



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Propuesta de taller para familiares de
personas desaparecidas desde la
Psicoterapia Gestalt.**

TESINA

Que para obtener el título de

Licenciada en Psicología

P R E S E N T A

Nelida Guzmán Teutle

Directora de Tesina

Lic. Damariz García Carranza

Sinodales

Dra. Blanca Elena Mancilla Gómez

Lic. Leticia María Guadalupe Bustos de la Tijera

Mtra. Guadalupe Beatriz Santaella Hidalgo

Lic. María Eugenia Gutiérrez Ordóñez



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Agosto, 2017



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.

INDICE

Resumen.	4
Introducción.	5
Capítulo I La Familia	
1.1 Concepto de familia.	6
1.2 La familia como sistema.	7
1.3 Estructura y funciones de la familia.	8
1.3.1 Tipos de familia.	9
1.4 Vínculos afectivos y apego dentro de la familia.	11
1.5 La familia enfrentando crisis.	13
Capítulo II Duelo y pérdida	
2.1 La pérdida.	16
2.2 Duelo.	18
2.2.1 Modelos psicológicos de los procesos de duelo.	20
2.3 La pérdida por desaparición de un familiar.	23
2.3.1 Respuesta psicológica de los familiares de personas desaparecidas	25
2.3.2 Impacto en el entorno social y familiar.	27
2.4 La desaparición de personas en México.	30
Capítulo III Bases filosóficas, psicológicas y corporales de la Psicoterapia Gestalt	
3.1 Filosofía	
3.1.1 Fenomenología y Existencialismo.	32
3.1.2 Humanismo.	38
3.1.3 Budismo Zen.	41

3.2 Psicología	
3.2.1 Psicoanálisis.	44
3.2.2 Psicología de la Forma.	46
3.2.3 Conciencia corporal.	47
3.3 Psicoterapia Gestalt	
3.3.1 Conceptos Principales de la Psicoterapia Gestalt.	50
3.3.2 Metodología de la Psicoterapia Gestalt.	54
Justificación.	57
Propuesta de taller.	59
Cartas descriptivas.	60
Conclusión.	73
Alcances y limitaciones.	75
Referencias.	77
Anexos.	80

Resumen

El fenómeno de la desaparición de personas ha estado presente en México desde hace varias décadas, situación que lamentablemente continúa en la actualidad. Familiares de personas desaparecidas que buscan algún indicio, noticia o pista que les lleve a localizar a su ser querido viven bajo una incertidumbre que parece no tener fin, lo cual implica un desgaste no sólo físico o económico, sino también emocional.

Atravesar por una pérdida de dicha magnitud trae múltiples consecuencias a nivel personal, familiar y social, por mencionar algunas. Aunado a ello, se enfrentan a diversas dificultades para acceder a mecanismos especializados para la búsqueda e investigación del paradero, así como a una adecuada asesoría, atención y acompañamiento psicológico durante dicho proceso.

El presente trabajo aborda el fenómeno de la desaparición de personas y las consecuencias psicológicas que se presentan en sus familiares. Se plantea un taller bajo un enfoque de Psicoterapia Gestalt con el objetivo de brindar herramientas que le permitan potencializar sus recursos personales, familiares y sociales para hacer frente a la pérdida que atraviesan.

Palabras clave: familia, desaparición, personas desaparecidas, Psicoterapia Gestalt.

Introducción

La desaparición de personas como consecuencia de la ola de violencia que existe en nuestro país es un problema que aqueja a miles de familiares que viven su día a día esperando tener noticias sobre el paradero de su ser querido.

Desafortunadamente, los familiares no sólo se enfrentan a dificultades dentro de la búsqueda, en la de impartición y procuración de justicia, sino también, a diversas consecuencias personales con un impacto negativo en su salud física y mental.

En la práctica, familiares de personas desaparecidas han mostrado su inconformidad al enfrentarse con personas que dentro de la atención psicológica que reciben les han recomendado “*olvidar, continuar su vida, terminar su duelo*”. Dichas afirmaciones no sólo son poco éticas o empáticas, sino que también vulneran el derecho a conocer la verdad, a acceder a mecanismos que les permitan una búsqueda eficiente y pronta, a recibir un trato digno y contar con asistencia y atención psicológica especializada, por mencionar algunos.

Conocer y comprender las particularidades de la pérdida que atraviesan los familiares de personas desaparecidas es fundamental para los psicólogos y psicólogas que trabajan en la atención, asesoramiento y acompañamiento a esa población.

Pese a que la problemática tiene mayor visibilización y difusión, la información, sistematización y estudio de las consecuencias psicológicas y en la salud mental de los familiares de personas desaparecidas aún es escasa.

El presente trabajo parte de la importancia de entender que la desaparición es una pérdida, pero una pérdida con características distintas a pérdidas por muerte o por cambios dentro del ciclo de vida, por ello, debe atenderse en consideración a las necesidades específicas que se presentan, procurando siempre abordarlo de manera profesional y con respeto. Asimismo, se trata de una necesidad inminente en el área de atención a víctimas del delito, que puede marcar una diferencia para los familiares, aminorando su sufrimiento y angustia dentro de una situación adversa y dolorosa.

Capítulo I La Familia

1.1 Concepto de familia

La familia es un grupo social con una historia compartida de interacciones, es un sistema compuesto por personas de diferente edad, sexo y características que, por lo general, comparten el mismo techo (Eguiluz, 2003).

Sánchez (1980, en Eguiluz, 2003) considera a la familia la unidad fundamental de la sociedad, el grupo social que conserva nexos de parentesco entre sus miembros, tanto de tipo legal como consanguíneo, y que se constituye por individuos de generaciones distintas.

Por su parte, Boss (2001) concibe a la familia como *“ese grupo íntimo de personas con las que uno puede contar a lo largo del tiempo para obtener consuelo, cuidados, alimentación, apoyo, sustento y proximidad emocional. La familia pueda estar constituida por las personas con las que nos criamos (familia de origen) o por las que elegimos en la edad adulta (familia de elección)”*.

Respecto a la familia de elección, la autora considera que ésta puede ser adoptada y tratarse de descendientes biológicos o no biológicos, además de que resalta la presencia psíquica y física sobre los parentescos biológicos.

La familia es el sistema de relaciones fundamentalmente afectivas, presente en todas las culturas, en el que el ser humano permanece largo tiempo, y no un tiempo cualquiera de su vida, sino el formado por sus fases evolutivas cruciales (neonatal, infantil y adolescente). Es el primer ambiente social del cual el ser humano depende por un periodo largo, es el ambiente donde las frecuentes interacciones, intensas, duraderas en el tiempo, crean un alto grado de interdependencia o en algunos casos, rechazo (Nardone, et. al 2003).

En el contexto de personas desaparecidas, el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) el término “familiares” suele comprender (2014):

- 1) los hijos nacidos dentro o fuera del matrimonio, los hijos adoptivos y los hijastros;
- 2) el cónyuge de hecho o de derecho;
- 3) los padres (incluidos a la madrastra, el padrastro y los padres adoptivos);
- 4) los hermanos, los hermanastros y los hermanos adoptivos.

En numerosos contextos socioculturales, el concepto de familia es más inclusivo y se considera a las personas que viven bajo el mismo techo o que mantienen una relación cercana con sus miembros (CICR, 2014). Lo anterior, coincide con el contexto mexicano y el caso de personas desaparecidas, donde el concepto de familia abarca no sólo a las personas que comparten el lazo consanguíneo o quienes habitan el mismo espacio físico, sino que también, incluye aquellos vínculos o relaciones afectivas, que se han generado a través del tiempo y que no necesariamente cumplen con las características antes mencionadas.

1.2 La familia como sistema

El primer contexto del ser humano es la familia. Como contexto inmediato del individuo, la familia proporciona las raíces fundamentales de su personalidad y ésta a su vez influye en la familia, la cultura, la sociedad. Un sistema puede definirse como una entidad cuya existencia y funciones se mantienen integradas por la interacción de sus partes (Garibay, 2013); por lo tanto, en el caso de la familia, ésta puede considerarse un sistema ya que sus integrantes se encuentran en constante interacción, influyendo entre ellos y también hacia su medio.

Referirse a la familia como sistema, implica explicarla como una unidad interactiva, como un “organismo vivo” compuesto de distintas partes que ejercen interacciones recíprocas. Se puede considerar un sistema abierto constituido por varias unidades ligadas entre sí por reglas de comportamiento, cada parte del sistema se comporta como una unidad diferenciada, al mismo tiempo que influye y es influida por otras que forman el sistema (Eguiluz, 2003).

Entre las múltiples interacciones familiares que se producen (alimentar, proteger, instruir, cuidar, etc.) cada sistema familiar tiende usualmente a organizarse en torno a aquel que se revela más útil para el mantenimiento de la unidad familiar, a crear relaciones permanentes (Nardone, et. al 2003).

Entender a la familia como un sistema de interacción, coincide en gran medida con las aportaciones que la Terapia Gestalt propone. Se trata del contacto entre el organismo y su ambiente y la influencia que uno tiene en el otro.

1.3 Estructura y funciones de la familia

El sistema familiar está compuesto de diversos subsistemas: a) el conyugal, formado por ambos miembros de la pareja; b) el parental, constituido por los padres con los hijos y c) el fraterno, formado por los hijos (Eguiluz, 2003).

La familia desempeña una función de matriz y entre sus asignaciones a cumplir se encuentran el cuidado y apoyo de sus miembros, la educación de los hijos, la satisfacción de sus necesidades; puede servir como un agente organizador de la experiencia, como centro de exploración, desarrollo, mantenimiento y modificación de conductas y aprendizajes para sus miembros. Por lo general, cada miembro de la familia aprende y asume un rol, mismo que cumple con diversas funciones y ocupan un lugar, posición o espacio simbólico (Garibay, 2013).

Desde el punto de vista biológico, la familia tiene como función prioritaria la perpetuación de la especie; desde el psicológico, ofrece la interconexión socioafectiva, pues crea los vínculos de interdependencia requeridos para satisfacer las necesidades individuales, desde el social, facilita la transferencia de valores, creencias y costumbres, así como la transmisión de habilidades que ayudan al crecimiento (Eguiluz, 2003).

Dentro de las familias existen reglas de conducta, las cuales se aprenden y determinan lo que está permitido o no hacer, cómo comportarse y qué hacer o cómo responder ante determinadas situaciones.

La adopción de reglas, es decir, aquellas normas implícitas y explícitas que limitan los comportamientos individuales, organiza las interacciones de modo que se conserve la estabilidad, con el fin de convertir la familia en una organización fundamentalmente protectora (Nardone, et al 2003).

La familia efectúa un papel esencial en la formación de las personas, ya que proporciona las bases para el desarrollo y aprendizaje de cada integrante. La familia provee ideas, creencias, valores, patrones de conducta y en general, los elementos para que el ser humano crezca y se desenvuelva.

El sistema familiar, a través de sus interacciones crea una serie de reglas que configuran su estructura (Minuchin, 1983 en Eguiluz, 2003). La familia ajusta y modifica su estructura al entrar en contacto con otros sistemas en que participa

(escuela, trabajo, comunidad), éstos influyen en la familia con sus reglas y ocasionan cambios en el grupo familiar (Eguiluz, 2003).

1.3.1 Tipos de familia

Eguiluz (2003) refiere que las clasificaciones de familia puede realizarse de acuerdo con el número de elementos que la forman:

- 1) Familias nucleares. Se refiere al modelo tradicional de familia, un hombre y una mujer más los hijos en común, viviendo juntos en el mismo techo.
- 2) Familias extensas. Están constituidas por la troncal o múltiple, es decir, los padres con la familia de los hijos o los abuelos con los nietos, etc.

De acuerdo con la forma de constitución:

- 1) Familias de padres divorciados. Como su nombre lo dice, se trata de familias que se forman a partir de padres que han tomado la decisión de divorciarse y establecer nuevas relaciones de pareja y de familia.
- 2) Familias reconstituidas. Se trata de familias en las que al menos un miembro de la pareja proviene de una unión anterior y puede tratarse de personas con segundas, terceras, cuartas o posteriores nupcias.
- 3) Familias monoparentales. Resulta cuando la pareja decide no seguir viviendo junta y se separa o divorcia, uno de los progenitores muere o por cualquier otra circunstancia, solamente uno de los padres se encarga de la familia. Una característica frecuente es cuando los hijos toman roles de la pareja ausente y se convierten en la “pareja” del progenitor presente, como en forma de protección.
- 4) Familias adoptivas. En este tipo de familias no existe un vínculo biológico entre sus miembros.

De acuerdo a la organización de las relaciones entre padres e hijos (Nardone, et al 2003):

- 1) Hiperprotector. Ponerse en lugar de los hijos considerados frágiles. Los padres sustituyen continuamente a los jóvenes, hacen su vida más fácil, intentan eliminar todas sus dificultades, se observa una posición exagerada del hijo, hay sobreabundancia de cuidados. En una situación de comodidad

como esta, en la gran mayoría de las familias, los hijos acaban por rendirse sin lucha, renunciando al pleno control de su vida, con dificultad para su autonomía e independencia.

- 2) Democrático-permisivo. Padres e hijos son amigos, o la falta de autoridad. Ausencia de jerarquías, las cosas se hacen por convencimiento y consenso y no por imposición, las reglas se pactan, todos los componentes de la familia tienen los mismos derechos. Dentro de las problemáticas en este modelo se encuentra que el nulo respeto por las reglas no tiene consecuencias graves, además de que éstas pueden ser modificadas por conveniencia. Ya que la relación entre padres e hijos afirma ser bastante óptima, a largo plazo puede acarrear diversas problemáticas, como por ejemplo, que el hijo no encuentre en su padre un sostén estable en situaciones complejas o difíciles.
- 3) Sacrificante. Los padres se sacrifican constantemente por dar el máximo a los hijos y viceversa. Palabras como “sacrificio” o “deber” son recurrentes en estas familias, ya que tienen la idea central de que los padres siempre deben de sacrificarse por encima del placer propio. Las relaciones son asimétricas y el que sacrifica, está en una posición de superioridad, haciendo que los demás se sientan en deuda o culpables.
- 4) Intermitente. Los miembros de la familia oscilan de un modelo al otro. Las actitudes y acciones de los padres pueden llegar a ser incongruentes. Ninguna posición se mantiene de manera determinada, nada es válido ni tranquilizador, la constante es el cambio continuo.
- 5) Delegante. Los padres delegan a los demás su papel de guía, sin que los hijos puedan contar con ellos. Las relaciones son fluctuantes, ya que al delegar la responsabilidad de los hijos a un tercero, éstas se tornan inestables y poco claras. Los riesgos dentro de este modelo para los padres es de perder el hilo directo con los hijos, disminuyendo las ocasiones de intercambio, de enfrentamiento y de experiencias comunes. Los padres tienen poco control, conocimiento y relaciones cercanas con sus hijos.

6) Autoritario. Los padres ejercen el poder de forma decidida y rígida, o el más fuerte es el que “manda”, los hijos tienen poca voz y tienen que aceptar las imposiciones de sus padres. Las reglas son y valores son absolutos y el orden y disciplina son los fundamentos de la convivencia. Se configura una jerarquía en las relaciones dentro de la familia, en la que generalmente el padre o la madre son la figura dominante. Es posible que los hijos obedezcan, pero conforme pasa el tiempo, también es probable que se presenten situaciones de rechazo e inconformidad ante este modelo, generando violencia en escalada dentro de la familia. Con ello, se acarrearán múltiples consecuencias para los miembros de la familia, como por ejemplo, abandono del hogar.

1.4 Vínculos afectivos y apego dentro de la familia.

Según la teoría del apego, la necesidad de protección es una necesidad fundamental, primaria, indispensable para la supervivencia. En el seno de la familia, los apegos desarrollados entre los diferentes miembros garantizan ese clima de seguridad necesaria, un umbral de tranquilidad suficiente que, por otra parte, asegura la regulación de las emociones y el desarrollo de capacidades de pensar, elaborar o intercambiar. La familia ofrece pues una constante sensación de seguridad a todos los que pertenecen a esa unidad afectiva (Delage, 2010).

La teoría del apego de Bowlby (en Worden, 2004) nos ofrece una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas y una manera de entender las fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen. La tesis de Bowlby es que estos apegos provienen de la necesidad que tenemos de protección y seguridad; se desarrollan a una edad temprana, se dirigen hacia unas pocas personas específicas y tienden a perdurar a lo largo del ciclo vital.

La teoría del apego, aborda los siguientes puntos:

- a) Por conducta de apego se entiende cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve

proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. En tanto la figura de apego permanezca accesible y responda, la conducta puede consistir en una mera verificación visual o auditiva del lugar donde se encuentra.

- b) En tanto tiene su propia dinámica, la conducta de apego es distinta de la de alimentación o sexual, y de por lo menos igual importancia.
- c) En el curso del desarrollo sano, la conducta de apego lleva al establecimiento de vínculos afectivos o apegos, inicialmente entre niño y el progenitor y posteriormente, entre adultos. Las formas de comportamiento y los vínculos derivados de ellas están presentes y activos durante toda la vida.
- d) La meta de la conducta de apego es mantener ciertos grados de proximidad o de comunicación con la figura (s) de apego distinguida (s).
- e) Mientras que un vínculo de apego perdura, las diversas formas de conductas de apego que contribuyen a él están activas sólo cuando resulta necesario.
- f) Muchas de las emociones más intensas surgen mientras las relaciones de apego se forman, se mantienen, se desorganizan y se renuevan. La amenaza de pérdida despierta ansiedad y la pérdida real da origen a la pesadumbre. El mantenimiento inalterado de un vínculo experimenta como una fuente de seguridad y la renovación de un vínculo como una fuente de dicha.
- g) La conducta de apego contribuye a la supervivencia del individuo al mantenerlo en contacto con quienes les brindan cuidado.
- h) Brindar cuidados es una conducta complementaria de la conducta de apego y cumple una función también complementaria, la de proteger al individuo apegado.
- i) La conducta de apego permanece potencialmente activa durante toda la vida, cumpliendo una función biológica; por lo anterior, sería un error considerar que su manifestación en la adultez indique

alguna patología o regresión. La psicopatología se debe a que el desarrollo psicológico del individuo ha seguido un camino atípico.

- j) Los patrones perturbados de la conducta de apego pueden existir a cualquier edad debido a que el desarrollo ha seguido un curso desviado.
- k) Las principales determinantes del curso que sigue el curso de la conducta de apego en el individuo y la forma en que se organiza, son sus experiencias con sus figuras de apego durante sus años de inmadurez: infancia, niñez y adolescencia.
- l) El patrón de los vínculos afectivos que un individuo establece durante su vida depende de la forma en la que su conducta de apego se organiza en su personalidad (p. 60-62).

La meta de la conducta de apego es mantener el vínculo afectivo, cuando existen situaciones que la ponen en peligro, provoca una acción para preservarlo, sin embargo, cuando la pérdida es más intensa, la conducta de apego como aferramiento, llanto y en ocasiones, enfado son reacciones de la fase de protesta y de agudo estrés fisiológico y malestar emocional (Bowlby, 1993). De la misma manera, cuando el esfuerzo por restablecer el vínculo no tiene éxito, éste se debilita, sin embargo, no cesa; incluso a intervalos más prolongados, se renueva el esfuerzo. El estado del organismo es entonces de estrés crónico y se experimenta como un estado de aflicción crónica.

Como vemos, la conducta de apego se encuentra íntimamente ligada al lazo afectivo, por lo tanto, cuando una persona se enfrenta a una pérdida, su impacto y reacción ante ésta, será el resultado del apego que mantuvo con la persona ausente. Ya que se trata de una respuesta biológica y natural, se espera que las respuestas conductuales que forman parte del proceso de duelo se dirijan a restablecer la relación con el objeto perdido (Bowlby, 1980, en Worden, 2004).

1.5 La familia enfrentando crisis

Por lo general, las familias se encuentran en cambio constante; como hemos observado, se trata de un sistema que interactúa y es influenciado por sistemas

internos y externos. Debido a ello, es natural que atravesase por distintas experiencias o situaciones. Ejemplo de lo anterior, que los miembros de la familia crezcan, se desarrollen, modifiquen o adquieran nuevas conductas, enfrentándose a nuevos retos o problemáticas. Algunos cambios implican crisis, generan complicaciones difíciles de afrontar, desencadenando una serie de consecuencias no sólo para quienes la atraviesan, sino también para quienes se encuentran a su alrededor.

Todo cambio requerirá un proceso de ajuste y de adaptación de los miembros de la familia a las nuevas condiciones internas y externas para conservar su estructura (Eguiluz, 2003). En el caso de la desaparición, este ajuste y adaptación son difíciles de asumir.

Walsh (2004) considera que las situaciones de crisis y el estrés permanente afectan a toda la familia, creando riesgos no sólo de disfunciones individuales, sino de conflictos relacionales y quiebra de la familia. Los desafíos psicosociales planteados por los sucesos estresantes varían según sus circunstancias, oportunidad y significado.

Figley (1989 en Walsh, 2004) refiere que los acontecimientos catastróficos que se producen de pronto y sin aviso son especialmente traumáticos.

El traumatismo es una herida que ejerce en la vida de la persona afectada una violencia tal que la deja desarmada. Surge un acontecimiento imprevisto, incontrolable, incomprensible, que hunde a la persona aquejada, ésta pierde en un instante el control de su vida y se ve condenada a la impotencia, se ha transformado en una víctima. Podría pensarse que, en una familia duramente golpeada, sus miembros se unen codo a codo, cierran filas, desarrollan capacidades de ayuda recíproca, fortalecen los vínculos (Delage, 2010).

Algunas familias quedan devastadas mientras que otras son capaces de sobrevivir, reencaminarse y seguir adelante (Walsh, 2004). Sin embargo, en ocasiones sucede todo lo contrario.

La desaparición de una persona es una situación de crisis que se presenta de manera imprevista, tomando por sorpresa a los miembros de la familia y que trae como consecuencia estrés, ansiedad, miedo, enojo y desesperación, por

mencionar algunas de las reacciones. Aunado a ello, no siempre se tiene certeza del tiempo en que se prolongará la ausencia, pues en algunos casos podría llevar horas, días e incluso años tener alguna noticia de la persona desaparecida.

Capítulo II Duelo y pérdida

*“Para una madre, la desaparición de un hijo significa un espacio sin tregua,
una angustia larga, no sé, no hay resignación ni consuelo,
ni tiempo para que cicatrice la herida, la muerte mata la esperanza,
pero la desaparición es intolerable porque ni mata ni deja vivir”*
Elena Poniatowska

2.1 La pérdida.

La pérdida es parte de la vida. A lo largo del ciclo vital todas las personas atravesamos por diversas pérdidas, desde la infancia hasta la vejez. Se trata de momentos o experiencias que forman parte natural de proceso de crecimiento, aprendizaje y desarrollo; sin embargo, algunas de ellas pueden generar mayor impacto que otras, generando distintas respuestas al enfrentarlas.

El Diccionario de la Real Lengua Española (2014) define la palabra *pérdida* como:

1. f. Carencia, privación de lo que se poseía.
2. f. Daño o menoscabo que se recibe en algo.
3. f. Cantidad o cosa perdida.

La pérdida se entiende como quedar privado de algo que se ha tenido, fracasar en el mantenimiento de una cosa que valoramos, reducir algún proceso, o destruir o arruinar algo. La pérdida se origina tras una experiencia desencadenante que produce una situación de separación de la figura u objeto (Neymeyer, 2002 en Nomen, 2009).

Centeno (2013) menciona que cuando hablamos de pérdida se hace referencia a la acción y al efecto de perder, de dejar de tener un objeto. Al hablar sobre objeto, se alude a una relación, posesión, un ser querido, una posición social o una función corporal.

Bowlby (1993) considera que la pérdida de una persona amada constituye una de las experiencias más penosas por las que un ser humano puede pasar; y no sólo resulta penoso para quien la sufre, sino también para quien es testigo de ella.

Por su parte, Tizón (2009) la define como “la situación de pérdida de personas, cosas o representaciones mentales que pone en marcha reacciones afectivo-cognitivo-conductuales y, en términos generales, los procesos de duelo y el duelo”.

Dicho autor menciona que los diferentes tipos de pérdida que ponen en marcha los procesos de duelo son:

- 1) Pérdidas relacionales. La muerte de un ser querido, odiado o con el cual nos relacionábamos de manera ambivalente. También incluye las separaciones matrimoniales y divorcios; los abandonos a lo largo de la vida, privaciones afectivas, el abuso físico o sexual, algunas pérdidas que suponen las migraciones, etc.
- 2) Pérdidas interpersonales. Se refiere a pérdidas de nuestra identidad anterior, por ejemplo, los desengaños por ideales o ilusiones, pérdidas corporales a causa de la edad, pérdidas de posibilidades de cambio o ideales, pérdidas cognitivas o aquellas que tienen que ver con la identidad del sujeto.
- 3) Pérdidas materiales. Como su nombre lo dice, tiene que ver con un objeto; sin embargo, se asocia al significado y afecto que la persona le otorga al mismo. Se trata del valor simbólico que ciertas cosas tienen para cada individuo.
- 4) Pérdidas evolutivas. Se relacionan con los cambios ligados al desarrollo, como parte natural del ciclo vital, por ejemplo, la adolescencia o la menopausia, así como también, los cambios debido a transiciones psicosociales como la jubilación.

A pesar de que existen diversos tipos de pérdidas y distintas consecuencias al enfrentarlas, contar con una categorización nos ayuda a entenderlas y aproximarnos a las reacciones que genera de acuerdo a cada persona.

La pérdida de un ser querido puede considerarse como una de las pérdidas más dolorosas y significativas dentro de la vida; implica enfrentar a la ausencia física de lo amado, el desprendimiento emocional y su significado para nosotros, además de un dolor que muchas veces parece incontrolable.

Frente a una pérdida, se activan las formas más eficaces de conducta de apego, desencadenando diferentes respuestas y generando un proceso que se extenderá el tiempo necesario para elaborar la ausencia e introyectar la pérdida. Fernández y

Rodríguez (en Sánchez, Gutiérrez y Valencia, 2011), refieren las siguientes reacciones iniciales:

- Cogniciones: incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, preocupaciones, rumiaciones, pensamientos obsesivos, pensamientos intrusivos con imágenes de la persona perdida.
- Alteraciones perceptivas: ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, generalmente transitorias y seguidas de crítica, fenómenos de presencia.
- Conductas: hiperfagia o anorexia, alteraciones del sueño, sueños con la persona fallecida o la situación, distracciones, abandono de las relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, conductas de búsqueda o llamada del fallecido, suspiros, inquietud, llanto, visita a lugares significativos, atesoramiento de objetos.
- Sensaciones: molestias gástricas, dificultad para tragar o articular, opresión precordial, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, sensación de falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca.
- Sentimientos y emociones: tristeza, rabia, irritabilidad, culpa, ansiedad, soledad, cansancio, indefensión, shock, anhelo, alivio, anestesia emocional.

De manera individual, se trata de un importante desajuste emocional, tal como se mencionó, existen diversas manifestaciones ante la pérdida. A pesar de que se vive de manera cotidiana, no deja de ser una experiencia dolorosa y cuando ésta se desarrolla en el ámbito familiar se ponen en juego los vínculos afectivos, roles, convivencia y en general, toda la dinámica dentro de la misma.

2.2 Duelo

El duelo se refiere al periodo en el que muestran a nivel psicológico, biológico, o social fenómenos mentales o conductuales relacionados con la pérdida; el proceso de duelo es el conjunto de fenómenos psicológicos (conductuales, emocionales, cognitivos y psicosociales) que llevan desde la pérdida afectiva a la elaboración del duelo (Tizón, 2009).

El duelo es, el proceso funcional que experimenta una persona que ha sufrido una pérdida significativa y que le permite elaborar los sentimientos generados por la misma, se trata de una función adaptativa a una situación de vida (Centeno, 2013).

En su trabajo *Duelo y Melancolía* (1917), Freud aborda el duelo y los procesos de duelo de forma instrumental, comparándolos con los fenómenos depresivos, similares a la melancolía. Éstos serían: a) un profundo y doloroso abatimiento; b) retirada del interés por el mundo externo; c) la pérdida de la capacidad de amar; d) una inhibición de toda actividad (en Tizón, 2009).

Worden (2004), se refiere al término *duelo normal* o no complicado como el amplio rango de sentimientos y conductas que son normales después de una pérdida, como sentimientos de tristeza, culpa, ansiedad, fatiga y soledad; cogniciones como incredulidad, confusión y preocupación; y conductas como aislamiento social, trastornos del sueño y alimentación y llorar.

Por su parte, Tizón (2009) hace referencia a la elaboración del duelo como “la serie de procesos psicológicos, el trabajo psicológico que, comenzando con el impacto afectivo y cognitivo de la pérdida, termina con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto” pag.21

La reacción al duelo se basa ante todo, en el tipo de vínculo que el individuo ha establecido a lo largo de su vida, y en particular, en su primera infancia.

Bowlby (1993) se refiere al duelo como una serie bastante amplia de procesos psicológicos que se ponen en marcha debido a la pérdida de una persona amada, cualquiera sea su resultado. Postuló su esquema de la triada de la pérdida afectiva: protesta, desesperanza y desapego; es la base de su modelo de las cuatro fases del duelo: 1. Impacto, obnubilación; 2. Protesta, anhelo y búsqueda; 3. Desorganización y desespero; 4. Reorganización (Tizón, 2009).

Tarditi & Artigas (2014) lo conciben como “la reacción natural y comúnmente disruptiva, que se produce ante la noticia de la muerte de un ser querido y que desencadena un proceso activo, dinámico, multifacético y multidimensional, encaminado a recobrar el equilibrio perdido, reconstruyendo, necesariamente, el mundo del doliente”.

En resumen, el duelo es el proceso que se pone en manifiesto a partir de una pérdida, desencadenando una serie de consecuencias a nivel psicológico, emocional, social y en general, en toda la esfera del individuo.

Es común que asociemos el duelo a la muerte de un ser querido, sin embargo, éste se puede vivir ante cualquier pérdida, como ya se mencionó. En el tema que nos ocupa, es importante entender por qué el proceso de duelo se dificulta ya que no se logra concluir o elaborar como en otras situaciones. Lo anterior, obedece a diversos factores, principalmente porque no se cuenta con la certeza de la muerte de la persona, ni tampoco existe prueba fehaciente de que haya sucedido; algunos familiares tienen la esperanza de encontrar a su desaparecido con vida, siendo un duelo que se prolonga por tiempo indefinido.

2.2.1 Modelos psicológicos de los procesos de duelo.

Existen distintos teóricos y enfoques que se han aproximado al estudio y sistematización del proceso de duelo, por lo que a continuación se hace una breve revisión de éstos, basados en el resumen hecho por Tizón (2009, tabla 1):

Tabla 1.

Modelos Psicológicos de los Procesos de duelo

	Submodelos	Principales Autores
Modelos Psicoanalíticos	<ul style="list-style-type: none"> • Freudiano • Freudiano contemporáneo • Kleiniano 	S. Freud A. Freud y primeras analistas de niños K. Abraham y M. Klein
Modelos Psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> • De base clínica • El duelo como proceso adaptativo • El duelo como transición psicosocial 	E. Lindemann y E. Kübler-Ross G. Pollock, J. Bowlby DSM-IV G. Caplán, J. L. Tizón
Modelos Cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> • El duelo como cumplimiento de tareas 	G. Pollock, W. Worden, T. A. Rando, M. Cleiren, G. M. Humphrey y D. G. Zimpfer
Modelos Mixtos bio-psico-sociales	<ul style="list-style-type: none"> • El duelo como adaptación ante la pérdida • El duelo como alteración del desarrollo biopsicosocial 	J. Bowlby E. Erikson, D. Meltzer y J. L. Tizón

En los modelos psicoanalíticos, el duelo se centra en los componentes intrapsíquicos de éste y lo define como un proceso doloroso de identificación, des-investimiento de lo perdido y re-investimiento de nuevas relaciones internas y externas (Tizón, 2009).

Freud describió los síntomas presentados en el duelo, haciendo alusión a los que aparecen en la melancolía y la depresión; asimismo, habla sobre el objeto perdido y el vínculo que se tiene con éste, de tal manera que influye en el duelo normal o patológico.

Melanie Klein fue una autora que también se dedicó al estudio del proceso del duelo. Propuso que la diferencia entre la depresión y el duelo radicaba en que éste tiene un fin y objetivo, la recuperación de los objetos internos dañados, además de que al elaborarlo, se elaboraban también los duelos primigenios, es decir, con nuestra figura materna, paterna o más cercana. La autora consideraba que era importante abordar las emociones a causa del duelo, además de poner atención en las reacciones de los niños ante la separación.

Por su parte, dentro de los modelos psicosociales podemos mencionar a Lindermann, quien en 1944, estudió el duelo mientras se encontraba como jefe de psiquiatría en el Hospital General de Massachusetts, donde después de trabajar con 101 pacientes con un duelo reciente, identificó las características del duelo normal o agudo: 1. Malestar somático o corporal, 2. Preocupación por la imagen del fallecido, 3. Culpa relacionada con el fallecido o las circunstancias de la muerte, 4. Reacciones hostiles y 5. Incapacidad para funcionar como lo hacía antes de la pérdida.

Propuso tareas de la elaboración del duelo, incluyendo la disolución del vínculo emocional con el muerto, reajuste al medio sin su presencia física y el establecimiento de nuevas relaciones (Tizón, 2009). A pesar de las limitaciones en el estudio de Lindermann, éste fue uno de los primeros en sistematizar las respuestas ante la pérdida, por lo que sigue siendo muy importante y citado (Worden, 2004).

La doctora Kübler-Ross y su estudio con pacientes al final de su vida dieron pauta para el desarrollo de la comprensión de la muerte y el sufrimiento humano ante la

pérdida. La Dra. Kübler-Ross ha sido una referencia básica dentro del entendimiento y abordaje del proceso de duelo, bajo un modelo de cinco etapas:

1. Negación
2. Ira
3. Negociación
4. Depresión
5. Aceptación

El enfoque de la autora sirvió como parteaguas puesto que favoreció y facilitó el estudio de la muerte como un hecho y el morir como proceso (Tardini, 2014).

William Worden (2004) concibe el proceso de duelo como el cumplimiento de tareas. Dicho autor menciona que el duelo (la adaptación a la pérdida) se puede ver como un proceso que implica cuatro tareas:

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
3. Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.
4. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

El enfoque de Worden, a diferencia de los modelos basados en etapas o fases, menciona que dichas tareas involucran de manera activa a las personas, de tal manera que éstas pueden hacer algo dentro del propio proceso y no necesariamente, tienen que esperar a que “algo” suceda para atravesarlo.

La elaboración del duelo supone una aceptación de la experiencia total del dolor y sufrimiento mental que éste implica (Tizón, 2009).

Bowlby y su teoría de apego dieron pauta para el estudio del duelo, considerándolo como un conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que se ponen en manifiesto con la pérdida de la persona con quien se mantiene el vínculo afectivo. Cuando hay una pérdida del objeto amoroso, se desencadenan las etapas: protesta, desesperanza y desapego; el vínculo que se desarrolla con las figuras primarias determinarán los modelos de relación que se establecerán posteriormente.

2.3 La pérdida por desaparición de un familiar.

El Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) entiende por persona desaparecida *toda persona que se encuentre desconocido para sus familiares o que, sobre la base de información fidedigna, haya sido dada por desaparecida* como consecuencia de un conflicto armado, una situación de violencia o disturbios de carácter interno (CICR, 2014). De acuerdo con dicha institución, las principales categorías de persona desaparecida son:

- Los muertos. Se refiere a aquellas personas que han muerto y su cuerpo ha sido abandonado, escondido, enterrado, incinerado o desechado por algún otro medio y no se sabe su localización.
- Los miembros de las fuerzas o grupos armados cuyo paradero se ignora. Se trata de miembros de alguna agrupación policial, militar, etc. que durante el desempeño de sus funciones pudieron ser capturados, fallecieron, o simplemente no regresan.
- Desplazados, refugiados, las poblaciones aisladas. En ocasiones, algunas personas no pueden comunicarse con sus familiares al trasladarse de un sitio a otro, se encuentran bajo captura o simplemente se desconoce lo que les sucedió al desplazarse.
- Los niños separados de sus familiares mientras huían o como consecuencia del reclutamiento forzoso en fuerzas o grupos armados. Sin embargo, también puede deberse al robo o sustracción u otras causas externas.
- Las personas capturadas, detenidas o secuestradas. Son personas que han sido privadas de su libertad, incomunicadas, escondidas o en algunas ocasiones asesinadas bajo custodia. En este rubro se incluye la desaparición forzada.
- Los enfermos mentales. Debido a su condición de salud, en algunos casos se desconoce el paradero con algún trastorno mental, ya sea porque no cuentan con la capacidad de ubicación de tiempo, persona y espacio, o porque se encuentran en alguna institución psiquiátrica.

Debido a que se trata de una situación desconocida, existen casos en los que no se cuenta con alguna pista o indicio de lo sucedido, dejando abierta una amplia gama de posibilidades sobre el paradero. Existen casos donde la persona desaparecida ha sufrido un accidente y se encuentra en alguna institución de salud sin que sus familiares lo sepan; en otras ocasiones, llega a perder la vida y nunca es identificado, por lo que sus restos son inhumados sin ser reconocidos.

La pérdida por la desaparición de un familiar puede considerarse como ambigua, los familiares viven en un estado constante de incertidumbre, situación que no sólo implica las dudas de lo sucedido dentro de la propia desaparición y el destino de su ser querido, sino también el tiempo que tardarán en tener noticias sobre su paradero. La pérdida ambigua -pérdida incompleta o incierta- ocasiona confusión y estrés, siempre es estresante y a menudo, atormenta. Es devastadora porque permanece sin aclarar de manera indeterminada. Ocasiona problemas familiares y personales por situaciones fuera de su control o impedimentos exteriores que obstaculizan el proceso de finalizar la pérdida y el duelo. (Boss, 2001).

Es importante hacer hincapié en la ambigüedad que rodea este tipo de pérdidas. Debido a que los hechos y la circunstancia dentro de la desaparición pueden ser interpretadas o entenderse de diferentes formas, pueden generarse distintas fantasías o pensamientos en torno a ello. Cuanto mayor la ambigüedad que rodea una pérdida, más difícil resulta dominarla y mayores son la depresión, la ansiedad y el conflicto familiar (Boss, 2004).

Pareciera que esta ambigüedad es uno de los motivos que causa mayor conflicto y sufrimiento a los familiares, las personas suelen pensar e imaginar muchísimas situaciones sobre el destino de su ser querido, pensamientos con los que viven su día a día y que difícilmente se apartan de su mente. Personas que viven la desaparición de un familiar han mencionado que constantemente piensan si su ser querido ya comió, si se encuentra bien de salud, si tiene frío, si está vivo o muerto.

Sobre el proceso de duelo en la pérdida ambigua, Boss (2004) menciona:

- 1) Suele complicarse, presentándose también la melancolía, como reacciones normales a una situación compleja.

- 2) La ambigüedad, de la misma forma que complica la pérdida, complica el proceso de duelo.
- 3) No puede empezar porque la situación se encuentra indefinida.
- 4) Con frecuencia surgen la depresión, la ansiedad y las enfermedades somáticas.

La situación de incertidumbre que experimentan muchas personas sobre el destino de sus familiares pueden dejar una huella permanentemente abierta y vivir con esa pérdida-ausencia es mucho más difícil. La realidad de las desapariciones coloca a las personas ante la imposibilidad de verificar lo sucedido y les condena a un silenciamiento (Beristain, 2010). Los familiares suelen vivir en un sufrimiento interminable, colocándolos en una inestabilidad que muchas veces parece no tener fin. De hecho, la espera llega prolongarse de tal manera que algunas personas llegan a fallecer sin tener conocimiento o noticias sobre el paradero de su familiar.

2.3.1 Respuesta psicológica de los familiares de personas desaparecidas.

La desaparición de un ser querido deja profundas secuelas emocionales en sus familiares y suele impactar significativamente su vida diaria. Uno de los principales obstáculos estriba en aceptar que sus seres queridos ya no están con ellos. La ausencia de información sobre su ser querido puede sumir a las personas en un estado emocional inestable y difícil de afrontar, caracterizado por tres factores: 1) Incertidumbre angustiosa, 2) Sentimientos de culpa, autorreproche y rabia, y 3) Desapego emocional y pérdida de interés en otras actividades (CICR, 2014); mismos que a continuación se explican (Tabla 2):

Tabla 2. Consecuencias psicológicas por la desaparición de un familiar.

Incertidumbre angustiada	
	<i>Manifestaciones</i>
Búsqueda activa	Motivados por el deseo de saber, los familiares hacen todo lo posible para averiguar el paradero; muchas veces, acuden a fuentes no confiables (brujos, magos, videntes, etc.) para reafirmar la idea de que siguen con vida o de que los encontrarán. Con ello, se albergan falsas esperanzas impidiendo reajustes psicológicos necesarios para afrontar la ausencia.
Evitación	Los familiares pueden presentar miedo a la pérdida definitiva, saber que no van a recuperar a su familiar o que éste ya no está es una situación que prefieren no pensar o abordar; en ocasiones esto puede impedir ver la realidad a la que se enfrentan o de los hechos sucedidos.
Estado de alerta permanente	Se encuentran en un estado de alerta continuo debido al anhelo de volver a ver a su familiar, pensando que podría ocurrir en cualquier momento o lugar.
Evocación constante de la persona desaparecida	Hay pensamientos relacionados con la persona desaparecida que están presentes día con día; los familiares suelen relacionar a su ser querido con objetos, lugares, comida o cosas que les gustaban, música, etc.
Alternancia entre la esperanza y la desesperación	Algunas familias afrontan la situación con la esperanza de que en algún momento tendrán noticias, incluso pueden continuar con su vida conservando la presencia dentro del entorno. Sin embargo, aferrarse a esa esperanza, puede convertirse en una tarea cansada, paralizándola y sumiéndola en un estado de ánimo que condiciona su vida (García Castro, 1997). La desesperación se apodera de las personas al no tener indicios de su ser querido y junto con la esperanza, son situaciones que los colocan en vulnerabilidad.
Irritabilidad y nerviosismo	Debido a la gran carga de estrés y ansiedad con la que viven los familiares, la irritabilidad y poco tolerancia aparecen, dificultando sus relaciones interpersonales.
Sentimientos de culpa, autorreproche y rabia	
	<i>Manifestaciones</i>
Sentimiento de culpa y autorreproche	Constantemente aparecen sentimientos de culpa en torno a lo que los familiares creen que pudieron haber hecho para evitar lo sucedido, por no haber podido evitar la desaparición, no haber protegido a la persona o no haberla encontrado. Hay casos donde la culpa está relacionada por la sensación de haber abandonado a la persona, no hacer lo suficiente para buscarlo, o por querer llevar una vida normal. Si en algún momento desean poner fin a la incertidumbre que viven o llegan a sentir alegría, también llegan a experimentar culpa.
Rabia	Hacia la persona desaparecida por haberlos dejado, por haberse ido, por no estar o causarles el dolor que sienten. Se vive rabia hacia los responsables de la desaparición y en algunos casos, enojo con la vida o según sus creencias religiosas y espirituales con algún ser supremo, como por ejemplo, dios.
Desapego emocional y pérdida de interés en otras actividades	
	<i>Manifestaciones</i>
Desapego emocional	La incertidumbre y las consecuencias a nivel psicológico implican un cansancio que difícilmente dejan energía para otras actividades que requieran esfuerzo emocional, generando poco involucramiento y apego.
Dificultad para involucrarse emocionalmente	Muchas de las familias tienen problemas para relacionarse con otras personas o relaciones y/o actividades, especialmente aquellas que implican goce o placer.

Fuente: CICR, 2014

Otras complicaciones son el desarrollo de algún trastorno psicológico como ansiedad y depresión, por mencionar algunos. Como puede apreciarse, las consecuencias a nivel emocional son amplias y complejas, manteniéndose presentes durante el periodo de la desaparición. Estos síntomas pueden intensificarse en momentos importantes para la persona, como los aniversarios de la desaparición, el cumpleaños del desaparecido u otras festividades significativas. Quienes viven una desaparición de un ser querido se encuentran en una angustia e incertidumbre constante que genera agotamiento y cansancio físico y mental.

2.3.2 Impacto en el entorno social y familiar.

Como hemos revisado, el ser humano se encuentra en constante interacción no sólo consigo mismo, sino también con su entorno. Siguiendo la teoría de la Gestalt y su visión holística de los individuos, así como de la teoría sistémica sobre la interacción de los miembros de la familia con otros sistemas, es natural que una experiencia como la desaparición de un ser querido provoque un desajuste dentro de la propia familia, la comunidad donde convive, y en general, su medio social.

Las pérdidas de seres queridos alteran la dinámica familiar, los patrones de comunicación dentro de ésta se ven modificados; es frecuente el silencio sobre determinados aspectos de los que no se habla (Beristain, 2010).

Ya que se trata de una situación donde constantemente se cuenta con información nula, confusa o inesperada, muchas personas prefieren no compartirla. Lo anterior, puede deberse a diversos factores, entre los que comúnmente se encuentran que la persona experimente pena por lo sucedido, culpa o angustia. Algunos familiares han expresado sentir que los demás no los comprenden, juzgan a la persona desaparecida porque “seguramente estaban involucrados en malos pasos” o simplemente, se alejan de ellos al no saber cómo reaccionar ante la situación.

En el entorno familiar, la falta de comunicación entre los miembros de la familia puede deberse a el deseo de proteger a los demás o de evitar conflictos o desacuerdos (CICR, 2014). Dicha situación se presenta de manera frecuente con los integrantes de la familia que se consideran vulnerables, por ejemplo, niños o

adultos mayores; pues se considera un evento que podría lastimarlos, por lo que se prefiere esconderles dicha información.

En el caso de las esposas de desaparecidos, los cambios en la dinámica familiar tienen que ver con la dificultad de afrontar y sobrellevar la relación con la familia de su esposo, ya que son presionadas para mantener la espera de su pareja, dificultando que puedan continuar con sus vidas o mantener una nueva relación sentimental.

Algunas mujeres que viven en casa de su familia política llegan a adoptar el rol de hija, sin que se tome en cuenta su opinión o participación dentro de las decisiones del hogar.

También, las esposas asumen roles que previamente correspondían a su pareja, incluso, tienen que buscar un empleo cuando el desaparecido era el sostén de la familia. Ejemplo de lo anterior, es el caso de las esposas de los policías desaparecidos, quienes constantemente encuentran dificultades para continuar con su vida, no sólo por la ausencia de su pareja, sino también por la imposición, creencias o actitudes de su familia política.

Las reacciones de los niños ante la desaparición o la pérdida de un miembro de la familia dependen de cómo afronten la situación las personas más cercanas desde un punto de vista afectivo (CICR, 2014). En ocasiones se opta por ocultar lo que está sucediendo, se les miente sobre el paradero de su familiar, diciéndole que está trabajando, de viaje o en el extranjero, considerando que de esa manera, se evitará el dolor o sufrimiento; sin embargo, es claro que las cosas no están bien y el niño o niña pueden darse cuenta de ello, lo que genera incertidumbre y dudas en ellos.

Por otro lado, la experiencia demuestra que muchas madres tienden a depender demasiado de sus hijos sobreprotegiéndolos o asignándoles un papel que no corresponde al del niño (CICR, 2014).

Con frecuencia, los niños presentan preocupación y angustia no solo por el destino del desaparecido, sino también por mantener el bienestar del padre con el que viven, exigiéndoles cubrir las necesidades de otros, responsabilidades que no le corresponden o que no son acordes para su edad.

En otros casos, la ausencia de uno de los hermanos tiende a enfocar toda la atención en esa pérdida, lo cual perjudica a quienes sí se encuentran, pues suelen descuidarse sus necesidades afectivas o de desarrollo, lo que a su vez, puede generar otras problemáticas como deserción escolar, consumo de sustancias a temprana edad, abandono del núcleo familiar, entre otras.

En la práctica, se ha observado que algunos hermanos tienen que asumir la responsabilidad de la búsqueda de quien se encuentra desaparecido, sobre todo cuando los padres no se encuentran capaces de hacerlo (por las dificultades de salud física y psicológica a consecuencia de la desaparición).

Para las familias que viven la desaparición de su ser querido otra de las consecuencias a las que se enfrentan es a nivel económico. Tienen que asumir gastos que claramente no tenían contemplados, destinando recursos para la búsqueda, gastando dinero en sus traslados, alimentos, pernoctas, e incluso, para conseguir información sobre el posible paradero de su familiar.

Muchas veces se trasladan no sólo de una ciudad a otra, sino también a otros estados e incluso, países, con la esperanza de conocer o tener una pista sobre su desaparecido. Al tratarse de un tema prioritario, los familiares no escatiman recursos y esfuerzos para conseguir información, quedando en una situación de vulnerabilidad y poco favorecedora.

En ocasiones, cuando la persona desaparecida es el proveedor o proveedora, la familia tiene que luchar para conseguir una fuente de ingresos y cubrir sus necesidades básicas, a veces, endeudándose o deshaciéndose de sus pertenencias para lograr sobrevivir.

Como puede observarse, los cambios dentro de la dinámica familiar como consecuencia de una desaparición son múltiples y complejos, mismos que dependen de diversos factores y características.

Aunado a lo anterior, los familiares tienen que lidiar con procesos de administración y procuración de justicia lentos, obsoletos, poco eficaces y muchas veces, revictimizantes.

2. 4 La desaparición de personas en México.

El Registro Nacional de Datos de Personas Extraviadas o Desaparecidas reportó 29,903 personas desaparecidas a octubre de 2016: 28,937 del fuero común y 966 del fuero federal, concentrándose el 82.71% de los casos en 11 estados, y en la última década se advierte un incremento en las cifras de personas desaparecidas (Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2017).

De acuerdo con dicho registro, en los últimos 10 años ha aumentado el número de personas desaparecidas, ya que en 2007 hubo 662 casos; en 2008, 822; 2009, 1,401; 2010, 3,227; 2011, 4,094; 2012, 3,343; 2013, 3,878; 2014, 4,196; 2015, 3,768, y hasta octubre de 2016, 3,805 casos. El 82.71% de las personas reportadas como desaparecidas del fuero común que corresponde a 23,934 casos, se concentra en 11 estados del país: Tamaulipas 19.22%, 5,563 casos; México, 10.31%, 2,984; Jalisco, 8.71%, 2,523; Sinaloa 8.24%, 2,385; Nuevo León 8.20%, 2,374; Chihuahua 6.68%, 1,933; Coahuila, 5.59%, 1,620; Sonora 4.45%, 1,288; Guerrero, 3.99%, 1,155; Puebla 3.73%, 1,080 y Michoacán 3.55%, 1,029 casos.

Según lo reportado por la CNDH (2017) en los últimos 10 años se observa un incremento en el número de personas desaparecidas, sin embargo, los datos presentados no reflejan por completo el número de desapariciones ocurridas, ni tampoco el número de familiares afectados por la ausencia.

En nuestro país, la búsqueda de una persona desaparecida impone una serie de retos y dificultades a las cuales los familiares tienen que enfrentarse. Inicialmente, al interponer la denuncia ante la autoridad, quien es la responsable de representar y orientar a la víctima, así como la encargada de iniciar con las investigaciones tendientes a la localización de su familiar, no siempre cuenta con la sensibilidad y capacidad necesaria para atender las necesidades de los familiares.

En ocasiones, tienen que enfrentarse con servidores públicos prepotentes, incapaces o limitados para cumplir con su función, situación que provoca en las víctimas miedo, desconfianza, angustia, desesperanza, frustración y enojo.

El poco o nulo avance dentro de las averiguaciones relacionadas con la búsqueda y localización de una persona, así como del desahogo de las diligencias orientadas a dicho fin, son situaciones que influyen en los familiares de manera negativa, quienes lo único que esperan es tener noticias de su desaparecido.

Es claro que para los familiares que viven una desaparición la desorganización emocional, económica, física y social, generan un cambio radical no sólo en la manera de concebir su realidad y su vida, sino también en la forma en la que se enfrentan a ésta.

Capítulo III Bases filosóficas, psicológicas y corporales de la Psicoterapia Gestalt

Los orígenes de la psicoterapia Gestalt tienen fundamentados e influencias de distintas disciplinas y pensamientos. Entre ellos, se encuentran la filosofía del siglo XX (existencialismo y fenomenología), la psicología de la forma, el psicoanálisis, la psicología humanista y el budismo zen.

Diversos autores (Peñarrubia, 1998, Naranjo 2002) coinciden en resaltar la figura y aportación de Perls como fundador de la Psicoterapia Gestalt, considerándolo como el eje central en el desarrollo de la misma, su entendimiento y desarrollo. Peñarrubia (1998) considera que la Terapia Gestalt no existiría tal y como se conoce hoy en día sin la genialidad, presencia y talento de Perls; de la misma manera, Naranjo (2002) lo concibe como alguien con una gran creatividad terapéutica y menciona “al hablar del desarrollo de la historia de la Terapia Gestalt, lo más correcto sería comenzar hablando de Fritz Perls”.

Friedrich Salomon, nació en Berlín, Alemania, el 8 de julio de 1893, se graduó como médico de la Universidad F. Wilhelm de Berlín, se graduó de psicoanalista y en 1929 se casó con Lore Posner. Los Perls emigran a Holanda, después de que los nazis toman el poder en Alemania, donde viven hasta 1934, para después trasladarse a Sudáfrica, donde fundó el Instituto de Psicoanálisis. En 1942, publica su libro *Yo, Hambre y Agresión*, con la colaboración de su esposa, en el cual se visualiza el inicio de la Psicoterapia Gestalt. En 1946 emigra a Estados Unidos donde en 1952 funda en Nueva York el primer Instituto Gestalt (Salama, 2008).

3.1.1 Existencialismo y Fenomenología

En el centro de una filosofía existencialista se encuentra la contemplación y exploración del ser humano, la existencia (Quitmann,1985). Esta filosofía tiene como principales representantes a Kierkegaard (1813-1855), Heidegger (1889-1976), Buber (1878-1965), Jaspers (1883-1969), Marcel (1889-1972, en Salama 2008) y Sartre (1905-1980) y se enfoca en el hombre real en su existencia genuina y desnuda (Peñarrubia, 1998).

La fenomenología es el método científico del existencialismo (Quitmann, 1985), que parte de la premisa de la existencia del ser humano. En este sentido, el existencialismo entiende al ser humano como un “ser en situación”, un “ser en el mundo” (Heidegger en Peñarrubia, 1998) y el valor de la existencia en sí misma y por sí misma.

Es una corriente filosófica que propone partir de lo manifiesto, de los fenómenos (aquello que aparece, que es dado a la conciencia en un momento determinado) y su interés se centra en describir las vivencias de tal conciencia (Peñarrubia, 1998). La fenomenología según Husserl no es el conocimiento en sentido verdadero, sino un mirar espiritual, intuición. Como fundador de la fenomenología, Husserl distingue entre sujeto, objeto y conciencia.

Las corrientes filosóficas de la filosofía existencialista y de la fenomenología, si bien se desarrollaron de manera paralela, inicialmente lo hicieron de forma independiente una de otra, por un lado la filosofía existencialista con Kierkegaard, Bergson, Jaspers y Buber, y por el otro la fenomenología con Brentano y Husserl. Ambas corrientes se cruzan por primera vez en Heidegger, así como en sus exponentes franceses como Sartre y Marcel, aceptando entonces el método fenomenológico como método fundamental (Quitmann, 1985).

Husserl contraponen conscientemente la intuición a la abstracción, la visión de la esencia se encuentra en el centro del método fenomenológico: una expresión interna y espiritual del objeto (Quitmann, 1985). Se centra en la observación de las cosas tal y como aparecen en la realidad, dejando a un lado ideas prefabricadas o elaboradas, se trata de una filosofía de estar libre de prejuicios o etiquetas. De Husserl, la Terapia Gestalt adoptó el marco de referencia para investigar la experiencia por medio del método fenomenológico (Bowman, 2007).

Kierkegaard. Es capaz de separar lo social de lo individual, a partir de su experiencia personal puede identificar como objeto de estudio al hombre en sí mismo, dándole valor a la existencia humana y su individualidad. Al respecto, Quitmann (1985) menciona: *“El conocimiento revolucionario de Kierkegaard*

consiste en que el hombre sometido al miedo experimenta siempre también la posibilidad de libertad ya que la experiencia del miedo ofrece por regla general diferentes posibilidades de actuación y obliga con ello a decidirse...” (p. 50).

Los conceptos de elección y libertad son características del hombre que para Kierkegaard son esenciales y pueden dar al ser humano la posibilidad de ser completamente sí mismo.

Continuando con la tradición de Kierkegaard (en Baumgardner, 2006), la terapia Gestalt es una terapia existencialista, que se ocupa con los problemas provocados por nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de que lo hacemos

Buber. Expone el concepto de la dualidad del ser humano como hecho existencial. Además de introducir la relación YO- TU y YO-ELLO. Su enfoque dialógico influyó en Perls para sustituir el vínculo transferencial psicoanalítico por el encuentro dialogal, el contacto y la relación puntual. (Peñarrubia, 1998).

Habla sobre la relación YO-TU y el impacto del encuentro, así como también del contacto que surge de éste. Buber pertenece a la corriente fenomenológica donde la conciencia es “conciencia de algo”, pero va más allá al introducir el YO-TU que fundamenta la relación peculiar, llamada dialógica, donde no hay intencionalidad ni relación sujeto-objeto, sino presencia cara a cara (Peñarrubia, 1998). En lo que respecta al YO-ELLO, se refiere a la experiencia humana en general, las percepciones, sentimientos, emociones, representaciones y la experiencia con un objeto, cosa, etc. La Terapia Gestalt adoptó de Buber los valores de presencia, autenticidad, dialogo e inclusión, mencionados en su libro “Yo y Tu” (Bowman, 2007).

Jaspers. Influido por Husserl y Dewey se interesa por el cómo de la conducta más que por el por qué. Coincide con Kierkegaard al enfocarse al hombre, teniendo el concepto de libertad se central en su pensamiento. El hombre en la búsqueda de sí mismo aprende a conocer sus límites, denominando a estos límites como situaciones límite (Quitmann,1985). Utiliza el miedo, la muerte y la

enfermedad para ejemplificar la manera en la cual el hombre se confronta y así, puede afirmar su existencia. El hombre es capaz de decir sí o no, tiene esta libertad, la libertad de comprender la muerte, el miedo o el sufrimiento. En el concepto de Jaspers sobre las situaciones límite, señala que el ser humano constantemente tiene que fallar, la vida es un estar en situaciones límite en que se fracasa y en ese fracaso, se realiza un cuestionamiento y se ilumina la existencia (Salama, 2008).

Jaspers habla sobre la capacidad que tiene el individuo de decidir no sólo tomando en cuenta su contexto o circunstancia, sino también desde su libre decisión individual. Concuere da con Kierkegaard al decir que una decisión tiene también el carácter de acción (Quitmann, 1985), llamándolo “elección existencial o “elección de mí mismo”.

Heidegger. Fue asistente de Husserl de quien adquirió el pensamiento fenomenológico, sin embargo, no sólo se enfoca en la existencia de las cosas, sino también en la existencia del Ser. La idea de la existencia del Ser es inicialmente concebida desde su propio ser, de la manera en la cual se ve a sí mismo. Heidegger planteó la cuestión del Ser de una manera completamente nueva, estableciendo un nuevo comienzo en la investigación de éste. Situaba el ser del hombre, el “ser ahí” en el centro de sus consideraciones, la pregunta por el Ser mismo, según Heidegger, da como resultado que hay diferentes formas de Ser, tales que puede establecer una relación consigo mismas y otras que pueden hacerlo. En el caso del hombre, éste tiene la capacidad para relacionarse no sólo con otras personas o cosas, sino también, consigo mismo, cuestionarse sobre sí y preguntarse sobre su existencia. Menciona “La esencia del ser ahí reside en su existencia”; además de que la existencia tiene como característica la posibilidad de elegir y tomar decisiones, siendo de esta manera la forma de encontrarse (Heidegger, 1927, en Quitmann, 1985).

Para resolver el problema del Ser habla acerca del Dasein (estar ahí) que es el modo especial de existir del hombre, por el cual éste siempre se eleva sobre sí

mismo, se proyecta, se trasciende y es a través del Dasein que trata de llegar al conocimiento del Ser (Salama, 2008).

Para Heidegger, no sólo es importante la existencia, sino el Ser y así, llega a la conclusión de que la existencia es un “ser hacia la muerte”, no por la voluntad de la muerte, sino más bien en el sentido de que toda la vida se dirige hacia la muerte (Quitmann, 1985).

Cuando Heidegger hablar del Ser-en el mundo-, en Gestalt se refiere al concepto de Campo, lo que conforma al individuo y su contexto (Salama, 2008).

Marcel. Destaca la importancia del Ser, considerando que el Ser no es un problema que tenga ser resuelto, sino, más bien, un misterio que hay que comprender. Un misterio no puede ser pensado ni demostrado, solamente puede ser reconocido por un acto secreto de intuición, que puede ser vivenciado en la existencia y en la situación particular de cada hombre (Salama, 2008). Una diferencia notable entre Marcel y otros existencialistas, reside en que concibe la existencia en la esperanza y no en la angustia, la desesperación o la muerte.

Sartre. Es considerado como el representante más influyente de la filosofía existencialista francesa. Se centra en el concepto de libertad humana, hablando de cómo el ser humano elige dicha libertad. Es decir, el hombre elige o no elige y a partir de esa elección se conforma su ser, su existencia, su libertad; afirmando que siempre estará condenado a la libertad.

El hombre es libre porque no ha sido creado para ningún fin; simplemente se encuentra existiendo y entonces es cuando tiene que decidir que hace consigo mismo. Sartre señala que el único fundamento de los valores es la libertad humana e implica una absoluta responsabilidad (Salama, 2008).

De aquí deriva la angustia, que nos lleva a asumir la decisión de la existencia auténtica, pero, si no se asume, entonces aparece el autoengaño, evitando responsabilidades, lo que en Gestalt se identifica como máscaras, papeles sociales, el actuar “como si” (Salama, 2008).

Dentro del pensamiento existencialista y fenomenológico podemos resumir como ideas centrales (Sartre en Quitmann, 1985):

-el miedo y la libertad como partes del ser humano, desde donde puede reafirmar su existencia y libertad experimentando el “estado fundamental de miedo” confrontando enfermedad, fracaso, el abandono o la desesperación de tal manera que el hombre puede o no aceptar, por ejemplo, el miedo como componente de su existencia.

-elección y decisión, mencionados anteriormente, la capacidad para elegir la libertad a través del miedo, es indispensable dentro del pensamiento existencialista. Con esto, el ser humano puede “hacerse a sí mismo”.

-la responsabilidad. La filosofía existencialista propone la autoridad del ser humano sobre sí mismo. En este aspecto, Kierkegaard y Heidegger colocan aquí al individuo como individuo en el primer plano de esta consideración, mientras que Buber, Jaspers y Sartre, consideran la responsabilidad del individuo desde la perspectiva de la relación con los otros seres humanos, en el encuentro (Buber), en la comunicación (Jaspers) o el trabajo productivo y político (Sartre).

Salama (2008) menciona algunos principios que la psicoterapia Gestalt toma del existencialismo:

1. La existencia humana es considerada como una actualidad absoluta, no es algo estático, sino que se está creando a sí misma.
2. Rechaza la distinción entre sujeto y objeto, visualizándolo como un todo. De aquí, que la Gestalt tome un carácter holístico.
3. Deja de lado el conocimiento racional, enfocándose en la vivencia y experiencia, haciendo necesario vivir la realidad.
4. El encuentro existencial del YO-TÚ Buberiano, que dentro de la Gestalt es esencial dentro de la psicoterapia, permitirle ser lo que realmente es.

5. En la psicoterapia Gestalt, se destaca la importancia de vivenciar la experiencia y aprender a partir de ello.

La Terapia Gestalt comparte la conceptualización y filosofía de estos conceptos, visualizando a la persona como ser humano, capaz de existir, darse cuenta de dicha existencia a través de su propia vivencia y conciencia. Se puede concluir entonces que la Terapia Gestalt se encuentra dentro de las terapias existencialistas. Se ocupa de los problemas provocados por la dificultad de aceptar la responsabilidad de lo que somos y lo que hacemos (Baumgardner, 2006).

De la misma manera, uno de sus principales objetivos es facilitar al individuo el descubrimiento de sí mismo, de sus propios fines de acuerdo a sus necesidades como ser único, autoapoyado (Salama, 2008).

Tal como lo mencionó Laura Perls (1992, en Bowman, 2007) “los componentes básicos de la Terapia Gestalt son ante todo filosóficos y estéticos. La Terapia Gestalt es un enfoque fenomenológico/existencial y como tal es experiencial y experimental”.

3.1.2 Humanismo

Muñoz (2008) menciona que la psicología humanista nace en el año de 1961 con la publicación del primer número del *Journal of Humanistic Psychology*, y en 1962 cuando se funda la *American Association of Humanistic Psychology*, siendo Maslow su primer presidente.

El enfoque humanista está muy cerca del pensamiento de William James, quien pone especial énfasis en la inmediatez de la experiencia y en la unión del pensamiento y la acción. La Psicología humanista representa una nueva y más amplia filosofía de la ciencia y comparte, con otras tendencias filosóficas de origen europeo, una revolución en la filosofía de la ciencia (Martínez, 1982, en Muñoz, 2008). Propicia una aproximación al entendimiento del ser humano que denota

una actitud de comprensión hacia las personas con respecto de sí mismas y a su realidad.

En las relaciones entre individuos, el elemento más importante en la determinación de la eficacia es la *calidad* del encuentro interpersonal. Rogers consideraba que los elementos que aportan un ambiente propicio para la promoción del desarrollo son: la congruencia, la empatía y el aprecio.

La psicología humanista ve al ser humano como aquel que tiene la capacidad de autodeterminarse, de ser constructivo y autónomo, de elegir valores que incluso trascienden su propia supervivencia, que es capaz de amar, de compadecerse ante el dolor propio y ajeno, de comprender a otro y comprenderse a sí mismo, de ofrendar su propia existencia por causas que le son más significativas que su propia vida. Como lo dice May. (1972, en Muñoz, 2008) “es la estructura singular de las potencialidades del individuo”.

Desde esta perspectiva, el hombre es concebido como un ser conciente, capaz de darse cuenta de sí mismo y su entorno, percibiendo la realidad de manera personal y subjetiva; como lo menciona Muñoz: “a medida de que aumenta la conciencia en el ser humano, tiene la posibilidad de incrementar su libertad interna”. Asimismo, el ser humano cuenta con una tendencia a la autorrealización, tiene la posibilidad de desarrollar su potencialidad y si se le provee de un ambiente propicio, puede organizar su experiencia de tal manera que llega a crecer y madurar.

Debido a que el ser humano es un ser en relación, consigo mismo y con los demás, es capaz de formar relaciones profundas y afectivas. Tiene una visión del hombre desde su naturaleza, abarcando las potencialidades que éste posee y las características que como ser humano es capaz de desarrollar.

La psicología humanista posee un concepto del hombre como un ser potencialmente libre y creativo, tal como lo menciona Martínez (1999):

Esta orientación no desea excluir de su estudio nada de todo lo que, según su enfoque identifica y distingue mejor al hombre, como

es la libertad, la creatividad, los valores, el amor, la autorrealización, el sentido de la vida, del sufrimiento y de la misma muerte.

La autora enumera cuatro características típicas y representativas de esta orientación psicológica:

1. Especial atención en la experiencia humana consciente como fenómeno primario ineludible al estudiar al hombre. Se refiere a la importancia de la experiencia del hombre, dejando a un lado interpretaciones, teorías o búsquedas de significado externas.
2. Un énfasis en cualidades tan profundamente humanas como la elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización. En este punto, pueden observarse las habilidades, potencialidades y cualidades del ser humano como algo inherente a la condición humana, siendo éstas, un punto de partida indispensable para su entendimiento y conceptualización.
3. Fidelidad al significado y valor cuando se eligen los problemas de estudio e investigación, y oposición al énfasis que se pone en la objetividad metodológica a expensas de la significación. La psicología humanista plantea que los problemas pueden abordarse desde la experiencia misma, sin dar tanta importancia a los medios o métodos, sino más bien, centrarse en el problema mismo.
4. Especial aprecio por la dignidad humana y valor del hombre e interés en el desarrollo del potencial inherente a cada persona.

Por su parte, Muñoz (2008) enumera entre sus características e ideas fundamentales:

1. Considera sus principios y descubrimientos como meras hipótesis en desarrollo y perfeccionamiento; éstas han de ser comprobadas y modificadas por y en la experiencia; de tal modo que nada se acepta y maneja como algo definitivo.

2. La naturaleza humana se considera profundamente positiva, cualquier elección que realiza un ser humano expresa su búsqueda de desarrollo total, de autorrealización.
3. Tiene una visión naturalista del ser humano, es decir, que ve al hombre como un ser innatamente constructivo, que tiende a buscar su supervivencia y desarrollo.
4. Son más importantes los significados y el sentido que el procedimiento y el método.
5. El ser humano vive en un entorno y es parte de él, entra en contacto consigo mismo y con el ambiente y toma del medio aquello que le falta y se desprende de lo que le sobra.
6. El ser humano vive de forma consciente y ésta es una de sus características esenciales.
7. El ser humano tiene la posibilidad de elegir y decidir cuándo funciona de acuerdo con él mismo es proactivo y no un espectador pasivo (p. 9, 10).

3.1.3 Budismo Zen

Otra de las fuentes filosóficas que sirvió como base para la psicoterapia Gestalt es el budismo. Salama (2008) habla acerca de su nacimiento:

Esta filosofía nace en la India a mediados del milenio I antes de nuestra era. En los siglos VI y V a. de C. surge la doctrina religiosa del budismo, contraria a la antigua religión sacerdotal del brahmanismo. Las doctrinas budistas parten de la leyenda relativa a su fundador, el príncipe Siddharta Gautama o Buddha. La existencia de Buda se remonta al siglo VI a. de C. y la religión budista se propagó en el este y el sur de la India, en Ceilán, en Birmania y Siam. Otra rama del budismo se extendió por el Tíbet, Japón y China y es este último país donde se origina el Ch'an que luego se denomina Zen en Japón (p.37).

El budismo Zen es un sistema japonés de meditación y autodisciplina cuyo propósito es transformar la experiencia cotidiana de quien lo practica mediante la trascendencia espiritual y el desarrollo del pensamiento (Salama, 2008). Esta disciplina concibe al ser humano como un proceso interminable, dando la

oportunidad de conocerse a profundidad y desarrollar un conocimiento directo de la realidad mediante la intuición.

El budismo Zen enseña que con cada momento de iluminación va cediendo terreno el modo de pensar racional del individuo y que surge en él un conocimiento nuevo y más profundo. Esta transformación es acompañada por la capacidad de disfrutar el presente, sean cuales fueren las circunstancias y la sensación de vivir sin ataduras en el mundo cotidiano. El Zen llama a la introversión, a conocerse uno mismo y a considerarse de suficiente valía como para rechazar las ataduras externas cuando la propia naturaleza nos conduce a la libertad (Salama, 2008).

Tanto para la Psicoterapia Gestalt como para el Budismo Zen, son fundamentales los conceptos de integración, cambio, movimiento, satisfacción de necesidades, reconocimiento y respeto de uno mismo, de los demás y del mundo. Estas filosofías son disciplinas muy relevantes en psicoterapia, ya que tienen en semejanza su finalidad: una disminución del dolor, su camino es un camino a través de experiencias que van a llevar a una persona a una plenitud y felicidad mayor (Naranjo, 2004).

El taoísmo tuvo gran alcance dentro del desarrollo de la filosofía china. Su principal exponente fue Lao Tsé quien enseña que el Tao es el camino de las cosas. Su idea principal consiste en que la vida de la naturaleza y de los hombres no es gobernada por una “voluntad del cielo” sino que discurre por un camino natural, el Tao. Para Lao Tsé el mundo se encuentra en constante movimiento, y si una persona se resiste a ello, se opondrá al cambio, impidiendo entonces su crecimiento natural, dando pauta a la neurosis (Salama, 2008).

Naranjo (2004) menciona que hablar del tao es referirse a un estar acorde con la naturaleza, un actuar o un dejar la mente fluir de acuerdo con ciertos ritmos espontáneos, liberándola provisionalmente, a través de un acto de una suspensión voluntaria, del control, etc. Dicho autor comenta “...lo que Perls llamaba

autorregulación organísmica bien podría llamarse tao, y él tenía una gran afinidad con el taoísmo..”.

La visión holística de la Gestalt, se inscribe en la percepción de mundo que se podría calificar como taoísta (Ginger, 1993), donde no sólo se observa al individuo como un ser aislado, sino más bien, interconectado con su medio en un fluir incesante que sólo se puede conocer a partir de la observación del aquí y el ahora.

El taoísmo no proclama una ética especial y no se concentra en la búsqueda del bien, ya que todo es natural: el bien como el mal, y los contrarios emergen automáticamente uno del otro (Ginger, 1993). Esta premisa de las polaridades opuestas y complementarias es algo que se aborda desde la terapia gestalt, aceptando que dentro del individuo existen todo tipo de polaridades, permitiendo que emerjan y la persona sea capaz de aceptar su propia esencia, sin restricciones.

De las filosofías orientales como el TAO y el budismo Zen, la Psicoterapia Gestalt toma las ideas de vivir y centrarse en el aquí y el ahora, permitir el fluir natural de las cosas, ser conciente de sí mismo propiciando el desarrollo y crecimiento del ser humano. Retoma la importancia de atención en la realidad y la experiencia como totalidad, evitando fragmentarla sino más bien, observándola como un todo.

Otra de las contribuciones del taoísmo y del zen es la idea del “vacío” fértil (Sylvia Fleming Crocker, en Woldt, 2007). Ya que la meditación es una forma de vaciar la mente, para trasladarse con la fertilidad del no-ser o no-mente, esto se convierte en la fuente de la creatividad, es el vacío que siempre es fértil.

Estas filosofías son disciplinas muy relevantes en psicoterapia, ya que tienen en semejanza su finalidad: una disminución del dolor, su camino es un camino a través de experiencias que van a llevar a una persona a una plenitud y felicidad mayor (Naranjo, 2004).

3.2 Psicología

3.2.1 Psicoanálisis

Que Perls tuviera una formación como psicoanalista propició el nacimiento de su terapia, dando las bases para su desarrollo. Naranjo (2004) menciona que dentro de las diversas influencias de la psicoterapia Gestalt, el psicoanálisis es la más fundamental. Perls da continuidad a la idea de Reich sobre la importancia del presente y los actos de las personas en el presente, gracias a lo cual, en lugar de interpretarlo en relación al pasado, se centraba en poner atención en lo que la persona decía, ya que muchas veces decía una cosa con palabras y otra con su cuerpo.

El psicoanálisis fue el punto de partida de Frederick y Laura Perls, su primer tratado *Ego, hambre y agresión* (Perls, 1947) llevaba como subtítulo: Revisión de la teoría y el método de Freud; posteriormente, se separaron de dicha corriente cuando Perls presentó un trabajo en el Congreso Psicoanalítico de Checoslovaquia, en el que cuestionó la “etapa anal” del desarrollo como origen de toda resistencia. Los Perls estudiaron psicoanálisis con la primera generación de analistas que tuvieron un impacto evidente en el desarrollo de la Terapia Gestalt (Bowman, en Woldt y Toman, 2007)

Perls ejerció y supervisó en psicoanálisis durante más de veinte años, fundando incluso el Instituto Sudafricano de Psicoanálisis; sin embargo, su pensamiento se opuso a diversas ideas fundamentales de dicha corriente, tanto en teoría como técnica, siendo especialmente influido por Alfred Adler, Karen Horney y Wilhelm Reich. Ejemplo de lo anterior, se observa en lo que respecta al inconsciente, Perls plantea que éste puede ser abordado desde una perspectiva distinta, indagando el proceso de no darse cuenta en el presente más que el contenido material de lo reprimido (Peñarrubia, 1998). Como ya se ha mencionado, el enfoque Gestalt, pone atención en lo que la persona dice, experimenta y siente, especialmente, dentro del presente y no lo que se encuentra reprimido o aquello que se busca a través de técnicas como la asociación libre o la interpretación de los sueños.

Karen Horney fue la primer analista de Perls, siendo una de las personas que tuvo una gran influencia en él; dentro de su pensamiento destaca la idea de observar la neurosis desde el presente, considerando que abordar el pasado impide enfrentarse a los problemas actuales. Enfatiza la situación presente del paciente, al igual que Adler, analizaba las finalidades de la neurosis, afirmando que el paciente está enfermo no sólo por lo que le sucedió en el pasado sino también porque, al luchar contra ello, se fija metas que le conducen a tratar de alcanzar falsos valores (Peñarrubia, 1988, p. 42).

De W. Reich, Perls tuvo una influencia de quien fuera su cuarto analista, tomando su importancia en la sensación, la experiencia orgánica y la expresión inmediata y directa (Petit, en Peñarrubia p. 47). Durante su periodo con él, Perls se sintió atraído por el concepto de autorregulación orgánica, mismo que después se convertiría en uno de los principios centrales de la terapia (Bowman, 2007, en Woldt y Toman).

Sobre los cimientos que el psicoanálisis dio a la Terapia Gestalt, Perls (1969, en Bowman) expresó:

“Las teorías y la influencia de Freud son muy importantes para mí. Siento una gran admiración y deseos de reivindicación. Me siento profundamente conmovido por su sufrimiento y coraje. Me sorprende ver lo mucho que logró con herramientas inadecuadas como la psicología de la asociación y la filosofía mecanicista. Estoy profundamente agradecido por lo mucho que he evolucionado a partir de mi oposición a él” (pág. 45).

Baumgardner (2006) menciona que Fritz considera la neurosis como un proceso de perder la percepción y separarse progresivamente del potencial propio, al ser negada la experiencia, lo cual corresponde a los conceptos freudianos de la represión y de la inhibición, y suministra la base de la declaración de Fritz respecto al propósito de la terapia, que es cambiar radicalmente la conducta de la represión o la pérdida paulatina de la percepción. La autora considera que de esta manera, Perls introduce una crítica contraria a la freudiana, al cambiar y abrir la índole y el potencial de la psicoterapia. Mientras que Freud conjetura hacia atrás, haciendo referencia a la niñez y el trauma sucedido en ésta, determinando conductas

constantes, Fritz considera que ello podría ser una justificación para evitar responsabilizarnos de lo que hacemos o nos pasa en el presente, por lo que se impide crecer y ser autosuficientes.

3.2.2 Psicología de la Forma

La Psicología de la forma fue una escuela teórica dedicada al estudio de los fenómenos perceptivos que desarrollaron los psicólogos Wertheimer, Köhler y Koffka; tuvo su apego en la Alemania de entreguerras y posteriormente en Estados Unidos. Los intereses de esta psicología se ocupó de analizar las leyes de la percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo (Peñarrubia, 1998).

La palabra “Gestalt” es de origen alemán y suele traducirse como “forma” o “configuración”. Muñoz (2008) menciona que “Gestalt” es una palabra alemana sin traducción idónea, que significa configuración, forma, organización de las partes.

La psicología Gestalt se asocia con la idea de que “el todo es mayor que la suma de sus partes”. Lewin fue una destacada figura dentro de la Terapia Gestalt por su contribución al desarrollo de la teoría de campo, a la investigación de la acción y la dinámica de sistemas, así como la relación entre el organismo y su ambiente. En 1912, Wertheimer publicó sus estudios sobre agrupación perceptual y percepción del movimiento; junto con Koffka y Köhler, creó la Escuela de Berlín de la psicología Gestalt, donde se identificó a la percepción como un proceso holístico (Bowman, en Woldt, 2007). Por su parte, Goldstein, en su trabajo denominado “El organismo: enfoque holístico de la biología derivado de la patología humana” de 1939, ejemplificó la aplicación del método fenomenológico a la ciencia y la generalización de la psicología perceptual Gestalt a la condición humana en su totalidad.

El que Perls eligiera el concepto de Gestalt para denominar a su terapia supondría que existe un vínculo teórico entre la psicología y la terapia gestáltica, lo cual no es cierto, tratándose más bien, de una relación metafórica (Peñarrubia, 1998). En este sentido, Perls hablaba de la Gestalt como una configuración, una forma, la

manera en la cual se encuentran organizadas las partes de un todo. Su premisa básica es que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades y es vivenciada por el individuo en esos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone (Perls, 1973 en Peñarrubia, 1998). Según Naranjo (2002) la idea original de Fritz fue utilizar la metáfora de figura-fondo como una alternativa a hablar de consciente e inconsciente; inconsciente es lo que no es figura en el momento, lo que está relegado en el fondo de la mente.

3.2.3 Conciencia corporal

Naranjo (2004), menciona:

Si hubiera que elegir cuál fue la influencia fundamental en la psicoterapia Gestalt, es el psicoanálisis. Perls es esencialmente neofreudiano, está a la vista la continuidad de su trabajo con el de Reich, porque Reich tenía una percepción aguda del presente y de los actos de las personas en el presente y, entonces, en lugar de detenerse en interpretar el presente en relación con el pasado, oía que una persona estaba diciendo una cosa con sus palabras y otra con el cuerpo, o veía inmediatamente la realidad emocional a través del lenguaje corporal, y sobre eso llamaba la atención (p.20).

El traslado hacia el presente de Reich fue fruto del desplazamiento de su interés de las palabras a las acciones; en su análisis del carácter, el objetivo pasó a ser entender la *forma* de la expresión del paciente más que el contenido de su lenguaje. Para ello, no hay mejor procedimiento que observar su conducta en la situación actual (Naranjo, 2005 en Fagan).

Reich (en Ginger, 1993) estima que hace falta propiciar un modo de expresión total del cliente y no sólo su discurso verbal, por lo que observa atentamente su respiración, su postura, las inflexiones de su voz. Insiste también en la primacía del cómo sobre el por qué, sobre la forma y no sobre el único contenido de los mensajes.

En el enfoque gestáltico, el trabajo en el presente, en el aquí y ahora, tiene como objetivo producir conducta observable, más que instigar meramente a la persona a

que hable sobre lo que piensa. La conducta motriz se refiere al lenguaje corporal, y puede apreciarse en las emisiones vocales del cliente, en su manera de mirar, de sentarse, en las partes de su cuerpo que están en movimiento. Esta es conducta directamente observable; se dirige la atención del sujeto hacia lo que está haciendo (Fagan & Shepherd 2005). Se trata de que la persona pueda ser conciente de su cuerpo, lo que sucede con él y cómo es que lo expresa, de esta forma, es capaz de identificar lo que siente a través de su cuerpo y manifestarlo de manera natural y fluida.

La percepción corporal es la clave para descubrir las dificultades del paciente. Las situaciones inconclusas y los sentimientos inexpresados se revelan a través de las tensiones corporales (Baumgardner, 2006).

El trabajo en Gestalt se fija en general sobre el sentimiento corporal “aquí y ahora”, esta sensación corporal presente induce a la emoción, la cual evoca eventualmente a su vez un recuerdo. Por lo anterior, Ginger (1993) considera que es importante que la situación sea vivida con una intensidad emocional asociada a sensaciones corporales presentes.

La terapia Gestalt (en Baumgardner, 2006) nos enseña y pone en relieve la importancia de la percepción del cuerpo; las emociones tienen componentes musculares, cuando se permite el proceso natural, la experiencia interna o la emoción, ocurre y se movilizan los músculos, lo que lleva a una conducta observable. Cuando el paciente descubre sus tensiones musculares y aprende al mismo tiempo a permitir que su cuerpo entre en acción y envíe sus mensajes, se abre camino para que ocurra un cambio.

3.3 Psicoterapia Gestalt

La teoría Gestalt asume que el organismo humano y su medio ambiente, que incluye a otras personas, forma una sola unidad indivisible. La terapia Gestalt se ocupa de lo que ocurre entre el organismo y el medio, en los niveles biológico y social. Su propósito es restaurar las partes perdidas de la personalidad y por medio de ella pueden recuperarse nuestra experiencia y nuestro funcionamiento

rechazados (Baumgardner, 2006). De esta manera, la terapia Gestalt se centra en la experiencia de la persona, poniendo especial énfasis en su sentir, así como en su relación consigo mismo, con los demás y su entorno.

La psicoterapia Gestalt busca que la persona pueda estar en contacto consigo misma, dándose cuenta de sus pensamientos, sentimientos y lo que pasa en su cuerpo, para llegar a ser conciente en el aquí y ahora.

En la Teoría de la Terapia Gestalt, el terapeuta busca crear las condiciones que maximizan el crecimiento del paciente, que los desbloquean cuando éste ha sido limitado y que centran la atención para lograr el crecimiento (Yontef, 2008 en Woldt).

Se enseña al individuo para que preste atención, en un momento determinado, a lo que siente, a lo que desea, a lo que hace. El objetivo de ello es alcanzar una conciencia ininterrumpida. El proceso de aumento de la conciencia permite al sujeto descubrir de qué manera interrumpe su propio funcionamiento (Fagan, et. al., 2005).

Naranjo (1989, en Peñarrubia, 1998) menciona los siguientes imperativos o preceptos de la filosofía Gestalt:

1. Vive ahora, preocúpate del presente más que del pasado o del futuro.
2. Vive aquí: relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
3. Deja de imaginar: experimenta lo real.
4. Abandona los pensamientos innecesarios; siente y observa.
5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer, no restrinjas tu percartarte.
7. No aceptes ningún otro “debería o tendría” más que el tuyo propio.
8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.
9. Acepta ser como eres.

Se resume en estos tres principios:

1. Valoración de la actualidad temporal, espacial y sustancial.
2. Valoración de la atención y aceptación de la experiencia.
3. Valoración de la responsabilidad (p.79).

3.3.1 Conceptos Principales de la Psicoterapia Gestalt

Según Claudio Naranjo (2004) la Gestalt tiene dos pilares, uno es la atención o la conciencia, lo que en inglés es llamado “awareness” y el otro, la espontaneidad. Considera que los aspectos fundamentales de la terapia gestáltica son la atención o conciencia, la autorregulación orgánica, el centramiento en el presente, la autenticidad y el significado terapéutico de la relación. La mitad de la Gestalt es “pon atención” y la otra mitad es “déjate ir” y ese déjate ir se puede traducir también en el lenguaje existencial como “sé tú mismo, deja, no te obstruyas a ti mismo, no te falsees”.

- a) Conciencia (*Awareness*).** No tiene que ver con la conciencia intelectual, sino más bien con el sentir en el cuerpo, en las emociones, vivenciar directamente lo que hay, lo que es (Naranjo, 2004). Se trata del medio que tiene una persona para percatarse de lo que siente, lo que le está sucediendo, lo que experimenta en ese momento; sin que realice un proceso de racionalización o se piense demasiado.

Para Perls (1976, en Muñoz, 2008) era muy importante que la persona aprendiera a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta, sin usar más recursos que la apreciación de lo obvio.

Ya que la conciencia se trata de un fenómeno subjetivo, es de fundamental importancia que el paciente exprese de manera libre la percepción que tiene de sí mismo, ya que es el medio en el que puede acceder a su experiencia.

El darse cuenta se caracteriza por el contacto, la sensación, la excitación y la formación de Gestalt (Perls et al., 1951, 1944 en Woldt, 2007).

b) Estar en el presente. Fritz declara que estar en el presente ahora consiste en unir nuestra atención y nuestra conciencia (Baumgardner, 2006); tal como lo menciona: *“Para mí, solo el ahora existe. Ahora=experiencia=conciencia=realidad. El pasado ya no está y el futuro no ha llegado todavía. Únicamente el ahora existe”* (Perls, 1966; en Fagan 2005).

El ahora, consiste en estar ahí; “estar presente en” uno mismo y en el contexto en que se está (Simmons, en Naranjo, 2002). Una de las características centrales dentro de la Psicoterapia Gestalt es su posibilidad de permanecer con lo que se revela en la experiencia del aquí y el ahora.

c) Relación. Es el ámbito fundamental de la terapia, donde confluyen terapeuta, paciente y proceso. La terapia es el resultado del encuentro humano (Peñarrubia, en Naranjo 2002).

d) Autorregulación Organísmica. Implica el proceso natural que ocurre con el objeto de llegar al equilibrio homeostático (Salama, 2008).

e) Contacto. En Gestalt se le toma como un darse cuenta sensorial unido a una forma de conducta motriz. El límite o frontera de contacto es aquello que encuadra todo lo que pasa entre la persona y su medio. En el encuentro terapéutico, el contacto aparece cuando el terapeuta comparte su entrega e interés y acepta la vivencia del paciente tal como es, sin juzgarla (Salama, 2008).

El contacto es una condición del proceso terapéutico. Tal como lo menciona Fritz (en Baumgardner, 2006), *“no podemos establecer el contacto. El contacto es. Nos tocamos el uno al otro, siendo lo que somos”*. Se refiere a aquello con lo que uno está conectado.

f) Self. Es la capacidad del organismo de hacer contacto con su ambiente de manera espontánea, deliberada y creativa. La función del Self es contactar con el ambiente. La Teoría de la Terapia Gestalt estudia el Self

como función del campo organismo/ambiente en contacto y no como una estructura fija (Spagnuolo, 2008 en Woldt). Se refiere al variado sistema de relaciones indispensables para que el organismo humano pueda adaptarse, se trata de algo dinámico que se constituye en el límite del organismo, gracias al cual pueden concurrir los intercambios necesarios para el crecimiento de la persona (Salama, 2008).

Las tres funciones del self son: el Ello, el Yo y la Personalidad. El Ello se refiere al fondo de la experiencia, lo que está “dentro de la piel”, la Personalidad es la asimilación de contactos interiores; el Yo es el motor que mueve las otras dos funciones y elige lo que le pertenece y aquello que rechaza. La función Yo es la capacidad de identificarse con partes del campo o alienarse con partes de ellas; es la potencia de la voluntad y la decisión que caracteriza la singularidad de las elecciones individuales (Woldt, 2007).

g) Campo. El campo no es una entidad estática, sino una entidad que fluye continuamente (Malcom Parlett, en Woldt, 2007). Se trata del punto medio en el que ocurre la terapia, la circunstancia global del terapeuta, del paciente, y de todo lo que sucede entre ellos. El campo se hace y se rehace continuamente (Malcolm Parlett, en Woldt 2007).

En la Terapia Gestalt se busca explorar el campo presente en la experiencia, así como la relación entre el terapeuta y el paciente, es decir, lo que sucede en esa experiencia es creada por ambos, siendo ésta, determinante dentro del propio proceso de terapia.

h) Campo Organismo/Ambiente. Es la interacción entre el organismo y el ambiente.

i) Teoría Paradójica del cambio. La teoría paradójica del cambio es uno de los ejes centrales de la teoría de la terapia Gestalt, consiste en que mientras más uno trata de ser alguien que no es, más permanece en el estado en el que se encuentra (Beisser, 1970, en Woldt, 2007). Explica que

cuando una persona es capaz de identificarse, verse a sí misma, conocerse y conocer su sentir y los aspectos que lo conforman, así como ser responsable se propician las condiciones necesarias para su crecimiento y potencialidad.

Se basa en la idea de que los seres humanos tienen la capacidad para autorregularse y lograr el mejor ajuste posible dentro del contexto en el que se encuentran. Considera que las personas forman parte integral de un campo organismo/ambiente, es decir, forman parte de él y debe comprenderse sólo en relación a ese contexto.

Según Perls, Hefferline y Goodman (1951, en Woldt, 2007) “el self sólo se encuentra y se crea a sí mismo en el contacto con el ambiente”. Gran parte de la que sucede en el encuentro terapéutico, en el aquí y el ahora del paciente y del terapeuta, tiene que ver con el darse cuenta de los pensamientos, sentimientos, gestos, creencias y recuerdos. Este proceso de darse cuenta es fundamental para el cambio y se le denomina el principio paradójico del cambio (Beisser, 1970 en Woldt, 2007). La paradoja está en que para cambiar primero tenemos que reconocer nuestros comportamientos disfuncionales.

j) Figura-Fondo. La terapia Gestalt usa un proceso de definición de significados que comienza con la afirmación de que nuestra existencia en el campo relacional es siempre significativa. El significado se da en la relación entre la figura y el fondo. La figura es aquello que sobresale del trasfondo; lo que destaca por encima de lo demás. El trasfondo conforma el contexto total de la figura (Gary M. Yontef, en Woldt, 2007). La figura y el fondo forman una Gestalt, un todo organizado y significativo.

La figura es todo aquello que es foco de atención y que ocupa un lugar predominante en su necesidad de resolución. El fondo es donde destaca la figura y cuanto más discriminado se halle éste, más fácil será resolver la necesidad. Este proceso es dinámico (Salama, 2008).

k) **Vacío.** Perls sugirió dos formas de vacío: vacío estéril y vacío fértil, señalando que se podría cambiar el primero por el segundo mediante una fantasía guiada en la cual se sugiere al paciente que se enfrente a su vacío que lo conozca y lo llene de lo que él desee (Salama, 2008).

El terapeuta de la Gestalt opta por crear las condiciones que promueven el darse cuenta y que apoyan el cambio natural más que ser un agente promotor del cambio de conducta. En el modelo de cambio de la terapia Gestalt el darse cuenta se produce y se incrementa gracias al contacto del dialogo; a partir del encuentro existencial entre el terapeuta y el paciente, surge el darse cuenta y como consecuencia, el crecimiento y un contacto más profundo (Gary M. Yontef, en Woldt, 2007).

3.3.2 Metodología de la Psicoterapia Gestalt

La metodología de la Gestalt confía en los elementos del encuentro terapéutico sano; al modelo del encuentro sano se le llama ciclo de la experiencia. Melnick y March (en Woldt, 2007) plantean que los seis componentes metodológicos integrales de la terapia Gestalt son a) el ciclo de la experiencia; b) el aquí y el ahora; c) la teoría paradójica del cambio; d) el experimento; e) el encuentro auténtico y f) el diagnóstico orientado al proceso.

El ciclo de la experiencia. Es la forma en la cual el paciente organiza su experiencia. El ciclo de la experiencia es un esquema del encuentro ideal. Todos tenemos una forma característica de organizar el campo del momento presente de nuestra existencia, pero también nos topamos con desviaciones posibles de este ideal. El ciclo comienza con la sensación y con la forma en la que está organizada dentro del campo creciente de lo que hay y de lo que necesita. La necesidad que emerge de la información sensorial se vuelve más clara: alcanzar algo o retirarse, callar o hablar, etc. La energía en el punto más alto es la acción que nos lleva al contacto con el ambiente. El contacto nos proporciona la satisfacción de la necesidad. La asimilación de la acción completa el ciclo. (Melnick J. y March S. en Woldt, 2007).

Salama (2008) menciona que mediante estrategias terapéuticas específicas se localizan los bloqueos o resistencias dentro del ciclo y su objetivo es llegar a que el individuo libere la energía interrumpida y fluya libremente. Dicho autor describe las fases del ciclo en: Reposo, Sensación, Formación de la Figura, Energetización, Acción, Precontacto, Contacto y Postcontacto.

El **Reposo** representa el equilibrio y punto de inicio de una nueva experiencia.

Sensación. Determina la identificación en la zona interna al sentir físicamente una tensión de algo que aún no se conoce.

Formación de la figura. En esta fase el organismo ha diferenciado lo que le pertenece y necesita satisfacer. Se concientiza la sensación. Se establece el contacto con la zona de la fantasía o intermedia.

Energetización. Se reúne la energía indispensable para llevar a cabo lo que la necesidad demanda. Se potencia la energía hacia la acción.

Acción. Ocurre el paso a la Parte Activa movilizand o la energía del organismo hacia el objeto relacional. Se actúa ya en la Zona Externa.

Precontacto. Es cuando se identifica el objeto relacional para contactar. El organismo localiza la fuente de satisfacción y se dirige hacia ella.

Contacto. En esta fase se establece el Contacto Pleno con el satisfactor y se experimenta la unión con el mismo. El organismo experimenta placer ante la necesidad que está satisfaciendo.

Postcontacto. Da comienzo la desenergetización hacia el reposo junto con los procesos de asimilación y de alienación de la experiencia, todo esto dentro del continuo de consciencia. (pag. 120-121)

Se llama bloqueos a las autointerrupciones de la energía que la persona presenta. Éstos sirven para evitar el contacto con el satisfactor y el cierre de la experiencia:

- 1) Retención. Impide la continuidad natural de cada momento evitando el proceso de asimilación-alienación de la experiencia
- 2) Proyección. El desarrollo de la excitación se interrumpe al no reconocerla como propia o atribuyéndosela al ambiente (Spagnuolo, en Woldt 2007) Este bloqueo consiste en atribuir a algo externo lo que le pertenece a sí mismo, negándolo en él (Salama,2008).
- 3) Introyección. Implica la incorporación de actitudes, ideas o creencias que no fueron asimiladas por el organismo y son distónicas con el Yo (Salama,2008).

- 4) Retroflexión. El desarrollo de la excitación se interrumpe al volver la energía hacia adelante y no hacia el ambiente (Spagnuolo, en Woldt 2007). La persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacerle a los demás, quienes generalmente son personas significativas.
- 5) Confluencia. El sujeto no distingue límite alguno entre sí mismo y el medio. Confunde sus fronteras de contacto con las del ambiente que lo rodea (Salama, 2008). No se diferencia al organismo del ambiente.
- 6) Fijación. Consiste en la necesidad de no retirarse del contacto establecido, lo que lleva a rigidizar sus patrones de conducta (Salama, 2008).

Justificación

En México, el fenómeno de la desaparición de personas se encuentra presente desde hace varias décadas. La desaparición forzada de personas fue utilizada como una modalidad represiva para romper el tejido social y desmovilizar a la disidencia (Antillón, 2008) durante la llamada “Guerra Sucia” a finales de los años sesenta. El Municipio de Atoyac de Álvarez, Guerrero fue uno de los escenarios más representativos de la desaparición de personas como medio para reprimir movimientos armados. La Asociación de Familiares de Detenidos, Desaparecidos y Víctimas de Violaciones a los Derechos Humanos en México (AFADEM, en Antillón, 2008) estima que 1,200 personas fueron desaparecidas en México en este período. Rosendo Radilla, líder social de la región fue desaparecido por elementos del estado el 25 de agosto de 1975, hechos por los cuales la Comisión Nacional de Derechos Humanos emitió la recomendación 26/2001 y la Corte Interamericana de Derechos Humanos emitió la sentencia del caso en el año 2009, responsabilizando al estado mexicano por violaciones graves de derechos humanos. Ejemplos como este, dejan ver la grave crisis de derechos humanos que se ha vivido en nuestro país y que lamentablemente, continúa en el presente. Como se puntualizó previamente, según datos del Registro Nacional de Datos Personas Extraviadas o Desaparecidas (RNPED), reportó 29,903 personas desaparecidas a octubre de 2016 (Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2017).

No obstante las cifras antes mencionadas, la realidad es que los casos de personas desaparecidas superan dicha numeraria; inicialmente, porque no todas las personas denuncian lo sucedido, en algunas ocasiones por miedo o temor a represalias cuando tienen información sobre quien pudiera ser el responsable de la desaparición; por falta de acceso a la autoridad competente, o porque cuando lo hacen, son las propias autoridades quienes obstaculizan la denuncia de los hechos.

Como parte de la responsabilidad del estado mexicano para atender, respetar y garantizar los derechos de las personas víctimas del delito o de violaciones a sus

derechos humanos, el 9 de enero de 2013 se publicó la Ley General de Víctimas (reformada el 3 de mayo de ese mismo año), donde se enuncian los derechos de cualquier víctima del delito, entre ellos, el acceso a la ayuda, asistencia, atención y reparación del daño. Dicha Ley estipula en su artículo 8 *“Las víctimas de delitos o de violaciones de derechos contra la libertad y la integridad, recibirán ayuda médica y psicológica especializada”*, mientras que en el artículo 21, cita *“Toda víctima de desaparición tiene derecho a que las autoridades desplieguen las acciones pertinentes para su protección con el objetivo de preservar, al máximo posible, su vida y su integridad física y psicológica”*.

Las instituciones del estado son responsables de brindar atención psicológica efectiva y oportuna para las víctimas, sin embargo, tomando en cuenta la inminente violencia que se ha vivido en el país durante los últimos años y el fenómeno de desaparición de personas como consecuencia de ésta, abordar dicha problemática de manera efectiva requiere profesionales no sólo con el conocimiento sobre el tema, sino también, abordarlo de manera empática y sensible entendiendo que es una condición compleja y desgastante que marca de forma dolorosa la vida de quien la atraviesa.

Propuesta de taller

Objetivo General:

- Brindar atención a familiares de personas desaparecidas bajo un enfoque Gestalt, con la finalidad de potencializar sus recursos personales, familiares y sociales para hacer frente a la pérdida que atraviesan.

Objetivos Específicos:

- Brindar estrategias a los familiares de personas desaparecidas para afrontar la pérdida y ausencia.
- Promover una relación de apertura hacia ellos mismos y hacia los demás.
- Promover la empatía, comprensión, apoyo y responsabilidad consigo mismos frente a la situación de pérdida que viven.
- Que los familiares de personas desaparecidas identifiquen sus sentimientos y emociones relacionados con la pérdida a fin de favorecer su adecuada expresión y manejo.
- Favorecer el crecimiento personal y la autonomía de los familiares de personas desaparecidas.

Población:

- Adultos, familiares de personas desaparecidas.

Número de participantes:

- Se recomienda que el grupo se integre de 5 a 15 personas.

Duración de las sesiones:

- La intervención está diseñada para llevarse a cabo en 12 sesiones, una vez por semana, con una duración de dos horas, promedio.

Escenario:

- Aula o salón con capacidad para 15 personas.

Perfil del psicólogo que imparte el taller:

- Psicólogo con formación clínica, experiencia y/o conocimiento en temas de derechos humanos, victimología, terapia humanista, terapia Gestalt.

Cartas descriptivas

Sesión:1	Tema: Presentación, encuadre y rapport		
Objetivo	1. Realizar la presentación del facilitador y los integrantes del grupo. 2. Proporcionar encuadre del trabajo grupal y rapport.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Presentación.	El facilitador se presentará, indicando su procedencia (en caso de pertenecer a alguna organización, institución, etc.) y los objetivos que persigue el grupo.	Ninguno	5 minutos.
Yo soy.	Se pide a los participantes sentarse formado un círculo y se presenten con el grupo diciendo su nombre, edad,	Sillas	10 minutos.
Dinámica de integración. “Casa, inquilino, terremoto”	Se pide a los participantes que formen tríos. Dos participantes se ponen de frente, se toman de las manos y las levantan (casa) de tal manera que la tercer persona quede en medio (inquilino). De todo el grupo, únicamente una persona se queda fuera de ser casa o inquilino. El facilitador dirá la palabra “inquilino” y todos los inquilinos tienen que cambiar de casa; cuando diga “casa” las personas que juegan el rol de casa tienen que moverse y cambiar de inquilino; finalmente, cuando se diga “terremoto” todos los participantes deben de cambiar de lugar. El juego tiene como objetivo que durante todos los cambios, una de las personas quede sin ser casa o inquilino. Cuando esto suceda, el facilitador le hará una pregunta al participante que no tenga rol, misma que está enfocada en el trabajo dentro del grupo. ANEXO 1.	Ninguno ANEXO #1	15 minutos.
Reglas y encuadre.	Se pega el rotafolio en la pared de tal manera que todos los participantes puedan verlo. Se pide que propongan las reglas que se seguirán dentro del trabajo grupal y una vez que se encuentren de acuerdo, se anotan en un rotafolio. Se explica la importancia de generar un ambiente cordial y de confianza dentro del trabajo grupal, por lo que se busca que todos estén de acuerdo con las reglas establecidas. Se pide que la próxima sesión compartan una fotografía de su familiar desaparecido.	Rotafolio Plumón Cinta adhesiva	40 minutos.

Sesión: 2	Tema: La relación con mi familiar desaparecido		
Objetivo	1. Que los participantes compartan la experiencia de la desaparición de su familiar. 2. Favorecer la empatía desde la vivencia en común.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mi familiar.	<p>Se pide a los participantes se sienten en círculo. La dinámica comienza mostrando la fotografía de su familiar, presentándolo (a) al grupo. Se tomará como tema central de la presentación, la relación y vínculo que los participantes tienen con su familiar.</p> <p>Es importante delimitar el tiempo para la intervención de cada persona, lo cual dependerá del número total de integrantes.</p>	Fotografía de la persona desaparecida.	90 minutos. Se recomienda que cada participante cuente con 15 minutos para hablar.
Cierre	<p>Una vez que todos los integrantes del grupo hayan hablado sobre su vivencia, se destacará la experiencia en común que comparten, generando empatía, solidaridad y apoyo.</p> <p>Es importante que el facilitador permita expresar los sentimientos de todos los participantes, asimismo, se recomienda que al cierre de la sesión se destaquen las acciones y decisiones que han tomado para realizar la búsqueda de su ser querido.</p>	Ninguno	10 minutos.

Sesión: 3	Tema: El significado de la pérdida y mis emociones		
Objetivo	<p>1. Expresar las emociones relacionadas con la pérdida en el presente, ayudando a normalizarlas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Culpa, - Incertidumbre, - Miedo, - Enojo, - Desesperación, entre otras. 		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Telaraña.	<p>Se pide a los participantes que se sienten en círculo y se entrega una bola de estambre a uno de ellos. La actividad consiste en que la persona que tenga el estambre tendrá que mencionar un sentimiento o emoción que hayan tenido como consecuencia de la desaparición de su familiar y que en la actualidad se siga presentando, de tal manera que compartan dicha emoción con el grupo. Una vez que hayan hablado sobre su sentir, pasará el estambre a otro compañero, quien a su vez, hablará sobre su propia emoción. El objetivo es formar una telaraña con el estambre, de tal manera que cada participante tenga una parte de la telaraña final.</p> <p>Es importante que el estambre pase varias veces por la misma persona, con la intención de que puedan expresar la variedad de sentimientos que experimenten (no importa si éstos se repiten).</p> <p>Una vez que la telaraña se encuentre completa, el facilitador les pedirá que no suelten el estambre y la jalará por varios extremos. Con esto, se hará una metáfora sobre cómo los sentimientos y se mantienen entrelazados y constantes a través del tiempo de ausencia, cuando un extremo se mueve, mueve toda la estructura.</p>	Estambre	60 minutos.
Me escucho y me comprendo.	<p>Se pide a los participantes que cada persona tome un espejo y se observen. El facilitador pedirá al grupo que en silencio hagan una reflexión sobre cómo se ven, la manera en la que su rostro refleja su sentir, o si las consecuencias que mencionaron previamente se observan en él.</p> <p>Se pide a los integrantes del grupo que compartan su sentir y experiencia al observarse en el espejo.</p> <p>Finalmente se hace una reflexión final explicando que la presencia de sus sentimientos y emociones son normales ante la situación que atraviesan, siendo importante que las identifiquen y expresen.</p>	Espejo	60 minutos.

Sesión: 4	Tema: Efectos de la desaparición en la estructura familiar.		
Objetivo	1. Reconocer el funcionamiento que cada participante tiene dentro de su estructura familiar. Lo anterior, con la finalidad de observar roles, cambios y dificultades en dicho entorno. 2. Fortalecer las estrategias de afrontamiento que cada familia utiliza.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
El sistema familiar y su influencia.	Se entrega una hoja de rotafolio a cada persona pidiéndoles que dibujen a su familia. Una vez que todos han dibujado a los integrantes de su familia, se pide que identifiquen algún rol o actividad que cada uno desempeña y lo escriban en la parte inferior. Se compartirá el dibujo realizado, pidiéndoles que hablen de las modificaciones en los roles o papeles que desempeñan a partir de la pérdida de su familiar. Se plantean las preguntas: ¿en qué se parecen las familias presentadas? ¿qué elementos hay en común entre las familias?	Hojas de rotafolio Crayolas Lápices de colores Plumones de colores Cinta adhesiva	50 minutos
Fortalezas y debilidades.	Se entregan notas adhesivas a cada participante pidiendo que escriban aquello que consideren les ha ayudado hay para el buen funcionamiento de la familia, por ejemplo “escucharse”, “ir a la iglesia”, “salir juntos”, etc. y las peguen en su dibujo. Asimismo, se pide que identifiquen las debilidades o acciones que impiden que la familia funcione adecuadamente como “dejar de hablar”, “ignorar” etc. Cada integrante comparte aquellas estrategias que su familia ha utilizado para afrontar la situación de pérdida y aquellas que lo impiden.	Notas adhesivas o pequeñas hojas de papel.	40 minutos

Sesión: 5	Tema: Efectos económicos, en la salud y sociales de la desaparición.		
Objetivo	1. A partir del aquí y ahora, identificar cómo se encuentran con la ausencia de su ser querido.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Ejercicio Corporal.	Se realiza ejercicio ANEXO 2	Tapete	25 minutos
Silueta.	<p>Se pide a los participantes que formen parejas. Una vez que se encuentran en pares se les entregan pliegos de papel, plumones y lápices de colores. El papel se coloca en el piso de tal manera que uno de los participantes se pueda acostar en él para que su compañero dibuje su silueta. Se intercambian lugares de tal manera que ambos participantes puedan tener su propia silueta.</p> <p>Se pide a los participantes que de manera individual representen en su silueta las consecuencias que consideran han tenido en su vida a partir de la desaparición de su familiar, es decir, el impacto que ha traído la ausencia y cómo se encuentran en el presente con ello. Esto puede ser dibujado, escrito o iluminado, según lo prefieran. Se sugiere que coloquen consecuencias a nivel personal, social, económico, etc.; incluso pueden identificar en qué parte del cuerpo las experimentan, de ser el caso.</p> <p>Una vez que los participantes tienen su silueta terminada, se invita a que la compartan con el grupo.</p>	<p>Rotafolios/Papel kraft</p> <p>Lápices de colores</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Lápices</p> <p>Cinta adhesiva</p>	50 minutos
Cierre	Se cierra la sesión con una reflexión en torno a cómo se encuentran en el presente y las consecuencias en los ámbitos antes mencionados. Es importante hacer la identificación de su sentir en el cuerpo y el impacto en éste.	Ninguno	10 minutos.

Sesión: 6	Tema: Vacío y ruptura emocional		
Objetivo	1. Abordar el vacío existencial y la ruptura emocional de los participantes a causa de la ausencia de su familiar.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Mi ruptura.	<p>El facilitador presenta un objeto de barro a los participantes, pidiéndoles que lo observen y pongan atención en su tamaño, el color que tiene, sus características, etc. Posteriormente se dice que imaginen que ese jarro/maceta ha sido utilizado por mucho tiempo, desgastándolo, frágil y un día, inesperado, se rompe.</p> <p>Se entrega un objeto igual al que se mostró, la única diferencia es que éste se les entregará roto. Los participantes tendrán que unir sus pedazos y restaurarlo.</p> <p>Se coloca el pegamento, la pintura, el papel y los pinceles en una mesa para que cada persona tome el material necesario y repare el objeto, haciendo hincapié en que el objetivo es unirlo y decorarlo según lo deseen.</p>	<p>Un jarro, maceta o florero de barro.</p> <p>Objetos rotos (según el número de participantes).</p> <p>Pegamento líquido</p> <p>Pintura</p> <p>Pinceles</p>	60 minutos
Mi propia restauración.	<p>Tomando como ejemplo la dinámica realizada, se hace una metáfora sobre la ruptura, la crisis y el vacío que los participantes pueden experimentar a partir de la desaparición de su familiar. Se invita a compartir dicho sentir, retroalimentando sobre cómo a pesar de atravesar por dicha crisis es posible seguir adelante.</p>	Sillas	30 minutos.

Sesión: 7	Tema: ¿Quién soy ahora?		
Objetivo	1. Favorecer la relación consigo mismo y lo demás fortaleciendo sus recursos personales.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Lo que soy ahora.	<p>Se pide a los participantes que formen parejas y se sienten uno frente a otro. Se entrega una lista de preguntas que ambos tendrán que contestar.</p> <p>Una vez que ambas personas contestaron, se hace una reflexión grupal tomando en consideración: ¿Fue difícil hablar de nuestras cualidades o capacidades? ¿Cuántos de ustedes le pidió a su compañero (a) que contestara primero? ¿Por qué creen que sucedió eso? ¿Alguien sonrió al contestar alguna pregunta, o vio sonreír a su compañero (a)? ¿Por qué creen que pasó?</p>	<p>Sillas</p> <p>Lista de preguntas ANEXO #2</p>	30 minutos.
Máscaras.	<p>Se pide a los participantes que formen parejas. Cada persona cortará una venda de yeso, ésta se moja con agua y con la ayuda de su compañero se la pondrá en la cara de tal manera que se forme una máscara, dejando orificios en nariz y ojos.</p> <p>Una vez que la máscara se encuentre seca, se decorará según cada participante decida hacerlo.</p> <p>Cuando todas las personas tengan su máscara realizada se compartirá con el grupo y el facilitador realizará una retroalimentación sobre la máscara que cada uno utiliza dentro de su vida, comentando aquellas situaciones, sentimientos o cosas que ocultan y que impiden mostrar su verdadero yo. También, se podrá abordar las dificultades que existen para reconocerse, aceptar los cambios personales y su relación consigo mismos y con los demás.</p>	<p>Venda de yeso</p> <p>Lentejuela</p> <p>Chaquiras</p> <p>Listones</p> <p>Pintura</p> <p>Agua</p>	90 minutos.

Sesión: 8	Tema: Culpa y responsabilidad		
Objetivo	1. Favorecer la toma de responsabilidad de las cosas que sí pueden controlar, hacer o modificar. 2. Disminuir sentimientos de culpa.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Imaginación guiada.	<p>Se realiza ejercicio de imaginación guiada, la metáfora del árbol (ANEXO #3).</p> <p>Se pide a los participantes que compartan su experiencia al realizar la dinámica, indagando en lo siguiente: ¿Lograron imaginar su árbol? ¿Cómo era? ¿Qué sensación les produjo? ¿Cómo se sienten en este momento?</p> <p>Finalmente, el facilitador realiza un cierre explicando que así como en la naturaleza hay cosas que no se pueden controlar, en la vida también nos enfrentamos a situaciones que no dependen de nosotros, estando éstas fuera de su alcance.</p>	ANEXO #3	90 minutos
Mi abrazo.	<p>Se pide a los participantes que se pongan de pie y extiendan sus brazos. Una vez que tengan los brazos extendidos se les pide que se observen, que miren el tamaño de éstos y hasta donde llegan. Una vez que lo hicieron, se les pide que recuerden alguna ocasión en las que utilizaron sus brazos, que piensen y mencionen para qué los usan o han usado. Al finalizar, el facilitador pide que consideren el alcance que tienen sus brazos, explicando que existen decisiones que sí pueden abordar mientras que otras están fuera de sí. No obstante lo anterior, su abrazo alcanza para encontrarse con aquello importante para cada uno, sosteniendo, abrazando.</p>	Ninguno	20 minutos.

Sesión: 9	Tema: Mi red de apoyo		
Objetivo	1. Reforzar la red de apoyo personal, social y familiar de los participantes.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Un camino.	Se pide a los participantes que formen equipos de tres personas. Por equipo, se entrega una tabla, cuatro tabiques y una bufanda. Se pide que construyan un camino colocando dos tabiques en cada extremo de la tabla, de tal manera que la madera quede arriba de éstos. El facilitador dará la instrucción de que cada participante tendrá que atravesar la madera imaginando que están cruzando un puente con un gran abismo, por lo que deben evitar caer. Primero, cada participante atravesara la tabla solo, después lo hará con los ojos vendados y por último, con los ojos vendados pero con la ayuda de un compañero, quien lo tomará por la mano. Al finalizar la actividad se pide que compartan su experiencia respecto a las tres situaciones.	Madera de 2 a 3 metros de largo y 5 centímetros de ancho 4 tabiques (por equipo) Bufanda/pañuelo para cubrir los ojos	40 minutos.
Torres.	Se ponen los bloques al centro del salón, indicando a los participantes que tendrán que construir una torre del número de bloques que el facilitador indique bajo un intervalo de tiempo (10 segundos). El facilitador tomará el tiempo y pedirá que construyan una torre de 3, 5, 10, 15 y 20 bloques respectivamente. Posteriormente, se hacen parejas y se vuelve a realizar la dinámica. Se pide a los participantes que hablen de su experiencia al cumplir con una tarea de manera individual y en conjunto. Se realiza una reflexión sobre el apoyo, la cooperación y la eficiencia al realizar las cosas con otras personas.	Bloques para construir de juguete o madera.	50 minutos
Mi red de apoyo.	Se pide a los participantes que se sienten en círculo y de manera breve y clara mencionen una acción, actitud, conducta o forma en la que pueden apoyarse a sí mismos y otra en la cual pueden apoyar hacia afuera; por ejemplo, a su familia o su comunidad. Se cierra haciendo una reflexión sobre la importancia de la cooperación, apoyo y solidaridad al afrontar situaciones de crisis.	Sillas	15 minutos

Sesión: 10	Tema: Mi presente y el lugar donde quiero colocar la ausencia de mi familiar		
Objetivo	1. Que los participantes aborden su presente dirigiéndose a su familiar desaparecido.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Carta para mi familiar.	<p>Se entregará una hoja, una pluma y un sobre a cada participante con la finalidad de que escriban una carta dirigida a su familiar ausente. Se pide que expresen todo lo que sienten respecto a su ausencia, y en caso de considerar que tienen algún asunto pendiente, es válido que lo agreguen a su escrito.</p> <p>Se pide a los participantes que así lo deseen, compartan su carta con los demás.</p> <p>Finalmente, se pide a cada persona que piense en una palabra o frase que resuma el contenido de su carta, es decir, algo que defina lo que escribieron, por ejemplo “amor”, “cariño”, “mi hijo (a)”, etc. y lo pongan en el sobre donde guardaran su carta.</p>	<p>Hoja de papel</p> <p>Pluma</p>	60 minutos.
Buscando un lugar especial.	<p>Se pide a los participantes que piensen en algún lugar o espacio que sea especial para ellos donde puedan colocar la carta realizada.</p> <p>Se pide a los participantes que así lo deseen, comenten el lugar que eligieron para colocar su escrito.</p>	Ninguno	30 minutos.

Sesión: 11	Tema: Libertad y elección		
Objetivo	1. Que los participantes puedan darse cuenta de que son capaces de elegir lo que quieren para sí mismos, responsabilizándose de ello.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Para mí sí, para mí no.	<p>Se pide a los participantes que formen una fila, una persona detrás de otra. El facilitador leerá algunas afirmaciones y los participantes tendrán que decidir si o no, dando un paso a la izquierda para decir “no” y uno a la derecha para el “sí”.</p> <p>Las afirmaciones estarán encaminadas a que los participantes elijan entre dos situaciones diferentes, por ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Te encuentres en una fiesta, en la casa de algún conocido, que no es muy cercano a ti. Al llegar a tu domicilio te percatas de que por descuido olvidaste regresar alguna pertenencia de la casa que tomaste para verla ya que te gustó. En el supuesto de que el dueño de la casa no lo note y nadie se entere de que tú lo conservas, ¿te lo quedarías?</i> <i>Vas en tu automóvil y llevas prisa porque es tarde para la cita que tienes programada para una entrevista de trabajo cuando una patrulla te detiene para darte una infracción por pasarte una luz de alto en el semáforo. Si tuvieras la oportunidad de “arreglarte” con el oficial y evitar la multa y los trámites relacionados, ¿lo harías?</i> <p>Por otro lado, se plantean otro tipo de afirmaciones como:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Si un día pudieras dejar a un lado las obligaciones y pendientes que tienes en el día a día, dedicando ese día entero en hacer algo para ti, ¿lo harías?</i> <i>Si se presentara la oportunidad de aprender alguna actividad, disciplina o conocimiento, de tal manera que se tratara de algo que te atraiga o simplemente por el gusto de hacerlo ¿lo harías?</i> <p>Al finalizar la dinámica, se hace una reflexión en torno al sentir de los participantes y las decisiones que tomaron. Es importante destacar la libertad que cada uno de ellos tiene para decidir lo que deseen, lo que consideran apropiado o simplemente, en consideración de sus necesidades.</p>	Ninguno	25 minutos.

<p>Mi vuelo.</p>	<p>Se entrega una hoja y una pluma a cada participante. Se les pide que imaginen que son un ave, la que deseen, alguna que les guste. Entonces, al emprender el vuelo, eligen algún lugar al que deseen llegar, puede ser un bosque, una playa, una montaña, etc. Se pide que escriban en la hoja cómo sería ese vuelo, sus características, su sentir.</p> <p>El facilitador preguntará: ¿Cómo se sintieron? ¿Por qué eligieron ese lugar? Quien así lo desee, compartirá su vuelo.</p> <p>Se hace una reflexión final, con la pregunta ¿qué me detiene?, hablando sobre la libertad que cada uno tiene sobre sí mismo, la responsabilidad de su persona y decidir lo que mejor consideren para sí.</p>	<p>Hojas Plumas</p>	<p>60 minutos.</p>
-------------------------	--	-------------------------	---------------------------

Sesión: 12	Tema: Conclusión del taller y continuar avanzando.		
Objetivo	1. Dar cierre al taller, haciendo una conclusión de lo que se abordó y las fortalezas obtenidas.		
Actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Regalos.	<p>Se entrega una hoja de papel a cada participante pidiendo que la divida y corte en cuatro partes. Se pide que en uno de ellos escriban un regalo simbólico que deseen darse a sí mismos, algo que quieran obsequiarse y que puedan entregarse a sí mismos.</p> <p>En las hojas restantes, se pide que piensen en algún regalo o deseo que quieran dar a los compañeros del taller, se trata de un regalo simbólico, como por ejemplo “te regalo mi cariño” “te doy mi amistad” “te deseo tranquilidad” etc. Una vez que hayan escrito sus regalos para el grupo, se dobla la hoja, se escribe su nombre (si así lo deciden) y se depositan en la caja de regalo. Todas las papeletas se ponen en una sola caja.</p> <p>El facilitador leerá cada uno de los “regalos” ofrecidos al grupo.</p> <p>Se hace una reflexión invitando a los participantes a tomar los obsequios de sus compañeros que quieran para sí, reforzando su capacidad para elegir.</p> <p>Respecto a su deseo para sí mismos, se invita a que lo lleven consigo y cada vez que lo consideren necesario, lo lean.</p>	<p>Hojas de colores</p> <p>Plumas</p> <p>Tijeras</p> <p>Caja de regalo</p>	40 minutos.
Cierre.	<p>El facilitador agradecerá la asistencia y participación de todo el grupo.</p> <p>Sentados en círculo, se pide a los participantes compartir su experiencia y en su caso, aprendizaje del taller. Finalmente se hace una retroalimentación en las fortalezas individuales y grupales que se lograron dentro del desarrollo de todo el taller.</p>	Sillas	40 minutos.

Conclusión

Las pérdidas generan tristeza, nos lastiman y duelen. Pero ¿qué pasa cuando aquello que se pierde es tu confianza, tu seguridad, tu cotidianidad, tu vida? La desaparición de un familiar es una de las situaciones más devastadoras para cualquier persona, se trata de un escenario donde la única constante es la incertidumbre; incertidumbre de no saber dónde ni cómo está, si vive o muere, si sufre o si está padeciendo. Aunado a ello, en diversas ocasiones la angustia y desesperación de estos pensamientos se suman a la ineptitud e ineficiencia de las autoridades encargadas de brindar acompañamiento, orientación, apoyo e investigar la desaparición. En suma, los familiares se quedan en un desamparo, un camino difícil de recorrer y aceptar.

Describir la vivencia de una desaparición es complicado, incluso, se puede decir que las palabras son insuficientes para abordarla; cada persona lo experimenta de manera distinta, hay quienes asumen la búsqueda y la responsabilidad para encontrar a su ser querido, manteniéndose fuerte ante la crisis; otros, se derrumban en la tristeza y dolor, viviendo deprimidos, enojados, incapaces de continuar; hay quienes simplemente no saben o no pueden responder a la situación, quedándose en una pausa, pausando su vida y existir. Sea cual sea la reacción ante ella, es claro que nada volverá a ser igual.

Acompañar a los familiares de personas desaparecidas involucra entender que no se trata de cerrar un capítulo en su vida ni decir adiós a quien no está. Se trata de una intervención empática, sensible, comprensible y sobre todo, de ser humano a ser humano. En la práctica, algunas víctimas han expresado que al acudir a atención psicológica les han propuesto despedir a sus familiares o concluir con un duelo ante su pérdida, lo cual, produce enojo y molestia, tratándose de una situación que para ellos no ha concluido.

La vivencia y ausencia no desaparecen, sin embargo, se aprende a convivir con ella, a dar nuevos significados a su existencia y encontrar fortaleza para continuar.

En dicho sentido, el trabajo del psicólogo es fundamental para apoyar a quienes atraviesan o atravesaron por dicha situación, con el objetivo de brindar asesoramiento, acompañamiento y apoyo desde el punto de vista emocional. Es claro que se trata de un fenómeno complejo, no obstante, es posible brindar nuevas perspectivas para abordar la crisis, de una manera más cálida, sensible, humana, papel que el profesional en psicología puede proveer.

Tomando en consideración que una de las esferas con mayor repercusión en casos de personas desaparecidas es la psicológica, la labor del profesional en psicología puede ser

determinante para que los familiares atraviesen de manera fortalecida la difícil ausencia de su ser querido, asimismo, logren continuar con su vida y su búsqueda sin tanto dolor y agonía.

Alcances y limitaciones

Es fundamental considerar las necesidades de las personas que acuden solicitando el apoyo psicológico, sus inquietudes y emociones; en dicho sentido, el enfoque del presente taller pretende abordar no sólo su sentir en el aquí y ahora, sino también, abrir su panorama ante posibles estrategias para fortalecerse y atravesar de manera menos dolorosa su pérdida.

Ejemplo de lo anterior, los sentimientos de culpa que constantemente presentan por lo sucedido; reducir la ansiedad y angustia reconociendo lo que hacen y aquello que sí pueden modificar para estar mejor. Trabajar bajo esta perspectiva permite un abordaje claro, preciso y eficiente a la problemática que se enfrenta.

Se trabaja en consideración de que cada persona se encuentra en constante cambio, lo cual brinda la oportunidad de tomar decisiones y generar conciencia sobre sí mismos de manera inmediata y a corto plazo.

Una estrategia de intervención grupal aborda un número mayor de participantes, gestión que permite disminuir recursos humanos y materiales, además de que propicia un ambiente de cohesión, identificación y seguridad entre sus miembros. Cabe mencionar, que los familiares de personas desaparecidas suelen coincidir en que en algunas ocasiones o circunstancia se sienten incomprendidas o aisladas, por lo que tener un grupo de personas en la misma dificultad que ellas, generará un alto grado de comprensión y apoyo.

Al tratarse de una tragedia que invade gran parte el territorio nacional y que incluye familias de grandes ciudades, municipios, pequeños pueblos o comunidades (situación que en ocasiones dificulta el acceso a servicios psicoterapéuticos), es posible atender y acompañar a las víctimas indirectas de la desaparición sin importar el espacio físico o geográfico donde éstas se encuentren, siendo la presente propuesta delimitada y estructurada.

Ya que la desaparición de una persona puede llevar días, meses o años, es probable que el apoyo psicológico sea necesario a través del tiempo en casos donde la ausencia perdure, por lo que se considera prudente sondear el estado emocional de los familiares y de requerirlo, brindar el apoyo psicoterapéutico, ya sea mediante acompañamiento o terapia, sobre todo en situaciones que impliquen diligencias ministeriales o de carácter judicial, como por ejemplo, reconocimiento de cadáveres, visitas a Servicios Médicos

Forenses e incluso cuando se tengan noticias sobre el paradero de la persona y/o ésta haya regresado al núcleo familiar.

Como vimos, la desaparición de una persona genera cambios no sólo en el individuo que la vive, sino que también afecta a su familia, comunidad y en general a la sociedad; por ello, es importante pensar en intervenciones que incluyan dichos rubros y sensibilicen a la población en general, sobre las dificultades de la ausencia y la manera en la cual se puede apoyar a quienes la sufren.

Referencias

- Antillón, X. (2008). *La desaparición forzada de Rosendo Radilla en Átoyac de Álvarez. Informe de afectación psicosocial*. México: Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos (CMDPDH).
- Baumgardner, P. (2006) *Terapia Gestalt* (2ª ed.). México: Pax México.
- Beristain, C. M. (2010). *Manual sobre perspectiva psicosocial en la investigación de derechos humanos*. España.
- Boss, P. (2001). *La pérdida ambigua. Como aprender a vivir con un duelo no terminado*. Barcelona: Gedisa.
- Bowlby, J. (1993). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. España: Paidós.
- Centeno, S. C. (2013). *Gestión del duelo y las pérdidas. Aprendiendo a convivir con lo ausente*. España: Álcala Grupo Editorial.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos (2017). Informe Especial sobre Desaparición de Personas y Fosas Clandestinas en México. http://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Informes/Especiales/InformeEspecial_20170406_Resumen.pdf
- Comité Internacional de la Cruz Roja (2014). *Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica*. Suiza.
- Eguiluz, R. L. L. (2003). *Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico*. México: Editorial Pax México.
- Fagan, J., Shepherd I. Compiladores (2005). *Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Garibay, R. S. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. 1ª edición. México: El Manual Moderno.
- Martínez, M. M. (1999). *La psicología humanista: un nuevo paradigma psicológico*. México: Trillas.
- Muñoz, M. (2008). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico. Desarrollo del potencial humano*. México: Editorial Pax.
- Naranjo, C. (2004). *Gestalt de Vanguardia*. Argentina: Saga Ediciones.

- Nardone, G., Giannotti, E., Rocchi R. (2003). *Modelos de familia. Conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*. 1ª edición. Barcelona: Herder.
- Nomen, M. L. (2009). *El duelo y la muerte. El tratamiento de la pérdida*. España: Ediciones pirámide.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Quitmann, H. (1985). *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Robles, T. (1990). *Concierto para cuatro cerebros en Psicoterapia*. Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México. México.
- Salama, P. H. (2008) *Gestalt de persona a persona* (4ª. ed.). México: Alfaomega.
- Tardini, G. Artigas, F. (2014). *El duelo. Cómo integrar la pérdida en nuestra biografía y continuar viviendo plenamente*. México: Fontamara.
- Tizón J. L. (2009). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. España: Paidós.
- Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: estrategias para su fortalecimiento*. 1ª edición. Buenos Aires: Amorrortu.
- Woldt L. Ansel, Toman M. Sarah (2007). *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: El Manual Moderno.
- Worden, W.J. (2004). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. 2ª edición. España: Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1

Sesión 1 “Casa, inquilino, terremoto”

Preguntas:

1. ¿Qué expectativa tiene del taller?
2. ¿Qué desearía que se trabajara dentro del taller?
3. ¿Qué características considera que debe tener el taller para que usted se sienta cómodo y satisfecho?
4. ¿Qué le genera/cómo se siente de comenzar un taller enfocado en la situación que atraviesa?
5. ¿Hay algún tema o situación en específico que no desee abordar dentro del trabajo grupal?
6. ¿Qué cree usted que podría aportar dentro del grupo?

ANEXO 2

Sesión 7

¿Quién soy ahora?

Preguntas:

1. Menciona dos cualidades físicas que más te agraden de ti mismo (a).
2. ¿Qué característica de personalidad te gusta más de ti mismo (a)?
3. ¿Podría mencionar algo que haya realizado y de lo cual se sienta orgulloso (a)?
4. Menciona alguna situación o momento en el que te hayas sentido una persona especial e importante.
5. Menciona una actividad, oficio, tarea o habilidad que realices de manera destacada.

ANEXO 3

Sesión 8

Imaginación guiada, metáfora del árbol (Robles, 1990)

Se pide a los participantes sentarse en su tapete de tal manera que se sientan lo más cómodo posible, dando las siguientes instrucciones:

“Con los ojos cerrados, quiero que imagines un árbol grande y fuerte, bonito...puede ser cualquier árbol, lo que importa es que sea grande y bonito...¿ya lo tienes ahí? fíjate en qué lugar está, si está solo o acompañado, qué hora del día es...siente la temperatura de ese lugar sobre tu piel, mira los colores, las imágenes, acércate a él hasta estar bajo su sombra y desde ahí míralo...tócalo...huélelo...yo no sé cómo sea tu árbol, pero todos los árboles tienen raíces...unos las tienen bajo tierra y en otros una parte sale y se ve...las raíces sirven al árbol para sostenerlo firme y seguro en su lugar, a pesar de los vientos y las tempestades...con las raíces también el árbol toma de su alrededor lo que necesita para crecer. Y eso que toma lo transforma en savia que sube por las raíces hasta el tronco, ese tronco duro que lleve savia suave por dentro. Y el tronco con la savia se hace cada vez más grueso, más fuerte, porque el árbol está continuamente creciendo, sin parar, aunque nadie se dé cuenta...si dejas de ver un árbol durante mucho tiempo puedes darte cuenta de todo lo que creció... y ahora, si te acercas más al árbol y lo ves de cerca, si das la vuelta alrededor de él, mirándolo, podrás darte cuenta de cómo en su corteza hay heridas que están cicatrizando o marcas que en otro tiempo fueron heridas...heridas que tal vez pusieron en peligro la vida del árbol, pero el árbol sobrevivió y las heridas cicatrizaron y ahora son recuerdos, ya sin tanto dolor de esos malos momentos, y el árbol creció y se fortaleció con ellos...y si ves para arriba, podrás darte cuenta de los diferentes verdes que tiene el follaje de ese árbol, verdes oscuros de hojas maduras, verdes claros y brillantes de hojas nuevas...porque el árbol está continuamente cambiando y renovando su follaje...seca y tira las hojas que ya no sirven y hace crecer nuevas, las que necesita en todo momento...y seca y tira las hojas con toda tranquilidad, porque sabe que si las necesita las puede volver a hacer crecer...y si pones atención, tal vez puedas ver una hoja seca que cae mecida por el viento hasta el piso, donde tal vez haya más hojas secas...y las hojas secas caen al suelo y ahí se integran a la tierra y sirven nuevamente de alimento al árbol que las transforma en savia para crecer, para cicatrizar heridas, para sacar nuevas hojas y también dar frutos...yo no sé qué clase de árbol sea el tuyo, pero los árboles que dan frutos, tienen frutos que maduran, frutos que se quedan verdes y frutos que se pudren y caen...y los frutos que maduran, maduran gracias a que otros quedan verdes...y los frutos que se pudren y caen, también se integran a la tierra y sirven nuevamente de alimento al árbol para crecer...así es la vida, así es la naturaleza, así con los árboles...y ahora respira profundamente el

olor de tu árbol, déjalo que entre dentro de ti y te llene con cada respiración, tócalo, siéntelo, míralo, llénate con sus texturas, sus colores, sus formas y deja que se integre a ti, siéntelo...¿ya te diste cuenta cómo se siente agradable en tu cuerpo, tener el árbol y ser uno con él?...este árbol es parte tuya ahora y para siempre, siempre creciendo siempre renovándose, siempre dando frutos, siempre cicatrizando heridas, con cada respiración...con cada respiración el árbol toma lo que le hace bien para vivir y hace crecer nuevas hojas, y con cada respiración, el árbol también tira las hojas secas y los frutos podridos, para que se reintegren a la tierra y le sirvan nuevamente de alimento, con cada respiración cada vez que el aire pase a través de tu boca o nariz, entrando o saliendo, con cada respiración y para siempre...y ahora, cuando quieras, puedes ir abriendo los ojos, tomando las sensaciones que tienes en este momento”.