cuerpo?, ¿Cómo lo cuida?, ¿Que le gustaría decirle a sus manos, pies, etc?, ¿Qué cosas puede hacer con su cuerpo?, ¿En qué se diferencia su cuerpo y en que se parece al de otros?, ¿Que no le agrada de su cuerpo?, ¿En qué partes de su cuerpo se parece a sus padres.? Finaliza la actividad cuando han realizado los anteriores pasos.</p>		<p>Hojas de rotafolio y gises de colores</p>	<p>Se cuestiona a los participantes acerca de lo siguiente: ¿Que sintieron al reconocer su cuerpo y hablar de él?, ¿Qué emociones sintieron al realizar el ejercicio?, ¿Le gustaría que algo de su cuerpo cambiara?</p> <p>Se investiga sobre los introyectos puestos en el cuerpo y se validan los sentimientos relacionados con las partes del mismo que le generan conflicto promoviendo la descripción y expresión de lo sentido.</p> <p>Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste preguntando: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Objetivo

2.- Al término de la sesión, el participante reconocerá la función del sentido del oído como instrumento para establecer contacto consigo mismo y su medio ambiente.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Botellas sonaja"
---------------	----------------------------

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor proporciona a cada participante una "Botella sonaja" y explica que por cada botella hay otra cuyo contenido es el mismo.</p> <p>2.-Pide a cada participante que use un antifaz para cubrir sus ojos</p> <p>3.- Posteriormente les indica que deberán mover la botella para que, a través del sonido que ésta produce puedan localizar al compañero que tiene el par de su "Botella sonaja"</p> <p>4.-Finaliza el ejercicio cuando se han podido reunir cada pareja de "Botellas-sonajas".</p>	<p>Antifaces,</p> <p>varios pares de "Botellas sonaja" de acuerdo al número de participantes.</p> <p>Para elaborarlas se pueden usar botellas vacías de plástico en cuyo interior se agregará algún objeto pequeño de material sólido que pueda producir ruido, por ejemplo: frijoles, clavos, semillas, monedas, tachuelas, alfileres etc. las botellas deberán forrarse con tela o estar pintados para evitar que se vea su contenido.</p>	<p>El instructor cuestionará a los participantes:</p> <p>"¿Qué sonido es?" "Te gustó o no?" "¿Cómo le hiciste para localizar a tu compañero?" "¿Qué te recuerda ese sonido?" "¿Que sentiste cuando lo escuchaste"?" "¿Cómo te sientes al haber localizado a tu compañero solo con el sonido, sin utilizar la vista?"</p>

Sesión 3	Duración 2hrs.
----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión, el participante fortalecerá la autopercepción corporal y emocional que otorga a su cuerpo en la interacción consigo mismo y su medio ambiente.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "El árbol de mis logros"	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- Se entrega a cada participante el material. El instructor les pide que hagan el dibujo de un "Árbol" el cual deberá tener raíces, tronco y copa grande. Les comenta que ese "Árbol" representa los logros que cada uno tiene o ha tenido.</p> <p>2.- En las raíces escribirán las habilidades que les han servido para "llevarse bien" con su familia, con sus padres, en la escuela y con los amigos</p> <p>Después, subrayarán aquellas habilidades que los hacen sentir más seguros, y de ahí saldrán el tronco y las ramas.</p> <p>3.- En el "tronco", escribirán, o dibujarán los logros que han tenido como consecuencia de sus habilidades y realizarán una asociación entre habilidades y logros</p>	<p>Hojas doble carta, lápices, colores y crayones</p>	<p>El instructor promueve que el participante pueda reconocer abiertamente sus cualidades, la asociación entre habilidades, logros, emociones y cosas por seguir aprendiendo. Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste y se les cuestiona lo siguiente: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer? ¿Cómo se sienten?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>4. De los logros escritos en el tronco, subrayarán aquellos que más les han provocado satisfacción así como las emociones generadas por éstos y las escribirán o dibujarán en el lado derecho de la “copa” en “las ramas derechas”.</p> <p>En las “ramas izquierdas” escribirán o dibujarán lo que les hace falta hacer para tener más logros.</p> <p>5. Finaliza cuando todos han podido hacer el “Árbol de sus logros”.</p>		

Objetivo

2.- Al término de la sesión, el participante conocerá la manera de emplear su cuerpo como instrumento para las relaciones sociales.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Distancia Intima"
---------------	-----------------------------

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1. Se forman parejas y se les indica que, parados, se coloquen una persona frente a la otra de tal forma que queden en los extremos del espacio físico.</p> <p>2. El instructor explica que un miembro de la pareja va a caminar en silencio, hacia el otro extremo del lugar en donde su compañero lo espera con los ojos cerrados</p> <p>3.- El compañero que espera, utiliza su "sensación" y la señal verbal: "¡Alto!" para decidir hasta donde su compañero puede acercarse a él.</p> <p>4.- El compañero que avanza, al escuchar esa señal deberá detener su marcha.</p> <p>5.- Una vez que han "detenido a sus compañeros", estos pueden quitarse el antifaz</p> <p>6.- Al concluir se intercambian papeles y finaliza la actividad.</p>	<p>Antifaces</p>	<p>Se cuestiona a los participantes sobre las sensaciones experimentadas cuando sin ver y sin escuchar pueden establecer un "límite" entre ellos y sus compañeros; ¿A qué creen que se debe esto?, ¿En qué otras circunstancias de la vida ocurre lo mismo, ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de "sentir" y ¿Hasta dónde permiten que se acerque o no una persona? Se promueve la expresión de sensaciones y emociones evocadas por la actividad Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta? ¿Qué van a hacer? ¿Cómo se sintieron?</p>

Carta descriptiva

Sesión 4	Duración 2hrs.
Tema	Área Emocional del Self

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante representará de manera simbólica diferentes emociones.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Sábana de emociones"		
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor comenta a los participantes que jugarán a comunicar de diferentes maneras las siguientes emociones: miedo, enojo, tristeza, alegría y afecto.</p> <p>2.- Les explica también que éstas serán representadas de acuerdo a los conceptos: Gráfico, Gestual, Pictórico y Sonoro</p> <p>3.- El Gráfico se representará con rayas, puntos y líneas con diferentes colores, en el Gestual, harán expresiones con su cara y cuerpo, en el Pictórico realizarán dibujos y en el Sonoro emitirán sonidos, ruidos, palabras, gritos, cantos, etc.</p> <p>4.- Se da la indicación: "Vamos a representar miedo de manera gráfica ", etc. hasta representar las cinco emociones básicas con cada uno de los conceptos y finaliza la actividad.</p>		<p>Hojas para dibujar, colores y crayones</p>	<p>Se interroga al participante sobre la dificultad o facilidad para realizar las actividades. ¿Con cuál de las actividades te fue más fácil o difícil expresarte? ¿Se te ocurre otra manera de comunicar las emociones, cuál?</p> <p>Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste. ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Objetivo

2.- Al término de la sesión, el participante enriquecerá sus habilidades de asertividad relacionadas con las maneras de manifestar su vida emocional.

Tiempo: 1 hr.	Técnica "Las 4 estatuas"	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- Se forman parejas, un participante hará el papel de "El Escultor" y el otro será "El Modelo-Estatua"</p> <p>2.- El instructor explica a los participantes que "El escultor" empleará diferentes materiales para hacer las estatuas y éstas deberán adoptar la expresión o apariencia que dicho material determina según sus características. (Ver anexo 1).</p> <p>3.- Por rondas, "El Modelo-Estatua" reflejará con su cuerpo las características del "Material empleado por "El Escultor" y éste último determinará una posición por asumir</p> <p>4.- Cuando "El Modelo-Estatua" ha experimentado asumir las características de los cuatro materiales, intercambia el papel con su compañero y se repite el procedimiento.</p> <p>5.- Posteriormente a la actuación de los diversos materiales, el instructor propiciará que los participantes asocien las características de los materiales</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Sentados en círculo, los participantes comentarán su experiencia. Se promueve la expresión de las emociones evocadas por el ejercicio pidiendo a cada uno que relate su experiencia con detalle, los demás escuchan y pueden aportar respecto a su propia vivencia: respondiendo a las preguntas:</p> <p>¿Con cuál emoción te identificas? ¿Cual fue más fácil o más difícil de dramatizar? ¿Qué necesitas para hacer vivir más la alegría? Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste. ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>expresados corporalmente como cualidades de un tipo de emoción.</p> <p>6.- Después que el instructor logró que los participantes asociaran las cualidades posturales con un tipo de emoción, solicitará a los participantes que ejerciten su cuerpo con movimientos que se relacionen con el conocimiento anterior, para ello les indicará: "Vamos a imaginar que tienen una hoja de papel frente a cada uno de ustedes y en ella vamos a dibujar trazos de enojo, amor, alegría, tristeza:! ¿Cómo serían esos trazos!? ¡Hagámoslo!"</p> <p>7.- Enseguida el instructor les pide que vuelvan a actuar como "Estatuas" haciéndolo según la emoción que se les indique: "Pongan su cuerpo como cuando están enojados, ahora, como cuando sienten amor, alegría, .tristeza".</p> <p>8.- Finaliza cuando todos han experimentado el ejercicio completo.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 5	Duración 2hrs.
----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión, el participante experimentará modos alternos de usar su cuerpo para descargar sus emociones de manera asertiva.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Las danza de las emociones"		
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor proporciona información a los participantes sobre el tema de los bailes indígenas: "En sus bailes, los indígenas expresaban sus creencias y sentir acerca de sus dioses y en general, representaban con ellos sus tradiciones y costumbres de todo el sentir de su pueblo".</p> <p>2.- Les explica que algunos pueblos acostumbran bailar en grupo y alrededor de fogatas, al inicio, empezaban haciéndolo de una manera suave, lenta y después de un tiempo se iba haciendo paulatinamente enérgico, rápido; es decir, aumentaba de intensidad.</p> <p>3.- Pide a los participantes que parados, formen un círculo alrededor del cojín el cual será "La fogata" e irán bailando a su alrededor, uno a la vez la emoción que les indique el instructor</p> <p>4.- "Vamos a escuchar la música y mientras lo</p>		<p>Un cojín, un reproductor de música con melodías que se puedan asociar a danzas indígenas.</p>	<p>Los participantes sentados en círculo, comentarán su experiencia. Se promueve la expresión de las sensaciones invocadas por el ejercicio pidiendo a cada uno que relate su experiencia, los demás escuchan y pueden aportar con respecto a su propia vivencia, las diferencias y semejanzas de lo experimentado ¿Con que personas y lugares se te dificulta expresar determinada emoción? ¿Cuáles emociones actúas cuando la danza va subiendo de intensidad?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>hacemos iremos bailando cada quien como lo sienta, pero enfatizando sus movimientos al ritmo de la emoción que yo les diga, también podremos hacer los sonidos característicos de acuerdo a la emoción”, por ejemplo:</p> <p>5.-“Vamos a iniciar bailando como si estuviéramos muy tristes, entonces bailaremos la danza de la tristeza, lo haremos primero suave, y poco a poco lo haremos hasta llegar a bailar enérgicamente y rápido.</p> <p>6. ¿Cómo sería el sonido de la tristeza?, después cambiaré la música y bailaremos otro tipo de emoción: el enojo, el amor, y la alegría”.</p> <p>7. Finaliza cuando se han experimentado las emociones mencionadas.</p>		<p>¿En qué situaciones actúas las mismas emociones? ¿Cuál es el baile que más utilizas? ¿Por qué? Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste. ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Objetivo

2.- Al término de la sesión el participante reconocerá la forma que emplea para expresar sus emociones en una situación que implica contacto físico.

Tiempo: 1 hr.	Técnica “Los números”	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1. El instructor pide a los participantes que caminen por el lugar, y les explica que de manera repentina dirá un número y cuando lo escuchen ellos deberán "Formar un grupo con el número indicado", y se agruparán abrazándose entre ellos hasta que indique: "Suéltense y caminen", pero mientras estén abrazados, deberán decir algo positivo, por turnos, a cada uno de los compañeros del subgrupo.</p> <p>2.- Después de repetir el procedimiento las ocasiones que considere el instructor, introducirá una variante a la actividad; aparte de abrazarse, cerrarán sus ojos y se moverán de acuerdo a la indicación del instructor y antes de separarse expresarán como se sintieron en el grupo.</p> <p>Se sugiere decir: "¡cuatro!, formen un grupo y muévanse suave...o lento, o como las olas del mar" etc.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Se pide a los participantes que describan su experiencia y se les pregunta:</p> <p>¿Cómo te sentiste al estar abrazado y decirle cosas positivas a tus compañeros? ¿Qué ritmo te gustó más?, ¿A quién te recuerda el ritmo que más te gustó?</p> <p>¿Con quién y en que otros momentos has vivido algo similar?, ¿Te es fácil o difícil realizar lo solicitado, por qué?,</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>3.- Se repite lo anterior varias veces cambiando el ritmo y el movimiento para que los participantes integren un ritmo grupal que los ayude a sincronizar su movimiento y lo puedan asociar a emociones positivas.</p> <p>4. Concluye cuando el instructor considera que han vivido la actividad lo suficiente para integrar la experiencia de acuerdo al objetivo.</p>		<p>¿Qué es más fácil: abrazar, decir cosas positivas, o ambas cosas a la vez y por qué?</p> <p>Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Carta descriptiva

Sesión 6	Duración 2hrs.
----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante generará alternativas para emplear sus recursos cognitivos que le permitan afrontar sus emociones.

Tiempo: 2 hrs.	Técnica: "Colores en mi corazón"		
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor entrega a los participantes un corazón de papel, colores, lápices y explica que les mostrará una lista con nombres de emociones a las que les corresponde un color.</p> <p>2.- Posteriormente cada uno dirá lo que significa para ellos cada emoción de la lista.</p> <p>3.- Al terminar de expresar lo anterior, irá colocando las emociones en cada lado del corazón, del lado derecho las emociones que considere positivas y del izquierdo las negativas.</p> <p>4.- El participante iluminará un espacio del corazón con el color que corresponda de acuerdo a la intensidad con que vive esa emoción.</p>		<p>Corazón de papel dividido Lista con nombres de emociones asociadas a colores:</p> <p>enojo-rojo, tristeza-negro, envidia-café, vergüenza-morado, miedo-gris, esperanza-blanco, amor-rosa, alegría-amarillo, cariño-naranja y violeta-felicidad.</p>	<p>Se cuestiona al participante acerca de:</p> <p>¿Qué parte del ejercicio le gustó más? ¿Qué piensa de que las emociones se pueden representar con colores?, ¿Cuáles agregaría? ¿Por qué? ¿Qué piensa de que las emociones positivas "Ayudan" a que las negativas "No invadan su corazón?"</p> <p>En la vida diaria, ¿Es posible procurar iluminar más el lado de las emociones positivas? ¿Qué recomienda a otros para hacer disminuir las emociones negativas?.</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>5.- Cuando han terminado de colorear Se les pide a los participantes que observen de acuerdo a la manera que colorearon, como están representadas las emociones en su corazón, hacia qué lado están más inclinadas.</p> <p>6.- El instructor hace evidente al participante cómo está utilizando sus emociones, cuáles emplea más y cuáles menos.</p> <p>7.- El instructor trabajará primero con las emociones negativas y situará al participante respecto a cómo se conduce con ellas, y cómo probablemente "Ocupan un espacio más grande" en comparación con las positivas, y las consecuencias de esto.</p> <p>8.- Los participantes describirán cómo las viven, con quienes, cómo reaccionan, si las expresan o no, como y cuáles son las consecuencias de esto.</p> <p>9.- El instructor les manifestará que este tipo de emociones son la consecuencia de no expresar lo que se necesita", por ej: "No saber esperar", "</p>		

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>No pedir apoyo de manera asertiva”, “No seguir las reglas”, “Querer todo rápidamente”.</p> <p>10.- Después, de dejar claro “La dimensión que ocupan las emociones negativas en su vida”, el instructor trabajará con las emociones positivas, realizando un proceso de observación del uso y manejo que hacen de las mismas para, posteriormente, emplear este conocimiento como punto de contraste entre ambas.</p> <p>11.-El instructor guiará al participante a realizar un examen que le permita entender cómo las emociones positivas son el resultado de una regulación apropiada entre la necesidad y la forma de obtener su satisfacción de las siguientes maneras: “expresando sus necesidades”, pidiendo apoyo de manera asertiva, “sabiendo esperar” etc.</p> <p>12.- Finaliza cuando han concluido de representar como participan para generar ambos tipo de emociones.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 7	Duración 2hrs.
----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante contactará con las emociones que subyacen detrás de una situación de enojo.

Tiempo: 2hrs.	Técnica: "El secreto del volcán"		
Procedimiento	Materiales	Cierre	
<p>1.- Se entrega al participante una hoja con el dibujo de un volcán el cual tiene escritas las palabras enojo e ira.</p> <p>2.- El instructor explica a los participantes que el ejercicio consiste en adivinar un secreto: "¿Cuál es el secreto que está escondido bajo el volcán?". Les informa sobre el funcionamiento de expulsión de los volcanes:</p> <p>"Los volcanes tienen en su interior una cantidad muy grande de lava - fuego y, cuando se llenan de este no soportan la presión y ¡explotan! y lo lanzan hacia el exterior.</p> <p>Algo parecido pasa con las personas cuando se sienten enojadas o con ira, si no sacan poco a poco su enojo se llenan de este y, de tanta presión, de repente ¡explotan! ¿Pero saben que?</p>	<p>Hoja con un dibujo de un volcán en erupción, (ver anexo 2). Tarjetas o etiquetas, lápices y colores.</p>	<p>Se cuestiona al participante acerca de: ¿Qué parte del ejercicio te gusto? ¿Cuál no?, ¿Qué piensas de que detrás del enojo hay otras emociones? Ahora que lo sabes ¿Qué piensas de la gente que se enoja y "Explota"?.</p> <p>¿En realidad qué quieren expresar?. ¿A quiénes les pueden contar "El secreto del volcán? ahora que identificas las situaciones y personas que te provocan sentirte como el Volcán ¿Qué pueden hacer para "No explotar ante esto y ante ellos?.</p> <p>Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>	

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>este volcán tiene un secreto que está debajo de él y nos va a ayudar a saber cómo hacerle para sacar todo el coraje ¡pero sin explotar!"</p> <p>3.- El instructor les pide que platiquen con su compañero cuándo se han sentido como el volcán, ¿Ante que personas y situaciones les ha ocurrido algo similar?</p> <p>4.- Se les solicita también que vayan identificando las partes del cuerpo en que han sentido esas sensaciones y expliquen ¿dónde sienten la presión-tensión?.</p> <p>5.- Después, en la hoja del volcán dibujarán las partes del cuerpo en que explota el enojo.</p> <p>6.- Realizado lo anterior, el instructor les menciona que ya están listos para conocer "El secreto del volcán", para esto, deberán tener a la mano tarjetas para escribir el nombre de las emociones observadas que se asocian a las expresiones de enojo, miedo, vergüenza, ansiedad, rechazo, estrés</p>		

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>, etc. y las colocará abajo del dibujo del volcán y enseguida les dice:</p> <p>¿"Saben cuál es el secreto"?</p> <p>Bueno se los voy a decir: Me doy cuenta de que cuando sale el enojo hay otras emociones que salen después de él y la no expresión de éstas causa mucho daño. El enojo sale solamente para distraer a los demás de lo que verdaderamente estamos sintiendo por dentro".</p> <p>Por ejemplo: "Cuando alguno de ustedes manifiesta enojo, en realidad, pueden estar sintiendo miedo de que sus padres los dejen solos cuidando a su hermanito, entonces necesitamos ser muy fuertes para describir y expresar los sentimientos ocultos debajo del enojo y pedir ayuda, antes de que esas emociones se junten, hagan presión y salgan disparadas en forma de enojo"!</p> <p>7.- Se les solicita que escriban el nombre de las emociones que surgen durante el enojo y se habla de éstas, del porqué salen, ante que situaciones y con qué personas se provocan.</p> <p>8.- Posteriormente se hacen las</p>		

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>asociaciones entre las personas que provocan o ante las que se provoca el enojo, las situaciones que las generan y las verdaderas emociones que subyacen al enojo</p> <p>9.- Con este análisis se descubre “El secreto de lo que verdaderamente se está sintiendo“.</p> <p>10.- El instructor da información sobre cómo ellos mismos pueden provocarlo a los demás, cuando no expresan lo que en realidad sienten y, como al “Guardarse dichas emociones”, generan situaciones como el sentirse “Víctimas” y hacer cosas que hacen daño-destruyen a los otros “al explotar”</p> <p>Finaliza cuando se les da información sobre las consecuencias de una falta de una expresión regulada de las emociones negativas y de las estrategias que pueden usar para auto-regularse.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 8	Duración 2 hr.
----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante conocerá los códigos a emplear para expresar una negativa ante un riesgo personal.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Diciendo No asertivamente"	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor da información a los participantes respecto al uso conveniente de decir la palabra "No". Explica que esta palabra es permitida cuando el participante está en riesgo, se infringen las reglas o alguien puede ser dañado, etc;</p> <p>Sin embargo el decir "No" requiere habilidad para hacerlo de manera asertiva, no agresiva, con firmeza pero amablemente.</p> <p>Lo anterior señala situaciones en donde una persona pone límites de manera sana emitiendo la palabra "No"! de manera positiva.</p> <p>2.- Posterior a la explicación les dice que Van a jugar con unas tarjetas que tienen escritos la descripción de escenarios en donde el participante se ve obligado a decir "No".</p>	<p>Tarjetas, hojas y lápices.</p>	<p>Se puede profundizar en el contenido del ejercicio al examinar lo siguiente:</p> <p>¿Qué parte del ejercicio se te facilitó o dificultó más, por qué?, ¿Cómo sentiste tu actuación?, ¿Cómo calificas tu forma de "defenderte"?, ¿Hubo algún compañero que te convenciera su forma de decir "No", ¿En qué aspectos necesitas practicar o estar más alerta para cuidarte a ti mismo?,</p> <p>¿En qué área de tu vida batallas más para decir "No", por qué?, ¿En cuáles te ha sido más sencillo, a que se debe? Se concluye con el aprendizaje general y las</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>Algunos ejemplos para elaborar las tarjetas pueden ser las siguientes</p> <p>Situaciones, alguien te acusa de:</p> <p>“Copiarle en el examen y eso es mentira”</p> <p>“Tu mejor amigo te invita a salir pero estas castigado y tus padres no te lo permiten”; “Un amigo en la tienda te dice que robes algo”; “Alguien te pide que salgas con él pero tú no tienes ganas”, etc.</p> <p>3.- Se forman dos equipos y se les dice que van a participar en un concurso, en el cual uno de los miembros de cada equipo saca una tarjeta, la lee y la dramatiza, pidiéndole a un participante del equipo contrario que haga lo que está escrita en ella por ejemplo:</p> <p>"Vamos a robarle el celular a la señora que lo dejo en la mesa"...a lo cual el otro compañero deberá responder argumentando que “No” lo va a hacer, expresará esto de maneras diversas, puede ser enfático, usando explicaciones o razones, deberá modular su voz, sus posturas corporales, etc.</p>		<p>acciones consecuentes a éste:</p> <p>¿De qué se dan cuenta?,</p> <p>¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>La idea es que maneje diversos recursos para convencer al que demanda hacer la acción que está infringiendo reglas.</p> <p>4.- O bien, pueda ceder a la petición y decir “Si” accedo y deberá decir a sus Compañeros los motivos para hacerlo.</p> <p>5.- Posteriormente el instructor solicita a los participantes que ubiquen experiencias en donde han vivido un hecho de esa categoría y las compartan con los demás, Por ejemplo: “En una ocasión hice cosas que yo no quería.....” o “Me vi forzado a.....” “No pude decir que no.....” etc. y se ubican en las diferentes áreas de la vida del participante . Cuando lo han hablado, se les da una hoja para que escriban esas situaciones de su vida real.</p> <p>6 .- Se hace la reflexión-análisis y cada participante dirá las formas en que empezará a decir "No" cuando lo necesite para auto-protegerse. Finaliza la actividad con el análisis.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 9	Duración 2 hr.
Tema	Área Mental del Self

Objetivo

1- Al término de la sesión el participante utilizará formas no ordinarias de expresar sus necesidades en una situación poco precisa.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "Mapa de sonidos"	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El terapeuta entrega hojas de papel y colores y da la consigna: "En esta hoja cada uno hará un plano o mapa de su casa, pero lo harán solamente con grafías que representen sonidos, un plano de su casa de sonidos; por ejemplo: si hago el mapa de la cocina, pongo los diferentes sonidos que hay en ella, sin palabras ni dibujos, "sssss" (para un sartén que fríe), "chchchchch" (agua que sale del lavabo) etc."</p> <p>2.-El instructor pide a cada integrante que explique su mapa, pero sin ademanes ni palabras, solo con los sonidos que pusieron; los demás irán adivinando en qué partes de la casa está su compañero y que cosa es lo que está expresando a través de ese sonido.</p> <p>3. Se corroboran resultados y se finaliza.</p>	<p>Hojas blancas y colores.</p>	<p>Se interroga a los participantes sobre su participación:</p> <p>¿Cómo te sentiste?, ¿Qué dificultad o facilidad experimentaste al realizar el ejercicio? Tu mapa: ¿Es suficientemente claro para describir tu casa tal y como es?, sí: ¿Qué hiciste para lograrlo?, no ¿Qué faltó, lo olvidaste o te dió flojera?,</p> <p>¿En qué otros aspectos de tu vida eres igual de hábil para describir aquello que te rodea e involucra a los demás?</p>

Objetivo

2.- Al término de la sesión el participante adquirirá mayor flexibilidad de pensamiento y creatividad en la solución de problemas.

Tiempo: 1 hr.		Técnica: "¿De quién es el problema?"	
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.- Se les pide a los participantes que piensen en dos problemas (pueden ser de cualquier tipo) y se les da una tarjeta para que los escriban, aclarándoles que solamente pueden mostrar lo escrito al instructor.</p> <p>Se les explica que la actividad consistirá en que cada uno y por turnos, deberán adivinar alguno de dichos problemas y con qué persona en particular se relaciona.</p> <p>2.- Se solicita que hagan lo siguiente: "Cada uno deberá meter la mano en la bolsa para sacar una tarjeta y cuando la tengan en su poder no permitan que los demás la vean".</p> <p>3.- Posterior a que cada uno posea una tarjeta deberá dar "Pistas" (información) sobre lo que tienen en la tarjeta, para que los demás "Adivinen qué es" y "De quién es" por ejemplo: "Esto que tengo en mis manos implica</p>		<p>Tarjetas en blanco, lápices o colores</p>	<p>Se les interroga en ambos papeles:</p> <p>¿Cómo se sintieron cuando estaban hablando de su problema?, ¿Participaron en el interrogatorio?,</p> <p>¿Cómo observan su problema después de escuchar los demás?, ¿Su problema se parece al de otros?,</p> <p>¿Qué piensan de las soluciones que les dieron sus compañeros?, ¿Con cuáles están de acuerdo y por qué?,</p> <p>¿Cómo la pueden llevar a cabo? ¿Con cuáles no están de acuerdo y por qué?,</p> <p>Si proporcionó una solución a algún problema de sus compañeros: ¿Qué piensa de la solución que dió? ¿Alguna de ellas la puede aplicar a sí mismo?, ¿Cómo?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>que los maestros te pongan mala calificación, ocurre cuando te levantas tarde..etc." Ante las preguntas de sus compañeros este solo puede contestar "si" o "no" o con respuestas sencillas que enfatizen lo que se acerca al "Problema" que tiene entre sus manos. Se puede poner límite de tiempo o de número de preguntas a realizar para adivinar.</p> <p>4.- Al final el instructor les pide que por turnos den soluciones creativas a la problemática de sus compañeros. El compañero al cual le están brindando retroalimentación dirá cuál de las soluciones le sirve y cual no, explicando el porqué de sus respuestas.</p> <p>5.- Finaliza cuando los participantes han podido reconocer al menos uno de los "Problemas" puestos en juego para adivinar.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 10	Duración 2 hr.
-----------	----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante reconocerá la habilidad que posee para asumir sus responsabilidades y la creatividad para sortear problemas.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: "El submarino"		
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor da información sobre el funcionamiento de los submarinos y específicamente de las formas que emplean para comunicarse (a través de un sonar) y cómo se emiten las señales de este para poder comunicar lo que hay alrededor del submarino.</p> <p>2.- Se forman equipos y se les explica que van a jugar al "Submarino", y que tendrán un "Capitán" que será elegido entre ellos.</p> <p>3.- Para formar "su submarino" necesitarán: formarse en fila, tomarse de la espalda o de los hombros para que caminen juntos, enfilados; el "Capitán" se colocará al final de la fila.</p> <p>4. Se les solicita que acuerden "Cómo funcionará su propio "Sonar" o código de</p>		<p>Antifaces</p>	<p>Se puede preguntar a los participantes: Cuando alguien chocó, ¿Por qué crees que le ocurrió?, ¿Era fácil o difícil seguir el código de señales establecido? ¿Propondrías modificarlo; cómo, porqué?, ¿Qué piensas de la actuación de los compañeros que actuaron como "Capitanes"? ¿Con que personas de tu vida cotidiana compararías la actuación del "Capitán"? Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>señales para comunicar el rumbo que deberán recorrer y evitar chocar con algo exterior y/o hundirse": por ejemplo: podrán tocarse el brazo derecho para voltear hacia la derecha, darse palmaditas en la espalda para avanzar, silbar corto para detenerse, etc.</p> <p>5.- Ya de acuerdo sobre "El código de señales para comunicarse", se les coloca el antifaz a todos los miembros del equipo menos al "Capitán" , quien habrá de utilizar "El sonar" y por tanto, los guiará "Para no chocar en el espacio y hundirse". Así mismo el instructor coloca obstáculos en el piso para hacer menos previsible su recorrido.</p> <p>6.- Se considera que cuando tocan los obstáculos, "El submarino choca y se hunde, entonces se procede a reestructurar el submarino y se comienza nuevamente el juego con alguien más que haga el papel de "Capitán".</p> <p>Fin de la actividad.</p>		

Objetivo

2.- Al término de la sesión, el participante reconocerá sus capacidades para asumir la responsabilidad de sus actos y las posibles negociaciones con su ambiente.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: " Buen y mal día"	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- Se entrega a los participantes una hoja la cual deberá estar dividida en dos columnas, una dirá "Buen día" y la otra "Mal día". El instructor da información y cuestiona a los participantes para que estos tengan claro el concepto de lo que significa cada una de estas divisiones y más específicamente como un "Mal día" puede ser ocasionado por factores ambientales o externos a ellos y/o por situaciones que ellos mismos se provocan. Cuando tienen claro que Significa tener un "Mal día", se les pide que dibujen, en la columna respectiva. las cosas que lo producen.</p> <p>2.- Concluido el dibujo, el instructor va cuestionando al participante para que identifique como se va suscitando un "Mal día" enfatizando lo relativo a las sensaciones que el mismo provoca, y a las que no evita o permite que le ocurran por ejemplo::</p>	<p>Hojas, lápices, colores y crayones.</p>	<p>Se promueve que los participantes puedan reconocer abiertamente las conductas, actitudes, acciones en general que les provocan uno u otro tipo de día. Se les cuestiona:</p> <p>¿Qué haces cada mañana al levantarte para que te vaya bien o mal en el día?, ¿Reconoces cuando alguien quiere compartirte cosas buenas? (abrazos, saludos, ayudas, etc)?</p> <p>¿Sonríes? ¿Tratas de "Equilibrar" entre las cosas agradables y las desagradables que te pasan durante el día?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>"Qué haces para que tu entrenador te regañe?, ¿Qué dejas de hacer para que tu maestra te sancione?", y luego se le pide que diga que cosas necesita hacer para evitar un "Mal día",</p> <p>"De esas situaciones que tu provocas: ¿Qué necesitas dejar de hacer y/o hacer para que tu entrenador o coordinador no te regañe, o tu maestra no te sancione?";</p> <p>"De las situaciones que tu no provocas, ¿Qué puedes hacer para evitarlas o minimizarlas?".</p> <p>3.- Después de elaborar el "Mal día", se realizan los mismos pasos o procedimientos para trabajar sobre la columna de "Buen día".</p> <p>4.- Finaliza cuando todos han podido identificar, las acciones, actitudes, etc. que determinan que tenga uno u otro tipo de día.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 11	Duración 2 hrs.
-----------	-----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión, el participante descubrirá que existen formas de protección asertivas y no asertivas y las consecuencias de cada una.

Tiempo: 2 hrs.	Técnica: " Me protejo de "		
Procedimiento	Materiales	Cierre	
<p>1.- El instructor se asegura que los participantes tengan claras las acciones que generalmente las personas llevan a cabo para protegerse.</p> <p>Les proporciona información utilizando ejemplos de situaciones concretas respecto al tema de la "Protección":</p> <p>"Si llueve... hay fuego... hace frío... etc. ¿Con qué me protejo?, ¿Para qué me protejo?,</p> <p>(El instructor espera a que los participantes den respuestas, por ejemplo: "De la lluvia, me protejo con un paraguas, para evitar mojarme y después enfermarme...").</p> <p>En general, ellos saben qué es protegerse y en qué situaciones deben hacerlo.</p> <p>"Nos protegemos para evitarnos algún daño, dolor o peligro y como ya recordamos varias maneras de hacerlo, ahora vamos a jugar a protegernos</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Se les ayuda a hacer evidentes las maneras que emplean para auto-protegerse y se cuestiona:</p> <p>¿De qué tipo de emociones te sabes proteger mejor?, ¿En qué situaciones usas tus acciones de protección?, ¿Ante qué personas?, ¿Qué otra maneras se te ocurren que podrías emplear para protegerte de lo que te hace sentir mal?, ¿Cómo te proteges, de las emociones positivas?, con quién, cuándo?</p> <p>¿Te das cuenta de que hay formas de protección que son adecuadas y otras que no lo son?</p> <p>Se concluye con el aprendizaje general y las</p>	

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>de emociones, pero yo les voy a ir diciendo de cuáles..."</p> <p>2.- Por rondas y turnos, el terapeuta va planteando diferentes tipos de emociones para que los participantes digan estrategias de protección, por ejemplo: "¿Cómo y/o con qué me protejo de... las emociones feas (negativas)! como la tristeza, el miedo, el enojo"?, etc. "</p> <p>3.- Cuando el instructor considera que los participantes han experimentado lo necesario, da información acerca de las formas que emplean para evitar que este tipo de emociones les hagan daño y cómo saberlas manejarlas a su favor.</p> <p>4.- Posteriormente hace un cambio en la indicación y les explica: "Aunque parezca contradictorio a veces nos protegemos de las emociones buenas o positivas porque creemos que, nos pueden hacer daño; entonces decimos que nos "Protegemos del amor", por ejemplo: cuando no dejo que me abracen o acaricien o cómo me protejo de la alegría, estando enojado, etc."</p>		<p>acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>5.- Se dan ejemplos de situaciones en donde los participantes evitan expresar emociones para vivirlas, o las manejan inadecuadamente. Se les hace evidente la incongruencia o la contradicción en el manejo de estas emociones.</p> <p>6.- Finaliza cuando los participantes han podido reconocer varias maneras de auto-cuidarse ante emociones-situaciones adversas y cómo evitar contradecirse cuando la emoción-situación no implica un riesgo para ellos.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 12	Duración 2 hrs.
Tema	Área Social del Self

Objetivo

1.- Al término de la sesión, el participante conocerá como vive el sentido del orden respecto a los demás para consolidar su pertenencia en un grupo.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: " La orquesta humana "	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.-El instructor explica a los participantes que van a jugar a la "Orquesta Humana", y para esto cada uno deberá escoger ser un instrumento para formar la orquesta, y les pregunta qué instrumento o sonido van a ser para que se acomoden en semicírculo y ocupen un lugar como lo harían si fueran en verdad el instrumento elegido.</p> <p>2.- El instructor aclara que él será "El director de la orquesta" y que van a interpretar el himno a la alegría de Beethoven.</p> <p>3.- Se interpreta dos o tres veces la melodía haciendo cambiar de instrumento a los participantes.</p> <p>4.- Posteriormente el Instructor los invita</p>	Ninguno	<p>El instructor puede observar las estrategias empleadas y el grado de colaboración, acuerdos y participación que tuvieron cada uno para lograr el objetivo encomendado con relación al</p> <p>Grado de satisfacción con lo creado, sentimientos vividos al trabajar en equipo y ampliar el nivel de conciencia al descubrir la facilidad o dificultad.</p> <p>Agrado o desagrado para trabajar en una actividad que requiere cierto grado de "libertad-creatividad" y si al carecer de una guía "concreta" se es capaz de disfrutar de la actividad o se vive con ansiedad.</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>a repetir la experiencia pero ahora interpretando una melodía como si fueran "Animalitos cantando".</p> <p>Pide a los participantes que escojan el "Animal" cuyo sonido quisieran interpretar y se acomodan nuevamente en semicírculo.</p> <p>5.- A la indicación del instructor sobre la melodía que van a interpretar y la señal para iniciar, se ponen a "Cantar".</p> <p>6.- Finaliza cuando han interpretado las melodías "Siendo ellos instrumentos musicales y animalitos".</p>		

Objetivo

2.- Al término de la sesión el participante comentará temas socialmente problemáticos y la manera de abordarlos.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: “ Los Super Héroes ”	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1. El instructor comenta que van a jugar a reconocer a: "Los Súper-Héroes que habitan cerca de ellos", para esto, les da información sobre los personajes que pueden considerarse "Súper-Héroes"</p> <p>“Muchas veces son personas comunes (hombres y mujeres) quienes por alguna circunstancia especial de la vida, se dan cuenta que tienen poderes extraordinarios y generalmente los emplean para auxiliar a otros que los necesitan, son fuertes de carácter en el sentido de que no se dejan vencer por las adversidades, son valientes porque aunque reconocen el mal no se dejan vencer por él, son honestos porque aunque se equivocan tratan de enmendar sus errores y son personas sensibles.</p> <p>2.- Una vez ubicadas las características en el modo de ser y actuar de los "súper-héroes", les pide a los participantes que piensen en algún familiar o persona adulta muy cercano a él (ella) que reúna las características o cualidades de aquellos.</p>	<p>Hojas, colores y lápices</p>	<p>Se cuestiona al participante:</p> <p>¿Fue sencillo o complicado identificar a tu "Súper-Héroe?, ¿Por qué?, ¿Cómo te sientes al describirlo (a)?, ¿Qué emociones sientes respecto a él (ella)? Qué aspectos le aprenderías?, ¿Con quién podrías ser tú como él (ella) es contigo?, ¿Hay otras personas que se comportan ante ti de esta forma y no lo habías reconocido?, ¿Por qué hacen falta "Súper-Héroes" en tu ciudad?.</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>Cuando la tenga ubicada, se le pide que haga un dibujo de dicha persona.</p> <p>3.- Realizados los dibujos se les solicita que compartan con el grupo de quién se trata, la o (lo) describa (modo de ser y actuar) y en general explique los motivos por los que escogió a esa persona como un "Súper-Héroe de la vida real".</p> <p>4. Finaliza cuando han realizado los pasos anteriores.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 13	Duración 2 hrs.
-----------	-----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante, descubrirá el valor de la amistad como algo a cultivar.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: “ Tener un amigo, ser un amigo ”	
Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor da información respecto a lo que significa tener o ser un amigo, habla de las cualidades o acciones que caracterizan este tipo de relación.</p> <p>2.- Se puede trabajar con las que se sugieren a continuación. (ver anexo 4).</p> <p>3.- Después que tengan clara esta información, se trabajará con cada una de éstas de manera independiente.</p> <p>Primero se les entrega una hoja con las cualidades que caracterizan el tener un amigo, para que subrayen: "Aquellas que consideran debe tener alguien que quisiera ser su amigo"; subrayadas las cualidades, el instructor les pide que las signifiquen al contestar: "Qué representa para ti que tu amigo sea confiable, cooperador, leal, etc?" y se les solicita que platicuen sobre cómo ha observado que un amigo las actúa con él: ¿Cómo es</p>	<p>Hoja con cualidades y acciones que caracterizan el tener o ser un amigo (ver anexo 4). lápices, colores, tarjetas.</p>	<p>Se sugiere profundizar respecto al tema principal: ¿Cómo vives las cualidades o acciones que implican ser amigo en las diferentes áreas de tu vida?, ¿Te das cuenta que en ocasiones pides a los demás algo que tú no sabes o no estás dispuesto a dar?, ¿Te das cuenta que en ocasiones los demás quieren darte a ti su amistad y no sabes cómo recibirla y/o cuidarla?, ¿Qué necesitas hacer para mejorar tu forma de ser amigo (a) o conservar a aquellos que tienes?,</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>confiable contigo ¿Cómo te hace sentir cuando es así contigo?", etc.</p> <p>4.- Se realiza el mismo procedimiento con las acciones, subrayar las que debería "Hacer alguien que quisiera ser su amigo", significarlas: ¿Qué representa para ti que tu amigo te ayude cuando lo necesitas?, y observarlas en el exterior: ¿Cómo te sientes cuando te ha ayudado o se ha comportado contigo de esa manera?</p> <p>5.- Después el participante deberá encerrar (se sugiere un color diferente) las "Cualidades y Acciones que considera deberá tener el para ser un buen amigo", por ejemplo: "Creo que para ser un buen amigo necesito tener las siguientes cualidades:., actuar las siguientes acciones...".</p> <p>6.- Se les solicita que las signifiquen y platicuen sobre cómo las vive con sus amigos. Posteriormente, el instructor pide a los participantes que observen si existe concordancia entre lo que él solicita que tengan o den los demás y lo que él toma en cuenta que debe dar para ser un "Buen amigo".</p>		<p>¿Hay una persona a quien tu admiras y te gustaría ser su amigo?, ¿Qué necesitas hacer para lograrlo? ¿Por qué es importante tener amigos?, ¿Qué beneficios da el tener amigos?, ¿Qué beneficios tiene ser amigo? Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>Hecha la comparación, se le pregunta: "¿Cuál se te hace difícil tener?, o ¿Cuál no tienes y pides que los demás si tengan?".</p> <p>Se les indica que la encierren con otro color y otra forma para que resalten y pueda tener presente aquella(s) en las que necesite trabajar para desarrollar las cualidades o acciones que le facilite el ser un "Buen amigo".</p> <p>7.- Una vez que el participante tiene claro las cualidades que necesita aprender a dar, el instructor les solicita que las relacione escribiendo o (dibujando), en una tarjeta, aquellas que para él representan un reto a desarrollar.</p> <p>Puede iniciar su idea con la siguiente frase: "Para tener y ser un buen amigo necesito aprender a dar de mi....."</p> <p>Cuando concluye su tarjeta la puede entregar a alguien a quien quisiera dedicarle su amistad o con quien la haya roto y desee renovarla.</p> <p>8.- Finaliza cuando se han realizado los pasos anteriores.</p>		

Objetivo

2.- Al término de la sesión el participante aprenderá a confiar en su capacidad de crear maneras que contribuyan a formar una sociedad mejor

Tiempo: 1 hr.		Técnica: “ La máquina transformadora de emociones ”	
Procedimiento		Materiales	Cierre
<p>1. El instructor introduce a los participantes a la actividad comentándoles: "Ustedes saben que actualmente en el planeta hay muchas emociones que generan pleitos, guerras, divorcios, violencia en la calle, entre otros males.</p> <p>Este tipo de emociones son: la envidia, los celos, la agresión, la tristeza, el coraje, etc. y ocurre que están haciendo que los humanos estemos cada vez más alejados unos de otros, tanto en la familia, en la ciudad donde vivimos en el país y en el mundo entero. De, seguir así, esas emociones van a destruir a nuestras familias, a nuestros amigos, y en general, van a acabar con nosotros mismos y el resto de la sociedad; entonces necesitamos hacer algo para detenerlas. ¡Se me ocurre que ustedes son unos científicos que van a construir una máquina que pueda transformar las emociones negativas en positivas!".</p>		<p>Material de construcción para hacer collage: revistas para recortar, periódicos, pegamento, tijeras, y/o material para construir un objeto tridimensional</p>	<p>Se puede interrogar: ¿Sabías que tu participación individual, siempre influye/trasciende a los demás?, ¿Qué opinas de ser alguien que puede contribuir a mejorar la sociedad y el planeta que habitamos?, ¿Conoces gente que haga eso?, ¿Podrías aprender algunas cosas de ellos? Tú podrías enseñarles a los niños a colaborar en mejorar las relaciones entre las personas, ¿Cómo lo harías?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>2.- Se pide a los participantes que se agrupen en parejas y les pide que ubiquen o identifiquen, según lo comentado anteriormente, que tipo de emociones les preocupan más o creen afectan negativamente a ellos mismos, a su familia, a su sociedad y al resto del mundo.</p> <p>3.- Cuando las tienen identificadas, se les entrega el material y se les pide que inventen una "máquina" cuya función sea transformar emociones negativas en positivas, en cada una de las siguientes áreas: escuela, su ámbito deportivo y el mundo.</p> <p>4.- El instructor motiva a los participantes a crear formas o mecanismos de transformar lo negativo en positivo a través de cambio de actitud pensamientos positivos, conductas tolerantes, etc.</p> <p>Por ejemplo: puede ser que al meter las emociones negativas y contrastarlas con su parte positiva, éstas se "Suavicen y se transformen en positivas", o "Al entrar la persona enojada a la máquina ahí recibe caricias suaves y sale</p>		

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>transformada, se le dicen tres cosas buenas de ella misma", etc.</p> <p>5.- Cuando han creado su "máquina" e ideado formas diversas para hacerla funcionar, cada pareja la presenta al grupo, explicando cómo se usa y principalmente qué o cómo le hace para transformar las emociones.</p> <p>6.- Después se les pide que reconozcan, por lo menos, tres emociones que les preocupe sobremanera, y empleando las mismas formas o mecanismos que sirven para ayudar a los demás, las aprovechen para ayudarse a ellos mismos, a su familia y sus amigos.</p> <p>7.- Finaliza cuando han podido trabajar en ellos mismo lo propuesto para los demás.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 14	Duración 2 hrs.
-----------	-----------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante reflexionará sobre las conductas pro-activas que generan reacciones de bienestar grupal.

Tiempo: 1 hr.	Técnica: “ Vitaminas para el corazón ”
---------------	----------------------------------------

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor introduce a los participantes al ejercicio hablando acerca de lo que significan las conductas pro-sociales:</p> <p>"Las conductas Pro-sociales son aquellas que buscan el bien común a través de la ayuda hacia los demás; por ejemplo: cuando yo mantengo mi calle limpia o en este caso el área donde ustedes realizan sus prácticas deportivas: gimnasio, alberca, canchas. vestidores; también el lugar donde habitan: su dormitorio y en la escuela</p> <p>ustedes colaboran para el bien de todos cuidando las instalaciones del cmar para que ustedes mismos disfruten de ellas. Cuando tienen pensamientos positivos hacia los otros y los comprenden, estas acciones generan bienestar ...¡Son como si le diéramos vitaminas a nuestro</p>	<p>Caja que contiene tarjetas con: emociones, pensamientos y acciones que sean relativas a conductas pro-sociales. (Que tengan escritos mensajes relacionados con hacer el bien común , por ejemplo cuidar el medio ambiente,; cooperar socialmente evitando la violencia en el cmar y en la escuela).</p>	<p>Se cuestiona al participante: ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué dificultad o facilidad experimentaste al realizar el ejercicio?, ¿Qué te ha ayudado o estorbado para conducirte de acuerdo a lo solicitado en la tarjeta?, ¿Qué puedes hacer para mejorar?, ¿Qué sugieres a otros que hagan para mejorar</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>Corazón, porque si diariamente lo alimentamos de cosas buenas (emociones, pensamientos, acciones), este se mantiene sano y nos sentimos fuertes y con ganas de vivir y disfrutar la vida y además estamos en condiciones de compartir o contagiar a otros con nuestro propio bienestar y se nos hace fácil mantener el respeto hacia los demás y se generan vínculos y nuevas relaciones entre todos."</p> <p>2.- Después de esta explicación, se enfatiza a los participantes la necesidad y trascendencia de practicar esto diariamente</p> <p>3.- Posteriormente, el instructor saca de la caja una tarjeta, les pregunta qué significa para ellos dicho mensaje y les pide que pongan ejemplos y dramaticen el mensaje hasta que puedan integrar completamente la información. El instructor practica con los participantes con varias tarjetas, hasta que considera que éstos tienen ya dominio del tema.</p> <p>4.- Finaliza cuando se han realizado los pasos anteriores.</p>		

Objetivo

2- Al término de la sesión el participante identificará cualidades en sí mismo y en otros para colaborar en generar ambientes sanos.

Tiempo: 1 hr.		Técnica: " Poniendo a funcionar mi rehilete "	
Procedimiento		Materiales	
<p>1.- El instructor dice a los participantes que van a jugar con un rehilete que sólo funciona con la magia y energía de las emociones positivas, aquellas que nos permiten dar y compartir con los demás lo bueno de cada uno de nosotros.</p> <p>2.- El instructor da información sobre la necesidad de establecer relaciones de bienestar personal y social y explica que para lograr crear ambientes positivos y asertivos, se necesitan unos "Ingredientes esenciales": ayudar, agradecer, compartir y reconocer.</p> <p>3.- Entrega el material y les dice que un gajo del rehilete representa a él mismo y cada uno de los otros, respectivamente a: familia, escuela y amigos. Los gajos se irán llenando al escribir tres frases de lo que a continuación él les dirá.</p> <p>4.- El instructor trabajará con los "ingredientes esenciales" "ayuda,</p>		<p>Rehilete de papel que contenga cuatro gajos, lápices y colores.</p>	
		<p>Cierre</p> <p>Se cuestiona a los participantes sobre lo siguiente: "¿Cómo te sentiste al reconocer el poder de la ayuda?, ¿Del reconocimiento?, ¿Puedes identificar la energía que fluye cuando participas en generar ambientes de bienestar?, ¿Cómo o qué necesitas hacer para participar en ayudar a sentir bienestar a tus compañeros? posteriormente a este ejercicio podrías</p>	

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>agradecimiento, el compartir y el reconocimiento. Pedirá a los participantes que digan qué significa cada uno de ellos y dirán algunos ejemplos.</p> <p>Cuando tienen claro el concepto les indica que escriban, dos o tres oraciones, en cada uno de los gajos del rehilete; por ejemplo:</p> <p>"Yo vivo la ayuda a mí mismo y así el agradecimiento .con mi familia, con mis amigos, en la escuela, en el cnar, etc"; hasta terminar de plasmar en cada gajo las acciones que reflejan cada uno de los "rehiletes esenciales". En general, se pretende que los participantes respondan lo siguiente:</p> <p>"¿Cómo vivo cada uno de estos "Ingredientes esenciales" en cada área de mi vida?</p> <p>5.- Cuando han llenado cada gajo con las diferentes acciones, productos de los "Ingredientes esenciales", presentan por turnos su rehilete al resto de sus compañeros explicándoles como funciona. Aquí se espera que los participantes lean a los demás como viven cada uno de los aspectos</p>		<p>decir ¿Qué personas de tu vida cotidiana realizan acciones semejantes a las aquí trabajadas? Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>positivos que permiten generar ambientes de bienestar grupal.</p> <p>6.- Al finalizar la presentación individual, el instructor les dice que van a "Hacer funcionar sus rehiletes con la energía del grupo"; para eso irán haciendo parejas, tomándose de las manos se dirán dos cosas que agradecen y dos cosas que reconocen a cada uno de los compañeros, hasta que la mayoría se ha dado la oportunidad de intercambiar la experiencia con el resto del grupo.</p> <p>7.- Cuando se realiza lo anterior se finaliza el ejercicio.</p>		

Carta descriptiva

Sesión 15	Duración 1hr 30 min.
-----------	----------------------

Objetivo

1.- Al término de la sesión el participante analizará la influencia que el mecanismo de proyección tiene en las relaciones sociales.

Tiempo: 1 hr. 30 min.	Técnica: “ Mis amigos y mis enemigos ”
-----------------------	----------------------------------------

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>1.- El instructor entrega la hoja a los participantes y les pide que la doblen a la mitad de manera vertical, como si fueran dos columnas.</p> <p>2.- Concluido esto, les solicita que piensen en dos personas que les "Caigan mal" o que consideren sus "Enemigos" y, también que piensen en dos personas que les "Caigan muy bien" o que considere sus "Amigos".</p> <p>3.- En una columna de la hoja escribirán el nombre de los "Enemigos" y en la otra columna el nombre de los "Amigos". En la columna correspondiente harán un listado de tipos de personas, de manera que en el lado de los "Enemigos" escribirán aquello que les molesta (lo negativo) y por lo cual "No le cae bien" y en el lado de los "Amigos" las características</p>	<p>Hojas, lápices y colores</p>	<p>Se puede preguntar lo siguiente: ¿Qué sientes por tus "Enemigos"?, ¿Aún consideras que son tus "Enemigos" después de haber realizado este ejercicio?, Aún consideras que tus "Amigos", no son capaces de hacer cosas desagradables como lo hacen los "Enemigos"?. ¿Lo que trabajamos se podría aplicar en otros lugares para "Conciliar" a personas que se consideran "Enemigas"? ¿En dónde, con quiénes?, ¿Cómo vives este tipo de situaciones en la escuela o practicando tu disciplina en el cmar?: ¿De qué se dan cuenta?, ¿Qué van a hacer?</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>por las cuales esas personas les agradan.</p> <p>4.- Posteriormente, en el reverso de la hoja procederá a realizar un listado con el mismo tipo de características pero ubicadas en él mismo, es decir, qué le molesta (negativo) y qué le agrada (positivo) de sí mismo.</p> <p>5.- Cuando ha hecho los listados requeridos, se les dice que compare lo que escribió de él con lo que escribió de sus "Enemigos" y "Amigos" y observe cuáles características son iguales o se parecen a las que él tiene.</p> <p>6.- Ya visualizadas, se les indica que las subraye y el instructor procede a dar información sobre el mecanismo de proyección para evidenciar en el participante que lo que le molesta o agrada de los demás son aspectos que el tiene en su propia persona.</p> <p>7.- Primero se enfatizan las negativas o de los "Enemigos", para trabajar con ellas y dar información del tema de evasión de las relaciones, la</p>		<p>Se concluye con el aprendizaje general y las acciones consecuentes a éste.</p>

Procedimiento	Materiales	Cierre
<p>intolerancia, la falta de respeto, las actitudes discriminatorias, etc. y se hace evidente en el participante que "Lo que le molesta de los demás, él también lo actúa con él mismo o con otros":</p> <p>Lo que no le gusta que le hagan, el también lo hace.</p> <p>8.- Posteriormente, se trabaja con las positivas, para auxiliar al participante a que busque integrar este tipo de cualidades que observa en otros y que él posee, y las emplee como recursos que le permitan equilibrar las negativas, y se permite aceptar la diversidad, las diferencias en los modos de ser y actuar</p> <p>9.- Cuando se ha hecho la integración de las características positivas y negativas, se pide al participante que busque cualidades en los "Enemigos" y aspectos analice cómo no negativos en los "Amigos" y que con los dos tipos de personas, existen ambas formas de ser (coincidencias) y como, entonces, se puede establecer un tipo de relación armoniosa si se acepta que estos aspectos en general, nos definen como seres humanos. Finaliza la actividad.</p>		

Objetivo

2.- Al término de la sesiones, el instructor realizará la evaluación posttest del manejo actual de los estados emocionales de los participantes así como el cierre del taller.

Tiempo: 20 min..		Técnica: "Evaluación Postest" y cierre del taller	
Procedimiento		Materiales	Cierre
1. El instructor proporcionará a cada participante la escala "Autorregulación Emocional DERSE" para que respondan al mismo.		"Escala de Autorregulación Emocional DERSE"	El participante entrega la escala al instructor. El instructor agradece a los participantes su valiosa cooperación durante el desarrollo del taller.

CONCLUSIONES

De la presente investigación se concluye lo siguiente:

1.- Los niños y los jóvenes tienen derecho a expresar sus sentimientos y emociones de manera libre en un ambiente familiar, escolar y deportivo donde se sientan aceptados y validados por los padres y/o personas significativas para ellos.

2.- Coincido con el enfoque Gestalt en su premisa que señala que el ser humano es digno de confianza, que en esencia es libre y natural, que tiende a la autorrealización, al equilibrio y a crear su propia homeostasis, tomando en cuenta la totalidad del individuo enfocándose en las capacidades humanas, en la creatividad, el amor, el organismo, la satisfacción de las necesidades fundamentales y los valores; en lugar de reducirlo solo a un objeto de estudio.

3.- La terapia Gestalt propone una visión integradora de la persona, facilitando su transformación desde el incremento de su capacidad de autoconocimiento y autoestima. Mediante técnicas Gestalt, se atraviesan las barreras emocionales que impidan ser y vivir intensamente su presente. Así mismo facilita el aprendizaje y la resolución de problemas, que lo llevarán a la satisfacción de sus necesidades en armonía con su ambiente para llegar a la autorregulación orgánica.

4.- Al vivenciar las técnicas Gestalt el adolescente se mantendrá en contacto con los diferentes niveles del self: descubrirá y/o desarrollará recursos que le acercaran a un mejor manejo y conocimiento en la lectura de su cuerpo y de los demás, así como a identificar las partes de su cuerpo que se encuentran desconectadas limitando la expresión natural de sus emociones.

Al vivenciar las técnicas Gestalt el self adolescente podrá adquirir la capacidad de organizar dinámicamente sus experiencias emocionales y construcción de significados

cognitivo-afectivas a partir de diversos tipos de información y trabajo sensorial en donde están involucrados la audición, visión, tacto, tono de voz, cuestiones afectivas, perceptivas, memorísticas y conceptuales para llegar a un mejor entendimiento de sí mismo y de su relación con el mundo.

Al vivenciar las técnicas Gestalt el self adolescente tenderá a su desarrollo personal autorrealización y autosoporte de sí mismo facilitando el encarar situaciones que considere nocivas, logrando su autorregulación emocional y mejorando su rendimiento deportivo.

3.- Por lo anterior, se propone el enfoque Gestalt como alternativa para los adolescentes atletas del CNAR ya que.

- a) Motiva la adecuada gestión de las emociones debido a que este enfoque se basa en una técnica analógica y creativa que estimula el autoconocimiento y autoaceptación del individuo por medio de una interacción articulada de técnicas tales como juegos, psicodrama, reformulaciones, acciones, etc. las cuales permiten una mejor adaptación a su entorno.
- b) La aplicación de estas técnicas en los atletas y la práctica constante de una disciplina deportiva podría disminuir las conductas inadecuadas y mejorar las relaciones sociales con sus iguales.
- c) Los atletas que ingresan al CNAR, en la mayoría de los casos, no cuentan con una educación emocional que les permita modular sus reacciones ante estímulos que consideren amenazantes o relevantes. Por lo anterior, se considera necesario ayudar a los deportistas por medio del enfoque Gestalt para incrementar sus habilidades en la gestión de sus emociones, con el fin de que adquieran mayor consciencia de sus estados emocionales, de su

comportamiento y de percatarse cómo la intensidad de sus acciones y emociones pueden afectar su trayectoria deportiva.

Implicaciones:

- ⊗ Al dotar de habilidades al atleta por medio del taller podrán manejar sus emociones a su favor y a ampliar su darse cuenta de las situaciones que acontecen en su vida de tal manera que su comportamiento genere un ambiente positivo y pueda garantizar su estancia en el CNAR así como mostrar su potencial deportivo.
- ⊗ Informar a los entrenadores y profesores acerca de la trascendencia que implica el que los atletas cuenten con un adecuado manejo emocional necesario para la consecución de sus metas deportivas y académicas.
- ⊗ Que el entrenador y los profesores motiven y proporcionen las facilidades pertinentes para asistir al taller siendo flexibles tanto en las horas de impartición de clases como de los entrenamientos.

Sugerencias:

- ⊗ Para llevar a cabo esta propuesta se sugiere que el instructor tenga amplio conocimiento acerca del enfoque Gestalt, conocimiento del desarrollo evolutivo del adolescente, que sepa poner límites, que sea afectivo y pueda manejar el contacto físico.
- ⊗ Se sugiere realizar posteriores investigaciones acerca de la aplicación y trascendencia del enfoque Gestalt en el ámbito deportivo.

Recomendaciones para investigaciones posteriores:

- Debido a que los entrenadores y los profesores que imparten las clases de educación secundaria y preparatoria en el CNAR son los principales formadores de los atletas, es recomendable realizar una investigación en la que se describa el papel significativo que juegan estos profesionales en la trayectoria académica y deportiva de los atletas. Así como la impartición de un taller con enfoque Gestalt para entrenadores y profesores con el objetivo de trabajar con su propia problemática en el manejo de su autorregulación emocional lo cual abrirá horizontes para realizar de manera más acertada su papel como responsables de desarrollar el potencial de sus atletas y alumnos.

Más que máquinas para producir medallas, necesitamos que los deportistas sean considerados como seres integrales, más humanos, respetar sus diferencias individuales y obtener el mayor provecho de las mismas, además de que logren comprender que su valor como personas no depende exclusivamente de sus logros o derrotas en el deporte.

Termino con esta cita: “Pensamos demasiado y sentimos poco”

REFERENCIAS

- Alberti, R. (1977). *A statement of principles for ethical practice of assertive behavior training*. In: Assertiveness: Innovations, applications, issues.
- Alonso, G (2004). La Psicología Analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia [Version electrónica] *Universitas Psychologica*, 3, (1), pp. 55-70
- Alonso, R. (2002). ¿Multividas deportivas? Algunas reflexiones. *Lecturas Educación Física y deportes. Revista Digital*. 49. <http://www.efdeportes.com/efd49/multiv.htm>
- Begazo, D. & Torres, A (2003) Del hombre autorrealizado al hombre modular. *Revista de investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas*. 6, (12)
- Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. [Version electrónica] *Revista Latinoamericana de Psicología*, 1 (13), 85- 96.
- Boeree, G & Gautier, R. (2005) *Teorías de la personalidad* UNIBE
- Cantón Ch. & Checa E. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. [Version electrónica] *Revista de Psicología del Deporte* 21 (1), 171-176.
- Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad: La vida y la obra de Fritz Perls*. Barcelona: Kairós.
- Castanedo, C. (2008) *Seis enfoques psicoterapéuticos* 2a edición. México: Manual Moderno.
- Castanedo, C. (1988) *Terapia Gestalt*. España: Herder.
- Castrejón, F. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid. Pila Teleña.
- Clonninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Education.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte CONADE (2012). *Manual de Organización de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte*. Disponible en http://www.conade.gob.mx%2FDocumentos%2FConade%2FNormateca_Interna%2FManuales%2FMORG_CONADE_2012.pdf&ei=T_2DU6nyCtOLqgb24oKoBA&usg=AFQjCNGHJk0YQqIz96a2Wsl3gSWKbL2_Lw&bvm=bv.67720277,d.b2k
- CONADE Antecedentes <http://www.conade.gob.mx/portal/Default.aspx?id=1711>

- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. (6ª. ed.). Madrid: Médica Panamericana. Martínez
- Delval, J. (1996). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.
- De Martín, E. (2006). *Tender puentes, una perspectiva para educar y convivir con los adolescentes*. Barcelona: Octaedro.
- Dosil, J. (2003). *Aproximación conceptual: Ciencia, actividad física y deporte; Ciencias de la actividad física y del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw Hill.
- Drobnic, Franchek (Coord.); García, Á.; Marc, R., Gabaldón, S.; Torralba, F.; Cañada, D.; GonzalezGross, M.; Román, B.; Guerra, M.; Segura, S., Álvaro, M., Til, L. Ullot, R. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores*. Barcelona: Faros Sant Joan de Déu.
- Elizalde, A., Martí, M., Martínez, F. A. (2003). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. [Version electrónica] *Polis Revista de la Universidad Bolivariana* 5, (15)
- Erickson, E. (1972). *Sociedad y adolescencia*, Buenos Aires: Paidós.
- Febles, M. (2003). El cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores: Hacia una terapia corporal. *Revista Cubana de Psicología*, 20(3), 269-273
- Fernández, I. (2014). *Juego psicoterapéutico para el desarrollo emocional*. México: Pax.
- Freud, Sigmund (2008). *Cartas a Wilhelm Fliess (1887-1904)*. Buenos Aires & Madrid: Amorrortu.
- Gallwey, T. (2000). *El juego interior del tenis*. New York: Sirio.
- García-Tornel, S., Miret, P., Cabré, A., Flaquer, L., Berg-Kelly, K., Roca, G., Elzo, J. Lailla, J.M. (Coords.) 2011. *El adolescente y su entorno en el siglo XXI. Instantánea de una década*. Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu. Disponible en http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/1877.1-Faros_5_cast.pdf
- Gill, D. (2000) *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.

- Granado X., Gomila., Andreu M., Guiu G. (2014) Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. [Version electronica] *Cuadernos de Psicología del Deporte* 1 (14).
- Guadarrama. P. (2001) *Humanismo en el pensamiento latinoamericano*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Han, A. (2013). *El psicoanálisis de Freud*. Recuperado de <http://psicoanalisisdefreud.com/etapas-del-desarrollo-psicosexual/>
- <http://cnar.gob.mx/mision.htm>
- <http://cnar.gob.mx/vision.html>
- Hall J. (1986) *La experiencia Jungiana*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Hochheimer, W. (1968). *La psicoterapia de C. G. Jung*. Barcelona: Editorial Herder
- Jacobi, J. (1957). *Complejo, Arquetipo y Símbolo*. México: Fondo de Cultura Económica
- Jean, W. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Jung, C. G. (1968). *Consideraciones sobre la historia actual*. Madrid: Ediciones Guadarrama.
- Jung, C. G. (1990a). *Las relaciones entre el Yo y el Inconsciente*. Barcelona: Paidós.
- Jung C. G. (1993). *Psicología y Educación*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Jung, C. G. (1992). *Energética psíquica y esencia del sueño*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Kepner, J. (2000). *Proceso corporal un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno.
- Kant, I. (1978). *Crítica de la Razón Pura*. Madrid: Alfaguara.
- Kepner, J. (1987). *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El Manual Moderno.
- Kurt, K. (1953). *Principios Psicológicos de la Forma*. Buenos Aires: Paidós
- Lacouture, G. (1996). *El legado de Kurt Lewin*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 28 (1) 159-163
- Lather, J. (1978) *Fundamentos de la Gestalt*. Chile: Cuatro Vientos.

- Martin, A. (2006). Manual práctico de psicoterapia Gestalt Desclee De Brouwer
- Martínez, P (2004) Juego de Pelota prehispánico: características del juego de dioses
[Versión electrónica] *Revista efdeportes* (73).
- Martínez, Y. (2013) *Filosofía existencial para terapeutas*. México, D.F: LAG
- Maslow, A. (1975), *Motivación y Personalidad*, Sagitario, Barcelona.
- Mattoon, M. A. (1980). *El análisis junguiano de los Sueños*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Navarro, F. (1990) *Metodología de la Vegetoterapia Caracteroanalítica a partir de Wilhelm Reich*.Valencia: Publicaciones Orgón.
- McConville, M. (2007). *Adolescencia: El Self Emergente y la Psicoterapia*. Madrid: La Sociedad de Cultura Valle-Inclan
- Montes, M. (2004). Entrenamiento de alto rendimiento.
http://www.geocities.com/ilshim_casamaya/index.html pp. 1-3
- Morán, C., & Rodríguez, M. P. (2010). Historia de la Psicología del Deporte en México.
[Versión electrónica] *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2010, 5 (1), 117-134.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona: Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago.
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*. México: Proyecto Espiral.
- Moreau, A. (s.f.) *Ejercicios y técnicas creativas de Gestalt terapia*, sirio
- Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico*. Santiago: Cuatro Vientos
- Naranjo, C. (2009) *Sanar la civilización*. Vitoria: La llave
- Neruda, P. (2004). *Epistolario viajero*. Santiago: RIL
- Nilsen, T. (1999) Manual de remo olímpico para entrenadores de clubs. España, Federación Española de Remo.

- Organización Mundial de la Salud (2002). Guía de atención de los principales problemas de adolescentes/Ministerio de Salud Pública y asistencia. http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_problemas_salud_adolesc_PI.pdf
- Ortega, A. (2007). *El humanismo Europeo y otros ensayos*. Murcia: Regional
- Osho, (2010). *El libro del niño: una vision revolucionaria de la educación infantil*: Penguin Random House Grupo España.
- Perls F. (1974). *Sueños y Existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls F. (1975) *Dentro y Fuera del Tarro de Basura*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls F. (1973) *Yo, Hambre y Agresión*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Perls F. (1975) *Enfoque Gestáltico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976) *El Enfoque Gestáltico: Testimonios de Terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F., Goodman, P. & Hefferline, R. (1951). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Los Libros del CTP.
- Pezzano, G. (2001) Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. [Version electrónica] *Revista Psicología desde el Caribe Universidad del Norte Barranquilla, Colombia* (7) pp. 60-69.
- Polster, E. & Polster, M. (1973). *Terapia ggestáltica: Perfiles de teoría y práctica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Pomilio, A. (2010) *El gran libro del deporte*. España: San Pablo.
- Progoff, I. (1967). *La psicología de C. G. Jung y su significación social*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Robin, R. (2014). *Arquetipos junguianos. Jung, Gödel y la historia de los arquetipos*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Robine, J. (1997). *Contacto y relación en psicoterapia: Reflexiones sobre terapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Robine, J. (1998) *Terapia Gestalt*. Madrid: Gaia.
- Rodríguez, L. P. (2012). *Heidegger y el fenómeno del cuerpo. Apuntes para una antropología postmetafísica*. *Revista de Filosofía Universidad de Zaragoza España*. 46.

- Salama, H. (1988) *El enfoque Gestalt* . México: Manual Moderno.
- Salama, H. (1992) *Manual del test de psicodiagnóstico gestalt de Salama (T.P.G.)* Centro de Gestalt de México.
- Salazar, R. (2008). La memoria del fútbol. Recuperado de <http://www.exonline.com.mx/diario/columna/414777>
- Sartre, J. (2007). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: EDHASA.
- Seelbach, G. A. (2013) *Teorías de la personalidad*. México.Tercer Milenio
- Stevens, A. (1994). *Jung o la búsqueda de la identidad*. Madrid: Editorial Debate
- Rogers, C. (1961) *El proceso de convertirse en persona mi técnica terapéutica*. Buenos Aires: Paidós
- Piaget, J. (1973). *Seis estudios de Psicología*. Barcelona: Barra
- Riso, W. (1988). *Entrenamiento Asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención*. (p. 45) Medellín: Rayuela,
- Ruiz, L., Sánchez, M. Durán, J. y Jiménez, C.(2006) Los expertos en el deporte. Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. [Versión electrónica] *Revista Anales de Psicología*, 22 (1) 132-142
- Roig, J. (2003). *La psicología del deporte en España. génesis y desarrollo del primer servicio de psicología de Portugal en España*. España: Grupo 83.
- Rojas, D. (2010). *Crear una imagen expresa más que mil palabras*. Postítulo de especialización en terapias de arte. Universidad de Chile.
- Salazar, R. (2008). La memoria del fútbol. Recuperado de <http://www.exonline.com.mx/diario/columna/414777>
- Santillano, I. (2009). La adolescencia: añejos debates y contemporáneas realidades. [Versión electrónica] *Ultima década*, 17 (31), 55-71.
- Sassenfeld, A., & Moncada, L. (2006) Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial [Versión electrónica] *Revista de Psicología* 1 91-106.
- Sharp, D. (1994). *Lexicón Junguiano*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- Stevens, J. (2004) *Esto es Gestalt*. Chile: Cuatro vientos

- Veraza, J. (2008). *Significación científica y política de Wilhelm Reich [Version electrónica]* Revista Polis 4, (2) 125-156
- Velásquez, (2001). *Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls Fundamentacion Fenomenológica-Existencial [Version electrónica]* Revista Psicología desde el Caribe, Universidad del Norte Barranquilla, Colombia (7) 130-137
- Von Franz, M-L (1964). *El proceso de Individuación en el hombre y sus símbolos*. Barcelona: Paidós.
- Woldt, A. & Toman S. (2007) *Terapia gestalt, historia, teoría y práctica*. México: Manual Moderno.
- Yontef, G. (1993) *Proceso y diálogo en psicoterapia. Ensayos de terapia gestáltica*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Zinker, J (1977) *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Paidos reimpresion 2003.
- Zweig, C. y Wolf, S. (1999). *Un romance con la Sombra*. Barcelona: Plaza & Janés Editores.
- Zweig, C. & Abrams J. (1991). *Introducción: El lado oscuro de la vida cotidiana*. Barcelona: Editorial Kairós.

A N E X O S

Anexo (1)

ESCALA DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS-E)

Por favor indica cuantas veces te pasan las siguientes afirmaciones. Marca en cada frase el número correspondiente con una cruz, según la escala que aparece a continuación:

Nunca	1		La mayoría de las veces	4
Algunas veces	2	La mitad de las veces	3	Siempre 5

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Tengo claros mis sentimientos | 1 2 3 4 5 |
| 2. Pongo atención a como me siento | 1 2 3 4 5 |
| 3. Mis emociones me sobrepasan y están fuera de control | 1 2 3 4 5 |
| 4. No tengo idea de cómo me siento | 1 2 3 4 5 |
| 5. Me cuesta trabajo entender por qué me siento como me siento | 1 2 3 4 5 |
| 6. Le hago caso a mis sentimientos | 1 2 3 4 5 |
| 7. Sé exactamente como me siento | 1 2 3 4 5 |
| 8. Estoy confundido/a por cómo me siento | 1 2 3 4 5 |
| 9. Cuando me siento mal, puedo reconocer cómo me siento | 1 2 3 4 5 |
| 10. Cuando me siento mal, me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera | 1 2 3 4 5 |
| 11. Cuando me siento mal, me cuesta trabajo hacer mis deberes | 1 2 3 4 5 |
| 12. Cuando me siento mal, creo que así me sentiré por mucho tiempo | 1 2 3 4 5 |
| 13. Cuando me siento mal, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas | 1 2 3 4 5 |
| 14. Cuando me siento mal, siento que soy débil | 1 2 3 4 5 |
| 15. Cuando me siento mal, me siento culpable por sentirme de esa manera | 1 2 3 4 5 |
| 16. Cuando me siento mal, me cuesta trabajo concentrarme | 1 2 3 4 5 |
| 17. Cuando me siento mal, me cuesta trabajo controlar lo que hago | 1 2 3 4 5 |
| 18. Cuando me siento mal, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor | 1 2 3 4 5 |

19. Cuando me siento mal, me molesto conmigo mismo/a por sentirme de esa manera 1 2 3 4 5
20. Cuando me siento mal, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo/a 1 2 3 4 5
21. Cuando me siento mal, creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por cómo me siento 1 2 3 4 5
22. Cuando me siento mal, pierdo el control de mi comportamiento 1 2 3 4 5
23. Cuando me siento mal, se me dificulta pensar en algo más 1 2 3 4 5
24. Cuando me siento mal, me toma mucho tiempo sentirme mejor 1 2 3 4 5

Anexo (2)

Formato correspondiente a la sesión 4

Técnica: "Las 4 estatuas"

Objetivo específico: 2

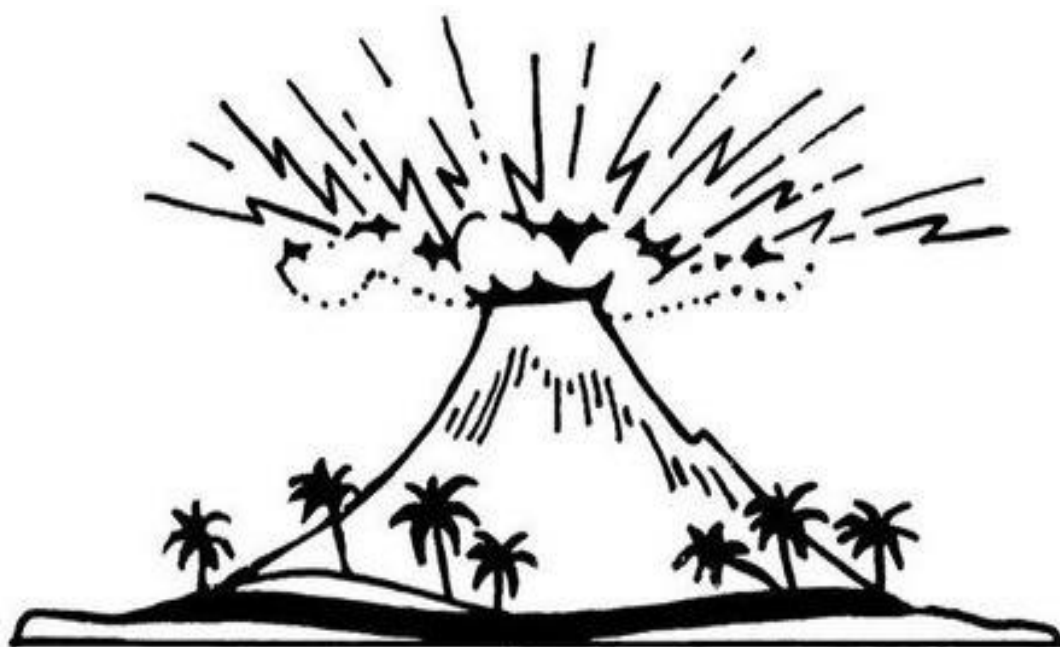
MATERIAL	CARACTERISTICAS	EXPRESION SUGERIDA	EMOCIÓN
Madera	Dureza, rigidez	Se queda estático, se le dificulta cambiar de postura, pone resistencia para el cambio, no es tan fácil de trabajar, se pone tenso	Enojo
Alambre	Flexibilidad, maleable	Asume posiciones diversas, permite que lo modifiquen, opone menos resistencia a pesar de ser fuerte	Amor
Trapo	Flacidez, sin soporte físico	No se mantiene de pie, se cae, no se mantiene parado, es difícil de mantener una posición que no sea "estar en el piso".	Tristeza
Resorte	Inestable, en movimiento	Salta-brinca, inquiete, se mueve con libertad y entusiasmo	Alegría

Anexo (3)

Formato correspondiente a la sesión 8

Técnica “El secreto del volcán”

Objetivo específico 1



Anexo (4)

Formato correspondiente a la sesión 13

Técnica: "Tener un amigo, ser un amigo"

Objetivo específico 1

CUALIDADES	ACCIONES
Confiable	Escucharlo atentamente cuando hable conmigo
Cooperador	Dar mi apoyo cuando necesita ayuda
Leal	Decirle mis emociones cuando es necesario
Respetuoso	Defenderlo-cuidarlo, en caso necesario
Cuidadoso	Expresarle mi gratitud
Servicial	Aceptar los errores que cometa con él
Comprensivo	Cuando las cosas vayan mal, hacerme responsable de lo que me corresponda
Compartido	Mantener el vínculo
Justo... etc.	Establecer límites que nos permitan convivir en armonía... etc.