



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Psicoterapia humanista para trabajar problemas de agresividad y autoestima en niños

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Sandra Mariana Quezada Camacho

Directora: Dra. **Ma. Antonieta Dorantes Gómez**

Dictaminadores: Mtro. **Ernesto Arenas Govea**

Mtro. **Alejandro Gonzalez Villeda**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 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.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente al universo, a la psicología y a mi misma; por la fuerza y todos los aprendizajes que me brindaron, para poder terminar este proyecto, en el momento exacto, ya que gracias a éste proceso de crecimiento, pude escribir esta tesis con todo mi corazón.

Agradezco con todo mi amor a mi familia, empezando con mi mamá y a mi papá, por haberme dado la vida, quienes me llenaron de amor, aprendizajes, oportunidades y desafíos logrando así, hacer de mí una persona fuerte, con valores y habilidades; muchas gracias por el apoyo que me han dado para poder llegar hasta aquí, cada uno a su manera, pero siempre expresando lo mucho que me quieren; gracias por darme alas para volar pues gracias a esto, es mi turno de aprender a volar alto y poder llegar a este momento en que cierro un ciclo en mi vida y continuo para vencer nuevos retos. Aunque cada día veo crecer mi deuda, con estos angeles que han dedicado una vida entera para poder crear una luz en la oscuridad, sin embargo por tantas cosas, gracias una vez más papá y mamá.

Agradezco a mis hermanos, que han estado ahí en todo momento para impulsarme con su apoyo, cariño y comprensión. Por darme experiencias de vida a su lado, que jamás olvidaré y estarán conmigo para siempre. Y aunque cada uno es muy diferente, son grandes seres humanos que tienen algo en común; dan todo el corazón a todo lo que hacen, y luchan por lo que quieren, siendo así un gran ejemplo para mi crecimiento.

También agradezco a mi madrina tía Carmen por ser una persona tan linda, comprensiva y perseverante, siempre apoyando a quien la necesita, de la misma forma ha estado ahí para mí, así como también agradezco por todas las veces que me ha escuchado y dado su mejor consejo mostrando así un gran amor incondicional que siempre me ha procurado; haciéndome sentir que si se puede y que solo se necesita empeño para lograr lo que uno desea.

Agradezco a mi abuelita Uge esté donde esté, por enseñarme con su gran ejemplo a ser una persona alegre, sencilla, cariñosa, auténtica, honesta y humilde, además de mostrarme que la vida debe disfrutarse cada día y que no hay nada más grande que el amor, gracias al enorme amor que siempre me dio, por sus buenas acciones, dulces palabras y mensajes directos, siendo para mí una gran inspiración.

A mi novio Hector una personita muy especial que llegó a mi vida de manera inesperada y mágica, a quien le agradezco el gran apoyo, amor, ternura, tiempo, paciencia, empatía, energía y lealtad que me ha dado. Por ser mi cómplice y ayudarme a levantarme para seguir adelante a cada instante en que la vida se ha tornado complicada; dándome palabras y expresiones de cariño que me han hecho aprender mucho de la vida, del amor y de que todo es posible si trabajamos en ello.

Agradezco mucho a mis mas grandes amigas, que han estado a mi lado a cada momento, en distintas épocas pero cada una tan especial, llenando mi corazón de amor para crecer, ayudandome a seguir adelante sin detenerme, a darme las fuerzas y el animo necesario para levantarme de nuevo de las caídas, echándome porras recordándome que si puedo lograr lo que me proponga, gracias a Diana, Escarlata, Gloria, Isis, Landy, Lilia, Lilianita, Maribel, Maria Elena, y Selene.

Agradezco también a mi compañero y amigo de la carrera Alfred, por su paciencia, escucha, apoyo, por todas esas charlas y consejos, por ayudarme a librar mis inquietudes y dudas respecto a éste proceso y sobre todo gracias por su amistad, que traspasa el tiempo.

Agradezco a la Dra. Antonieta, por ser mas que una maestra para mi, por el apoyo psicológico y académico que me dió a lo largo de la carrera y al término de esta, pues gracias a ella aprendí a soñar y reconocer lo necesario que es el “darse cuenta” para hacer los cambios necesarios para crecer y gracias a esto y al gran apoyo, paciencia, empatía y cariño, este proyecto se volvió una realidad.

Además le agradezco al profesor Ernesto y al profesor Alejandro por haberlos conocido, por ser unas personas tan lindas conmigo y por haber compartido conmigo su experiencia y haberme enseñado la psicología de una manera maravillosa durante la carrera, gracias por su tiempo, su comprensión y su escucha. Por su gran apoyo para poder realizar este trabajo, asi como también agradezco mucho que hayan sido mis sinodales, pues sin ustedes esto no habría podido realizarse pues considero que son mis mejores maestros de la carrera.

Agradezco a todas y cada una de las personas que se han cruzado en mi camino y han creado algun tipo de amistad conmigo y que me han enseñado que en la vida nunca se termina de aprender. Que la vida es maravillosa y que solo venimos a ser felices.

LA SEMILLA

Vivía sin tener consciencia de ser quien era; se experimentaba envuelta en un grueso caparazón. Había sido transportada de un lugar lejano, aunque no sabía de donde exactamente. En ocasiones a las semillas se las mueve de un sitio a otro sin pedirles permiso.

La experiencia de dicha semilla era oscura, apretada. Una consciencia sobre si misma casi no existía. “Al menos –se decía- este caparazón me sirve para resistir tanto descuido en el que me tienen los humanos”.

De tal modo la semilla vivió por muchos años. Adormecida, semiconsciente, un estado en que solemos estar cuando no se quiere crecer, o como en el caso de la semilla: cuando no es posible.

Gradualmente, casi sin darse cuenta, la semilla fue experimentando un impulso interior, algo así como un llamado, el cual desde lo profundo, le decía: “crece, estás llamada a ser un árbol”. Pero ella ignoró esa voz interior durante mucho tiempo, pues en muchas ocasiones se había dicho desconcertada: “no sabría cómo hacerlo, desconozco la manera”.

Pasado un tiempo, lentamente, casi sin darse cuenta, -igual que en ocasiones suelen provocar los cambios- fue fortaleciéndose. Su interior sintió la necesidad de expandirse y una parte de ella comenzó a crecer cada vez más y más...

Sintió, con emoción y cierto grado de espanto, como una parte de ella se abría paso desde su interior; escuchó como el grueso caparazón crujía al romperse, al tiempo que una de sus extremidades tocaba un ambiente desconocido –quizás porque se encontraba en terreno propicio. La semilla se estremeció al sentir aquello, sin embargo, de pronto se percató de cómo surgía una mayor vida en su interior; fue así cuando la inundó la emoción. Enseguida otras de sus extremidades tendían a buscar en ese nuevo ambiente; notó como se transformaba todo: estaba dejando de ser quien era y respondía a lo que durante años había sentido en su interior.

Estando en ese nuevo ámbito se dio cuenta de que sus extremidades antes internas, eran las nuevas raíces que cada vez con más fuerza se aferraban a aquel espacio recién descubierto llamado tierra.

Durante un buen tiempo la semilla luchó por sobrevivir al cambio. Gradualmente fue adaptándose a su nueva identidad y pronto se convirtió en un hermoso y robusto roble.

De cuando en cuando el árbol reflexiona: “la vida late dentro de cada uno de nosotros, ahí permanece dormida, pero cuando nos atrevemos a escuchar la voz interior que nos invita al cambio y al desarrollo, nos encamina a la búsqueda de ese ambiente favorable para echar nuestras raíces y desarrollar el gran potencial que hay en cada uno de nosotros”.

Actualmente ese gran roble puede ser visto dando consejos a las semillas que se desprenden de sus ramas.

Montoya, M. 2001.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO 1. HUMANISMO.	8
1.1. Origen del humanismo.	8
1.2. Principios del humanismo.	14
1.3. Psicoterapia Gestáltica.	16
1.4. Programación Neurolingüística.	43
CAPITULO 2. AUTOESTIMA.	58
2.1. Definición.	58
2.2. Importancia de la autoestima.	60
2.3. Autoestima alta y baja.	65
2.4. Factores que contribuyen a la autoestima.	75
CAPITULO 3. AGRESIVIDAD.	119
3.1. Definición.	119
3.2. Tipos de agresividad.	122
3.3. Factores que contribuyen a que los niños sean agresivos.	125
CAPITULO 4. TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO CON NIÑOS.	155
4.1. Gestalt.	155
4.2. Programación Neurolingüística.	233
Conclusiones.	271

RESUMEN

Este trabajo tiene el objetivo de presentar una serie de lineamientos con enfoque humanista, particularmente de la programación neurolingüística y la gestalt para el trabajo psicoterapéutico con niños de edad escolar que presentan problemas de agresividad y autoestima.

Se abarca desde el origen del humanismo y el cómo se fue formando gracias a personas que jugaron un papel muy importante en el humanismo, hasta lograr llegar a ser la llamada “tercera fuerza” debido a una profunda insatisfacción, con las limitaciones de la psicología de la época. Además, se describen los principios que conforman el humanismo, los cuales ven a la persona como un ser completo. Hasta culminar concretamente en la psicoterapia gestáltica y en la programación neurolingüística, ahondando en el surgimiento de cada una, sus definiciones y los principios que rigen la construcción de cada una de estas disciplinas.

Se profundiza en las diversas definiciones que se pueden encontrar acerca de la autoestima y al mismo tiempo se replantea una nueva definición que contenga la esencia de lo que es la autoestima. De la misma manera se retoma el porqué es importante tener una autoestima sana. Así como la diferencia existente entre la autoestima alta y baja y los factores que contribuyen a ésta, de esta manera los psicoterapeutas lo pueden tomar en cuenta y al mismo tiempo estar alertas para lograr identificar cuando los niños estén pasando por una baja autoestima, poniendo especial atención a que es lo que pudiera estar causándolo.

Por otra parte se profundiza en la agresividad que está estrechamente relacionada con la autoestima baja, así que tomando en cuenta la definición y los diferentes tipos de agresividad que podemos encontrar en la sociedad, el psicoterapeuta puede igualmente conocer aquellos episodios en los cuales el niño está presentando algún problema de agresividad, sin dejar de lado los factores que contribuyen a que los niños sean agresivos y de esta manera ayudar de manera más completa al niño (a).

Finalmente, se mencionan una serie de técnicas bajo estos enfoques que pueden ser tomados en cuenta para ayudar a niños que presentan una baja autoestima y/o agresividad, de acuerdo a las características y necesidades particulares del niño.

INTRODUCCIÓN

La psicología tiene un campo de trabajo muy extenso y la cantidad de enfoques lo es mucho más. Por lo que el objetivo de este escrito es hacer un acercamiento en el área clínica particularmente en el humanismo, el cual es un enfoque poco estudiado en el transcurso de la carrera. Por lo cual, es importante ampliar nuestros horizontes que muestren un panorama de lo que habita más allá del conductismo, que sin hacer menos a este enfoque, el cual tiene grandes utilidades, sin embargo, no ahonda más allá en lo que también es importante en los humanos, con ello me refiero a las emociones, las cuales son una parte muy importante que debe tomarse en cuenta y trabajarse con cualquier niño (a) que se encuentre en desequilibrio, mostrándose de manera agresiva o con alguna muestra de inseguridad, que pudiera estarle causando problemas en su vida.

El humanismo tuvo su aparición en la década de los cincuenta y sesenta en los Estados Unidos y fue desarrollado por psicólogos alemanes emigrados a Estados Unidos tras la subida de Adolfo Hitler al poder, (Quitmann, 1989). Esta inmigración fue un gran apoyo para la renovación cultural y humanista que empezaba en Estados Unidos.

Así que el humanismo se desarrollo como polo opuesto a las corrientes psicológicas establecidas como el psicoanálisis y el conductismo. Donde todos los psicólogos, representantes de esta corriente, se encontraron a comienzos de los años treinta en Estados Unidos; Fritz Perls emigra primero a Sudáfrica y llega en 1946 a Nueva York. Solo dos de estos psicólogos eran de ciudadanía americana, uno era Abraham Maslow y Carl Rogers; los demás, es decir, Kurt Goldstein, Charlotte Bühler, Fritz Perls y Ruth Cohn pertenecen al círculo de los emigrantes alemanes, que a excepción de Erich Fromm nacido en Francfort, proceden todos de Berlín, (Quitmann, 1989).

Por un lado el psicoanálisis, da una imagen impropia del hombre, puesto que deja de lado sus aspiraciones, sus cualidades, proporcionando la mitad enferma de la psicología, dando a notar que si nos preocupamos por el demente, el neurótico, el psicópata, el criminal, el delincuente, el débil mental, las expectativas de la especie humana tienden a ser bajas; pues cada vez se espera menos de la gente. Por lo que Maslow cree que ahora se debe contribuir con la mitad saludable; mediante el estudio de los mejores ejemplares humanos que se pueden encontrar, lo cual también

resulta un cambio en la imagen del ser humano, (Goble, 1977 y Carpintero, 1990).

Por otra parte, la psicología humanista primeramente no busca etiquetar al sujeto y se enfoca en la persona como un todo integrado, con sus destrezas, aprendizajes, habilidades, sentimientos, valores, intereses, creencias, su creatividad y su conducta, entre otras, (Martínez, 2004). Así como el desarrollo de las potencialidades humanas, el cultivo de las cualidades como la consciencia, la autorrealización, la libertad y la elección. Mediante el aprendizaje obtenido de vivencias. También se le da gran relevancia a las relaciones interpersonales, la confianza, la aceptación y la consciencia de los sentimientos de los demás.

Dentro de este enfoque se han desarrollado diversas teorías, una de estas es la Gestalt, la cual nació en 1912 y fue desarrollada por Max Wertheimer y sus discípulos Wolfgang, Köhler y Kurt Koffka. Quitmann, (1989) afirma que Fritz Perls figura como el fundador de la terapia Gestalt. Pues el mismo se califica de “redescubridor” porque las ideas en las que se apoya ya existían desde hacía tiempo, a lo cual señala como aportación haber moldeado dichas ideas y pensamientos.

La psicoterapia Gestáltica, se define como un enfoque psicoterapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona en el presente. Y su aplicación radica en que el individuo tome consciencia o se dé cuenta de lo que está pasando momento a momento dentro de sí mismo y a su alrededor, (Quitmann, 1989). El terapeuta gestalt es el agente catalizador que facilita la consciencia del cliente acerca de la forma en que se ha obstaculizado la expresión del potencial interno y le muestra que la responsabilidad en las experiencias reside en ellos mismos, (Phares, 1999) lo cual está basado en una serie de principios que respaldan esta teoría.

Asociada a esta teoría, se encuentra la Programación Neurolingüística, la cual surge en 1972 por Richard Bandler y Jonh Grinder, quienes son sus fundadores. Quienes estudiaron a 3 terapeutas, Fritz Perls el innovador psicoterapeuta, Virginia Satír la extraordinaria psiquiatra familiar. Y Milton Erickson el mundialmente famoso hipnoterapeuta, que lograba cambios espectaculares en sus pacientes, de quien imitaron modelos, incorporando una rica colección de modelos hipnóticos, (O'Connor, 1995; Sambrano, 2000 y Knight, 2005), gracias a esto pudieron seguir desarrollando la Programación Neurolingüística.

La programación neurolingüística, es un arte y una ciencia de la excelencia personal. Es arte

porque cada terapeuta le da un toque único, ya que lo que se está haciendo no puede ser expresado con términos técnicos. También es ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por personas excelentes en algún campo, para obtener resultados sobresalientes. Lo cual se conoce como modelar, (Forner, 2002 y O'Connor, 1995)

Dado que la PNL busca que el ser humano aprenda a realizarse y tiene en cuenta su libertad, para propiciar en forma individual, la transformación que le permitirá lograr el éxito, elevando así su autoestima, mejorando la imagen que tiene de sí mismo por medio de la autoaceptación y en general, creando cambios que le harán incrementar su capacidad su capacidad creativa, adquirir un eficiente control de las emociones, administrar en forma completa los recursos intelectuales, habilidades y destrezas que puede desplegar, entre otras, (Sambrano, 2000).

Está conformado por principios que rigen la construcción de esta disciplina y que tienen que tomarse en cuenta, dado que dan la base para lograr hacer un uso adecuado de la programación neurolingüística.

Ya teniendo un respaldo de ambos enfoques, es elemental conocer las diferentes definiciones que existen acerca de la autoestima, ya que a medida que ha ido creciendo el conocimiento, las definiciones tienden a ser más precisas, claras y exactas, captando la esencia del concepto; y entenderlo es parte primordial para iniciar un proceso psicológico con un niño (a) que tiene baja autoestima.

Ya que la autoestima es una necesidad humana fundamental y su efecto no requiere nuestra comprensión, sino que funciona en el interior de cada persona y se ve expresada en el exterior, con o sin nuestro consentimiento, (Branden, 1992). Sin embargo el interés del niño(a) por comprender la dinámica de la autoestima y su importancia abre puertas para que él aumente su consciencia personal, ya que esto tendrá significativas consecuencias para su vida en general y para su autoestima, pues la manera de operar del niño será más diversa y potencializadora.

Puesto que, el que un niño(a) no crea en sí mismo (a), ni en su capacidad, muestra al mundo como un lugar atemorizante. Tendiendo a estar más influidos por el deseo de evitar el dolor, en vez de experimentar la felicidad. En cambio si el niño (a) tiene confianza en sí mismo(a), es probable que piense que el mundo está abierto para él y responderá apropiadamente a los desafíos y/o oportunidades, lo cual es importante para crecer en cualquier aspecto de la vida, (Branden,

1992).

La autoestima es como una vacuna que permite que el sufrimiento psicológico que puede causar la crítica, el rechazo, los fracasos, las pérdidas o cualquier acontecimiento estresante y negativo, sea menor, (Bermúdez, 2000). Y en general que el niño(a) logre ser feliz. Además el descubrir de qué lado se inclina la balanza, es decir, si el niño(a) muestra una alta o baja autoestima, dará pie para que el psicoterapeuta, busque las técnicas necesarias para ese caso específico, las cuales se necesitarán para ayudar al niño(a); con respecto a esta diferencia, la baja autoestima, está relacionada con la agresividad, dado que en ocasiones los niños(as) se muestran agresivos debido posiblemente a una falta de seguridad y a una falta de consciencia de la realidad, ya que no reconoce que cuenta con recursos al igual que otros niños(as), así que su manera de enfrentar el mundo es mediante hostilidad hacia los demás e incluso hacia sí mismo, lo cual, sumergirá al niño(a) en un círculo vicioso, el cual deberá ser descubierto por el psicoterapeuta, para así poder ayudar al niño, para que logre desplegar sus recursos que habitan en su interior. Y con ello disminuya la agresividad y se fortalezca su autoestima mediante el proceso terapéutico.

Cada individuo, incluso un niño es responsable de la manera en cómo interpreta su realidad, a sí mismo y al mundo que lo rodea. Puesto que todas las personas son creadoras; no son simplemente sujetos que reaccionan y responden. Y aunque en ocasiones se crea que es más complicado para un niño asimilar situaciones, también tienen los recursos internos para ser felices. Así que es de gran relevancia que el psicoterapeuta conozca los distintos factores que están involucrados para poder comprender las posibles situaciones que pudiera estar viviendo el niño(a) y de esta manera apoyar al niño para que logre entrar en contacto consigo mismo y encuentre alternativas para solucionar su falta de seguridad en sí mismo. Tomando en cuenta, las distintas áreas, como lo es, la escuela, las relaciones sociales, la familia, (Bermúdez, 2000).

Todo esto no tiene como objetivo encontrar culpables de la baja autoestima del niño(a), sino mas bien para entender más a fondo cual pudo ser el origen del problema que presenta el niño y usar ese camino como guía para orientar a los padres y maestros; así como también intervenir con el niño(a) según sea el caso.

Posteriormente estudiar más profundamente la agresividad, lleva a esta investigación a ver más allá de las múltiples definiciones que se han hecho y observar que la agresión es más que una

intención, más que una fuerza reprimida que de vez en cuando se escapa, es más que energía, más que un instinto de muerte, pues hay una gran controversia alrededor de ello.

Aunado a esto, encontramos varias concepciones de cómo se abordan los tipos de agresividad infantil, tomando únicamente aquellas clasificaciones que se relacionan con el tema estudiado en este trabajo. Añadiendo también una clasificación extra que será útil para comprender el comportamiento del niño, ya que hace referencia a lo que motiva a la persona a llevar a cabo dicha agresión, (Moser, 1992).

Al igual que con la autoestima, existen factores que contribuyen a que los niños sean agresivos, aunque cabe mencionar que los niños no son simples marionetas o sujetos pasivos; sin embargo, las tendencias violentas del niño(a), pueden ser el producto de influencias muy diversas; incluyendo la falta de amor y afecto por parte de los padres, la disciplina dura, herencia genética y carácter neurológico, nivel de estrés en su vida, la cantidad de fracasos que ha tenido a lo largo de su infancia, las actitudes y valores con respecto a la agresión con respecto a su ambiente social y familiar, el grado en que vivencian visualmente que otras personas de su medio emplean agresión para arreglar sus problemas, tanto en la vida real o incluso en la televisión sin ningún tipo de acompañamiento en donde se le explique al niño(a), (Berkowitz, 1996).

Una vez contemplada la teoría, asociada a la autoestima y a la agresividad, finalmente se concluye esta investigación con una serie de lineamientos que es importante que el terapeuta tome en cuenta para el trabajo psicoterapéutico con niños(as) que presentan alguno de estos problemas o ambos, bajo el enfoque de la Gestalt y la Programación Neurolingüística.

Además se menciona una serie de técnicas, bajo el enfoque de la Gestalt, con el objetivo de dar una idea de aquello que se puede trabajar con los niños(as) en terapia, tomando en cuenta que cada caso y proceso es diferente y no tienen el propósito de ser seguidas en forma mecánica; las técnicas mostradas, no son todas las existentes, pues solo es parte de las grandes posibilidades que pueden llevarse a cabo con la creatividad de cada psicoterapeuta, (Oaklander, 2009).

Trabajando con el niño(a) desde las fantasías, para que el niño tenga consciencia de sí mismo y de su entorno, hasta la última técnica mencionada que es la “silla vacía”, técnica que fue desarrollada por Fritz Perls, como modo de aportar mayor darse cuenta. Además para traer al aquí y al ahora situaciones inconclusas y de esta manera, el niño pueda cerrar el ciclo consigo misma o

con los demás, (Oaklander, 2009).

Así como también, se abordan algunos ejemplos de cómo enfocarlo al problema de autoestima y/o agresividad.

Respecto a la programación neurolingüística, se mencionan algunas técnicas que pueden ser utilizadas con los niños, ya que esta corriente psicológica se ha enfocado más en adultos, así que de esta manera se podrá acompañar al niño en su proceso. Estas técnicas, están enfocadas en: el despliegue de recursos, el encontrar alternativas de solución desde distintas perspectivas, modificar creencias que pudieran tener los niños(as) y el uso de metáforas.

Entre estas técnicas se encuentra el anclaje, el cual es un proceso mediante el cual se asocia un estímulo externo (ancla) que se dispara automáticamente para crear un estado o conducta que uno desee en cualquier situación sin la necesidad de pensarlo, ya que esto se realiza a nivel inconsciente, por medio de un trance, (Gomez, 2000 y Sambrano, 2000).

Finalmente, se puede concluir que todas estas técnicas, tienen el objetivo de ayudar a los niños(as) de una manera protegida, empática, sin juicios y respetuosa. Mediante el trabajo con el inconsciente para producir en el niño un cambio sano, donde el niño se sienta seguro y en confianza.

CAPITULO 1 HUMANISMO.

1.1 Origen del humanismo.

La psicología humanística apareció en la década de los cincuenta y sesenta en los Estados Unidos, llamada "tercera fuerza" junto al psicoanálisis y el conductismo. Ya que ésta es una corriente psicológica que, en un principio era limitada en aquel país, puesto que llegó a Alemania y al resto de Europa en los años sesenta. Así que, los conceptos de la psicología humanística fueron desarrollados por psicólogos alemanes emigrados a los Estados Unidos tras la subida de Adolfo Hitler al poder.

Todo comenzó en la época del presidente de los Estados Unidos, Calvin Coolidge (mandato 1923- 1929), quien se basaba en una filosofía que fortalecía el éxito del desarrollo de la sociedad estadounidense en valores tales como el trabajo duro, moderación, y religiosidad. Por lo que la catástrofe económica era imparable. Ya que esto desencadenó una gran depresión, que alcanzó su punto culminante en 1929, bajo el nuevo presidente Hoover, con el viernes negro, que hizo temblar no sólo la economía mundial, sino también la nación americana.

Cuando Roosevelt accedió, en 1933 a la presidencia, había en Estados Unidos aproximadamente 15 millones de personas que no tenían trabajo, casi uno de cada cuatro estadounidenses. No obstante la renovación cultural, iba ligada a la gigantesca reforma económica introducida por Roosevelt con el "New Deal". Al grupo de consejeros de Roosevelt pertenecían, principalmente, personas que seguían el pragmatismo de orientación humanística de John Dewey, (Quitmann, 1989). Llevando a cabo las nuevas leyes para la promoción de programas de trabajo estatales, la electrificación de las zonas rurales, la mejora de la sanidad pública, los programas de construcción de viviendas y la seguridad de los trabajadores mediante sindicatos protegidos pagados por la ley, se mezclaban con programas de bienestar social, bien desarrollados, que debían asegurar de nuevo una existencia digna a todos los ciudadanos, en especial a los niños, desempleados, jubilados, pequeños campesinos y comerciantes. Esta mezcla de medidas de orientación puramente económica y humanística, tenía su explicación en la personalidad de Roosevelt, ya que para

él, las emociones y la comprensión intuitiva, tenían la misma importancia, que el pensamiento y la actuación racional, que según él, era de gran importancia, junto a la gran política y mantener siempre el contacto con los ciudadanos de su país. Así como mantener las cuatro libertades: 1.Libertad de hablar, 2. Libertad religiosa, 3.Estar libre de la necesidad, y 4.Estar libre del miedo; las cuales fueron colocadas en el centro de la política y acompañaban a la imagen del hombre que se consideraba la naturaleza humana, como fundamentalmente buena y razonable.

La fase de reforma del new deal, fue realizada con abundancia de medios, apoyada por la inteligencia laboral del país. El saneamiento de la economía debía ir al parejo con un reforzamiento del individuo en provecho de la comunidad. De este modo Roosevelt logró reorientar nuevamente el sentimiento social de la sociedad de los Estados Unidos hacia valores positivos; en lugar de la depresión nacional reapareció, en un corto tiempo, un optimismo pragmático y humanístico que atacó con conciencia reforzada las tareas cotidianas y futuras, (Quitmann, 1989). La inmigración de muchos europeos durante el dominio nazi fue un apoyo para la renovación cultural y humanística que empezaba en los Estados Unidos. Con una mayor preocupación por la literatura, la pintura, la música y otras áreas del arte, estimulaba a ocuparse con mayor intensidad de cuestiones como el valor y el sentido de la vida.

Por otra parte, se reprochaba la concepción médica de la enfermedad mental, que anida en el ser humano como un germen y le impide actuar con responsabilidad. Pero la nueva psiquiatría veía el sentido de la terapia en abrir al ser humano la posibilidad de redescubrir su propia personalidad y su autenticidad personal. Por lo que se desarrollo, como polo opuesto a las corrientes psicológicas establecidas del psicoanálisis y el conductismo, una "tercera fuerza". Donde todos los psicólogos, representantes principales de esta corriente, se encuentran a comienzos de los años 30, en los Estados Unidos; Fritz Perls emigra primero a Sudáfrica y llega en 1946 a New York. Solo dos de dichos psicólogos tienen la ciudadanía americana, Abraham Maslow y Carl Rogers; los demás, es decir, Kurt Goldstein, Charlotte Bühler, Fritz Perls y Ruth Cohn pertenecen al círculo de los emigrantes alemanes que, a excepción de Erich Fromm nacido en Francfort, proceden todos

de Berlín. Además fueron importantes para el desarrollo de la psicología humanística: J. F. T. Bugental, Karen Horney, Rollo May, Harry Stack Sullivan, Gordon Allport, Frank Severin, Sidney Jourard, Ronald Laing, Viktor Frankl, D. Lee, F. Barron, E. G. Schachtel, C. Moustakas, A. Van Kaam, H. Winthrop, D. Riesmann, (Quitmann, 1989).

En particular, Goble (1977), comenta que Maslow descubrió a J. B. Watson y decía haberse entregado al conductismo con pasión y deslumbramiento; donde llegó a estudiar con monos, bajo la guía del profesor Harry Harlow. Sin embargo, conforme fue incrementando sus lecturas sobre psicología gestáltica y freudiana, su entusiasmo por el conductismo fue desapareciendo. Así como también él descubrió con su primer hija, que el conductismo que tanto le entusiasmaba, le parecía tonto, dejando a partir de ahí de trabajar en ese ámbito. Maslow en la década de los 30 volvió a Nueva York, donde estuvo trabajando como profesor de psicología en Brookly Collage. En esa época tuvo las experiencias académicas más profundas de su vida; no conoció a Freud ni a Jung, pero estuvo en casa de Adler, donde éste solía mantener seminarios los viernes por la noche, fue donde sostuvieron tantas conversaciones. Con respecto a otros autores él iba en búsqueda de; Erich Fromm, Karen Horney, Ruth Benedict, Max Wetheimer, etc. De los cuales fue aprendiendo de cada uno y dejó abiertas las puertas al conocimiento.

Durante este periodo, poco a poco se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow. Ya que decidió, en aquellos primeros días de la segunda guerra mundial, dedicar el resto de su vida a elaborar la teoría completa de la conducta humana, que resultaría útil a nivel mundial "una psicología para la mesa de la paz", basada en la prueba de los hechos y que pudiera ser aceptada por toda la humanidad.

Poniendo énfasis en que Freud da una imagen impropia del hombre, puesto que deja de lado sus aspiraciones, sus cualidades; proporcionando la mitad enferma de la psicología, dando a notar que si nos preocupamos por el demente, el neurótico, el psicópata, el criminal, el delincuente, el débil mental, las expectativas en la especie humana tienden a ser más bajas; pues cada vez se espera menos de la gente. Y que por lo tanto, el estudio de estos seres, solo podría producir una psicología lisiada. Por lo que Maslow, cree que ahora

se debe contribuir con la mitad saludable; mediante el estudio de los mejores ejemplares humanos que se pueden encontrar, lo cual también resulta un cambio en la imagen del ser humano, (Goble, 1977) y (Carpintero, 1990).

Por otro lado, el conductismo no es incorrecto, sino que es demasiado estrecho, artificial e incapaz para suministrar una comprensión de la naturaleza humana, ya que su énfasis en la conducta manifiesta se considera deshumanizante; comparando a los seres humanos con una rata blanca o un computador más lento. A lo cual, la psicología humanista se opone al conductismo por considerarlo mecanicista, elementista y reduccionista. No obstante, la insatisfacción del humanismo expresada por estas dos corrientes; se daban en un doble plano: el teórico-conceptual y el operativo-metodológico. En el plano teórico-conceptual, desestima el reduccionismo y mecanicismo que caracterizan al psicoanálisis y al conductismo como ya se ha mencionado anteriormente; así como también rechaza su orientación anclada en el pasado, que les lleva a comprender la conducta y/o el psiquismo, relacionándolo necesariamente con su pasado. Por lo que este nuevo movimiento resituía los fenómenos en el presente y le da interés a la conciencia, anulada por más de medio siglo. En cierto sentido el humanismo adoptó la orientación fenomenológica de la psicología de la Gestalt pero extendiéndola desde el campo de la mera conciencia perceptiva hasta cubrir la personalidad completa del organismo, (Carpintero, 1990).

Debida a la profunda insatisfacción, con las limitaciones de la psicología de la época; surge la llamada "tercera fuerza" (Carpintero, 1990). Maslow, uno de los iniciadores del movimiento buscaba una nueva filosofía de la vida; dado que él no pretendía excluir las aportaciones de las otras fuerzas, sino estructurarlas en un análisis más comprensivo de nivel superior, ya que él decía que era freudiano, conductista, humanista; puesto que buscaba construir una psicología comprensiva, sistemática, levantando sobre las bases psicoanalíticas y científico positivas de la psicología experimental.

Posteriormente en 1949 Maslow se encontró por primera vez con Anthony Sutich. En 1954 empezaron, con colegas interesados, a enviar trabajos que no se imprimían con agrado en las revistas de orientación conductista, tratando temas como el amor, creatividad,

autonomía, crecimiento, etc. Por otro lado en 1958, apareció en Inglaterra el libro *Humanistic Psychology* de Jonh Cohen que un año más tarde tuvo lugar en Cincinnati/Ohio el primer simposio sobre psicología existencial, (Carpintero, 1990).

Sin embargo, (Quitamann, 1989; Carpintero,1990) concuerdan en que el movimiento apareció en realidad por primera vez a la luz pública, con el nombre de "psicología humanística" cuando en 1961 se publicó el primer número de *Journal of Humanistic Psychology*, y un año después, bajo la presencia de Maslow, Ch. Bühler, J. Bugental y C. Rogers la American Association of Humanistic Psychology (AAHP); que en 1969 cuando la psicología humanística había arraigado en otros países , tomó solo el nombre de *Association of Humanistic Psychology*. La AAHP en su fundación, definía la psicología humanística como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología y como tal trata en primer término, de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis, tales como, el sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos.

Además de estos conceptos mencionados, en las publicaciones del *Journal of Humanistic Psychology*, en los años 1961 a 1965, se encuentran otros conceptos como el de salud, existencia personal, emociones, identidad, motivación autónoma, libertad, experiencia excepcional, psicología del ser, parte, satisfacción, opción, sexo, motivación del ser, placer, realidad, trabajo, acción, ciencia de la persona, controversia de las drogas, curso de la vida, ciencia de la experiencia interna, cobardía, querer, etc. Lo que llevó a un nuevo comienzo psicológico, que denotaba un desafío al psicoanálisis y otro aun mas fuerte al conductismo, (Quitmann, 1989).

En 1963, se celebró un simposio sobre conductismo y fenomenología; contraste de las bases de la psicología moderna; aparecieron las primeras recopilaciones acerca de la psicología humanística. Ya para 1968 la psicología humanista se había afianzado

sólidamente como una alternativa viable frente a la psicología objetiva, conductista, mecanomórfica, y el freudismo ortodoxo; puesto que su bibliografía fue creciendo rápidamente. Mostrándose además, en la educación, en la industria, religión, dirección, y administración, terapia y auto-perfeccionamiento, así como parte de organizaciones eupsiquistas. A pesar de esto, en 1969 conforme a Maslow, aun entre psicólogos humanistas había algunos que se oponían al psicoanálisis y al conductismo, en lugar de incluirlas en una estructura de rango superior y más amplia, (Carpintero, 1990).

Por otro lado en 1970 se celebró en Miami Beach/Florida, el primer simposio internacional sobre el tema Psicología Fenomenológica. Ese mismo año se convocó por primera vez en Ámsterdam una conferencia internacional sobre psicología humanística, con participantes provenientes de los EE.UU., Reino Unido, Países bajos, Dinamarca, Suecia, Noruega, Bélgica, Francia, República Federal de Alemania, Suiza y Sudáfrica, que un año después se celebró una en Würzburgo, (Carpintero, 1990).

El creciente reconocimiento por parte del mundo especializado se expresó también en la elección de Abraham Maslow en 1968, como presidente de la American Psychological Association (APA), la máxima organización de los psicólogos estadounidenses. Finalmente, la creación de una sección de psicología humanística en el seno de la APA en el año 1971, significó el reconocimiento de esta tendencia psicológica también a nivel corporativo, formal y oficial. Sin embargo, deben considerarse como instantes del nacimiento de la psicología humanística los años 1961/62, Quitmann, (1989).

La enumeración anterior no recoge a todos aquellos, que jugaron un papel importante en el desarrollo del humanismo, pero sí a los más destacados. Conforme a los distintos antecedentes tomados en cuenta, a lo largo de estas páginas, y en el contexto sociocultural e intelectual mencionado, se fue desarrollando la psicología humanista, hasta alcanzar la fuerza que hoy representa en la psicología, en particular en el campo de sus aplicaciones.

1.2. Principios del humanismo

La psicología humanista es una reacción contra las orientaciones psicológicas que tienen una imagen incompleta del hombre. Martínez, (2004) puntualiza las principales ideas de la psicología humanista con base en los trabajos de Allport, Rogers, Maslow y Combs:

→ Atención a la persona total.

La psicología humanista tiende a involucrar a la persona como un todo integrado, con sus destrezas, aprendizajes, habilidades, sentimientos, valores, intereses, creencias, su creatividad y su conducta, entre otras.

→ Desarrollo de las potencialidades humanas.

Desde esta perspectiva se ve a la motivación humana en un sentido más amplio que incluye el desarrollo personal mas allá de los niveles básicos, se enfatizan las posibilidades que lleva así mismo cada ser humano, para poder desarrollarlas al máximo.

→ Énfasis en las cualidades típicamente humanas.

Se enfoca de manera particular en el cultivo de cualidades tan humanas como la conciencia, la autorrealización, la libertad y la elección. Las vivencias constituyen un aprendizaje central para construirnos como personas y realizarnos como tales.

→ Desarrollo de la naturaleza interior personal.

Todos tenemos esta naturaleza interior de tipo instintivo, pero ella es diferente en cada individuo.

→ Gran relevancia al área afectiva.

Es la importancia de tomar conciencia sobre los sentimientos y emociones propios, que se considera que estos casi siempre van acompañados.

→ Cálidas relaciones humanas.

Se da gran importancia a las relaciones interpersonales, la confianza, la aceptación y la

conciencia de los sentimientos de los demás, los procesos grupales y a la comunicación interpersonal.

➔ **Desarrollo del potencial creador.**

Los procesos creativos no son acciones aisladas en las personas, sino que forman parte de su personalidad, la psicología humanista promueve un clima permanente de libertad mental que estimule el pensamiento divergente y autónomo, la discrepancia razonada, la oposición lógica y la crítica fundada.

Por otra parte, (Portuondo, 1979; Quitmann, 1989), consideran los siguientes principios de la psicología humanista:

- ✓ El ser humano es más que la suma de sus partes.

En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes, esto a pesar de la importancia que tiene el saber constituido por el conocimiento de las funciones parciales del ser humano. Es decir, que hace referencia a que el ser humano aunque distinto de su medio ambiente, es uno mismo junto con él, por lo tanto es imposible separar a la persona de las circunstancias en las que este se desarrolla.

- ✓ El hombre no solamente existe sino que se desenvuelve dentro de un contexto en el que establece relaciones con su medio social y ambiental.

La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, ya que un individuo se conoce así mismo, no solamente por si mismo sino por la interacción con otros seres humanos.

- ★ El ser humano se está presente a sí mismo en términos de una experiencia interior indeclinable.

El ser humano experimenta a través de los sentidos, y estos lo llevan a emitir respuestas de manera inmediata aunque también existe la intervención del pensamiento y a causa de estar respondiendo constantemente, la persona toma conciencia de sí misma. Ya que el hombre vive de forma consciente, lo cual es una característica esencial del ser humano y es base para la comprensión de la experiencia humana.

☺ A la persona le compete esencialmente la decisión.

La persona y nadie más que ella, está en situación de elegir y decidir, que quiere decir, que tiene libertad, lo cual lo hace el único responsable de las mismas; por lo tanto mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital.

👉 La conducta humana es intencional.

El ser humano vive orientado hacia una meta, tiene objetivos y valores que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivientes.

Ya que estudiamos cada uno de los principios del humanismo, que son la base de lo que ahora es una teoría, ahora se tomara en cuenta que, dentro de una psicología humanista se han desarrollado diversas teorías, una de estas es la Gestalt, la cual será abordada ya que es una de las corrientes que se tomaran en cuenta para incidir en la autoestima y la agresividad en los niños.

1.3. Psicoterapia Gestáltica.

Explica Celedonio, (1993) que se conoce científicamente que la psicoterapia gestáltica nace en 1912 con la psicología de la Gestalt o psicología de la forma, desarrollada por Max Wertheimer y sus discípulos Wolfgang Kölher y Kurt Koffka. Donde cada uno de ellos aportó a la terapia Gestalt; a Wertheimer se le debe la explicación de la ilusión perceptual del movimiento que se obtiene al iluminar una pantalla, la imagen de secuencia que en el cine da la sensación de movimiento. Este fenómeno es conocido también como ley de la proximidad y se aplica también a los sonidos (acústica) que se dan en sucesión rítmica, por ejemplo el sistema morse del telégrafo, mostrando que estas experiencias demuestran que las percepciones son más que sensaciones aisladas.

Por otro lado las investigaciones de Kölher con monos antropoides en la isla española de Tenerife dieron como resultado la elaboración de la teoría del “aprendizaje por discernimiento”, que se muestra en el animal al encontrar una solución, al darse cuenta de que la respuesta correcta puede volverla a repetir y aplicarla a otras situaciones similares.

Esta investigación, demuestra de la misma manera que el mono se dice a sí mismo “ah ya sé cómo alcanzar la banana”, la persona también aprende a encontrar una solución a sus conflictos existenciales con la ayuda del terapeuta.

También aportó a la terapia Gestalt Koffka y se le debe la ley gestáltica de la pregnancia, donde según la organización psicológica será siempre tan excelente como las condiciones dominantes lo permitan.

Por su parte, Friedrich Solomon Perls (Fritz Perls), ha sido considerado uno de los principales representantes del Enfoque Humanista en Psicología junto con Abraham Maslow, Viktor Frankl y Carls Rogers. Como el mismo expresa, es también, al igual que la logoterapia de Viktor Frankl y el Análisis de la existencia de Ludwing Binswager y Medard Boss, una de las tres clases de Terapia Existencial, (Velásquez, 2001).

Además Quitmann (1989) afirma referente a la Gestalt, que Fritz Perls figura como el fundador de la terapia Gestalt. Pues el mismo se autocalifica de “redescubridor” de la terapia Gestalt porque las ideas en que se apoya ya existían desde hacía tiempo, a lo cual señala como aportación propia el haber moldeado dichos pensamientos e ideas, que en parte eran muy antiguos, dándoles la forma concreta de la terapia Gestalt. Entre otros fundadores de la terapia Gestalt se incluye sobre todo a su esposa Lore (Laura) Perls, Paul Goodman, James Simkin, Paul Weisz y Ralph Hefferline, (Kriz, 2007). Pero es indudable que Fritz Perls ocupó el centro de la atención; tal vez no en último término a causa de su personalidad marcadamente individualista y de fuerte inclinación de hacerse valer, ya que por ejemplo en sus primeros escritos todavía honró la notable participación de su notable esposa Lore en la elaboración de las ideas teóricas, pero en ediciones posteriores eliminó esta referencia.

Ya que Fritz por una parte no escribió mucho y por otra, el texto teórico más importante, publicado por él junto con Hefferline y Goodman con el título de Gestalt Therapy, no fue escrito por el sino por Goodman, (Quitmann, 1989).

Sin embargo, es merito indiscutible de Perls haber integrado en la terapia gestáltica

diversos abordajes y corrientes. Dado que su relación se remonta por una parte a su designación como asistente de Kurt Goldstein en Francfort desde 1926 y por otra, a su casamiento con Lore que se había graduado en Psicología de la Gestalt, (Kriz, 2007).

Para entender más a fondo las aportaciones que hizo Perls retomare la biografía de Fritz Perls, en Quitmann, (1989) que nos describe que nació en 1893, en Berlín. Hijo de padres judíos. Recuerda que había muchas discusiones entre sus padres, al extremo de que su padre le pegaba a su madre, llamándola a veces mueble. Sin embargo su madre era muy ambiciosa y forjó grandes proyectos para él y para sus hermanas mayores, Else y Grete. Por ello, sus relaciones con su madre no eran muy buenas, ya que él la conducía a la desesperación, lo cual hacía que ella lo golpeará con el sacudidor de alfombras, salvo que con esto, ella no logró romper su espíritu. Pero lo que si despertó fue la curiosidad por el arte, sobre todo por el teatro. Lo cual lo llevó a tener contacto con Max Reinhardt, quien en aquel tiempo era director del Deutsches Theater de Berlín; que trataba de trasladar las ideas y sueños de los poetas a la realidad del espectador, pues trabajaba con la voz, el comportamiento, la mímica y los gestos y hasta qué punto daba importancia a la conformidad entre estas distintas formas de expresión. A lo cual ésta acentuación de la congruencia se convirtió después en uno de los componentes más importantes de la teoría de la Gestalt.

Fritz trabajó con Goldstein en el Instituto para Veteranos con Lesiones Cerebrales producidas en la Primera Guerra mundial (Alemania), quien fue pionero en trabajar con el organismo como totalidad, llendo más lejos que la psicología de la Gestalt de aquella época, que solo se centraba en la percepción sensorial. Así mismo, la experiencia de Goldstein con personas que padecían lesiones cerebrales dio origen a su principio, de que cuando un órgano del ser humano está dañado o falta, la persona en su totalidad cambia, se modifica y se reorganiza a causa de la perdida, (Celedonio, 1993).

Por otro lado Perls, también, estudiaba medicina la cual fue truncada por la primera guerra mundial; en 1916, donde tiene que alistarse en el ejército y experimentar el absurdo de la guerra. Después de la guerra, prosigue sus estudios y se establece como psiquiatra en Berlín; Inicia su formación psicoanalítica con Karen Horney en 1925, la prosigue con Clara

Happel en Francfort en 1926, Helene Deutsch y Eduard Hischmann en Viena, Eugen Harnik en Berlín y culmina, finalmente, a instancias de Karen Horney, con Wilhelm Reich en 1928 y algunos otros analistas del círculo de Freud. (Quitmann, 1986; Kriz, 2007). En este momento le llegan decisivos estímulos, dado que Reich es receptivo a los cambios en el proceso terapéutico.

En esa misma época viven también en Frankfort pensadores existencialistas como Buber, Tillich y Scheler, que con dicha corriente también influyeron, dando una base filosófica a la terapia Gestalt, siendo uno de sus principios, el determinar como el hombre experimenta su existencia inmediata, lo que significó un paso adelante al principio de la psicología de la Gestalt, ya que el cambio reside en colocar, el experimentar, el vivir, el sentir, en lugar de solo percibir. En 1946, Perls marcha a Nueva York, donde Karen Horney y Erich Fromm le ayudaron a poner su consultorio. Y ahí es donde conoce, entre otros, a Paul Goodman y a Ralph Hefferline con quienes escribió su obra fundamental, *Gestalt Therapy*, que apareció en 1951. Hefferline es profesor en la Universidad de Columbia. Y ahí había probado experimentalmente con sus alumnos, ejercicios de la Gestalt, que incluyó como parte práctica en el libro. Paul Goodman fue quien redactó parte teórica, ya que Perls no tuvo tiempo de hacerlo debido a sus obligaciones profesionales, (Quitmann, 1989).

El propio Perls, aclara Kriz (2007), que ya no intentaría darle a sus siguientes elaboraciones una forma teórico-sistemática, que en parte se encargaron sus seguidores, puesto que ahora se limitó a publicar exposiciones sintéticas de sus ideas básicas con extensas transcripciones de los protocolos de sus sesiones de terapia Gestáltica, siendo una colección poco estructurada de técnicas de intervención.

Otra de las contribuciones es que, después de que Perls viajó a Japón en 1960 para interiorizarse de la meditación zen, tras una prolongada crisis que sufrió a la edad de los cincuenta años; lo que no hizo sino reforzar el rechazo de la teorización en favor de la experiencia consiente personal. Precisamente se notan los fuertes influjos del budismo zen, (para los orientales el hombre sabio se guía por lo que siente y no por lo que ve) sobre la terapia gestáltica de Fritz Perls, (Kriz, 2007).

También en esta década, se formaron en los Estados Unidos dos distintas corrientes de la terapia Gestáltica. Una en la costa Oeste, por influjo de Fritz Perls, Claudio Naranjo y James S. Simkin, surgió la orientación más bien individualista e interesada en el despliegue de la personalidad. Mientras que en la costa este, en cambio, la terapia gestáltica se desarrolló como abordaje de tratamiento psicoterapéutico, por influjo de Laura Perls, Paul Goodman e Isadore From, (Kriz, 2007).

Finalmente, en 1966 Perls haya en Esalen (California) su patria, es decir, que por fin aparecía la Gestalt en el mapa, que se fue convirtiendo en un símbolo de la revolución humanística existencial, para hallar y promocionar nuevas vías de sanidad, crecimiento y desarrollo del potencial humano. Bajo estas circunstancias es importante mencionar que la relación que mantuvo Perls con Sigmund Freud, fue calificada por el mismo como una situación inacabada en su vida; ya que a pesar de que lo admiraba por lo que había hecho; en el congreso psicoanalítico de Viena en 1936, Perls concertó una cita con Freud, y al llegar le dijo que venía desde Sudáfrica para verlo y darle un trabajo. A lo que contestó: “Bien, y ¿cuando regresa usted?” A lo cual Perls no recuerda el resto de la conversación. Él estaba totalmente decepcionado e indignado, ya que estas experiencias le causaron la impresión de que Freud no estaba interesado en proseguir el desarrollo de la teoría y praxis del psicoanálisis; la convicción de Perls sobre la importancia de la función del instinto, el yo, el presente y la finalidad de la concentración, de la reacción espontánea de forma y fondo, etc. No podía ser integrada de alguna forma, en el proceder de lo psicoanalítico. Perls subraya que su comienzo existencialista y fenomenológico, parte del fenómeno de la Gestalt dado en la naturaleza, puesto que él buscaba una teoría que no se fundara a su vez en una teoría, (Quitmann, 1989).

Ya que la terapia Gestalt, se enfoca en la experiencia presente y en la conciencia inmediata sobre la emoción y la acción. Estar en contacto con los propios sentimientos reemplaza la búsqueda de los orígenes de la conducta, por lo que la terapia Gestalt promete restaurar el equilibrio adecuado, (Phares, 1999). Así mismo, a continuación se mostrará más ampliamente lo que significa la Gestalt, para dejar claro que es una mezcla heterogénea de técnica e ideas.

☰ Definición

La psicoterapia gestáltica, se define como el enfoque psicoterapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona, en el aquí y el ahora, su presente. Ya que uno de los requisitos en su aplicación terapéutica radica en que el individuo tome conciencia o se dé cuenta de lo que está pasando momento a momento dentro de sí mismo y a su alrededor, es por esto, que en sus inicios Frederick (Fritz) Salomon Perls, el fundador, La llamo terapia del darse cuenta y posteriormente psicoterapia de la concentración.

La Gestalt se entiende aquí como modelo o figura, como una forma totalizadora de organización de elementos individuales. El supuesto básico de la psicología de la Gestalt es el de que la naturaleza del hombre se compone de dichas estructuras totalizadoras y solo puede ser comprendida y experimentada a partir de estas totalidades (Quitmann, 1986).

En la práctica, según Celedonio (1993), éste principio implica que la persona está compuesta de factores emocionales, físicos, intelectuales y sociales, sin olvidar los espirituales, que cuando uno de estos es afectado, los otros sufrirán, también, las consecuencias son como por ejemplo los trastornos psicósomáticos. Cabe mencionar que el concepto de totalidad, considera que el fin de la psicoterapia es que la persona pueda pensar con su mente y sentir con sus emociones, es decir que la integración de esta polaridad mente-cuerpo permite al individuo que desarrolle su potencial.

Donde los individuos deben desarrollar una conciencia no solo de sí mismos, sino también acerca de las formas en que se derrotan a sí mismos. Se llega a esta conciencia a través de la expresión de lo que se siente ahora, con una base momento a momento. Se debe experimentar aquello que es un progreso inminente hacia un plano superior de adaptación, de modo que esto también se vuelva parte de la conciencia. Puesto que el potencial interno de la persona es capaz de superar los problemas de adaptación. Pero primero debe hacer una conciencia tanto de los obstáculos como del potencial interno en sí, (Phares, 1999).

Por lo que es importante mencionar que Celedonio (1993), afirma que el objetivo final que se persigue con este enfoque es que la persona realice, con ayuda del terapeuta, la

transición de depender del medio y del terapeuta, para recibir apoyo, a darse él mismo el apoyo que necesita. Para lograr este objetivo el terapeuta de la Gestalt tiene que centrarse, en el tiempo que duren las sesiones de psicoterapia, en la polaridad dependencia-interdependencia, para finalmente indicarle al cliente que existen diferentes caminos que puede tomar y que pueden ayudarlo a descubrir cuál de ellos es el más adecuado, en ese preciso momento de su vida. Bajo estas circunstancias, el cliente tiene que decidir por sí mismo, haciéndose responsable de las decisiones que toma.

Ya que el terapeuta Gestalt, no proporciona al cliente las razones para el uso inadecuado del potencial ni le dice como empezó todo. Sino que el terapeuta es el agente catalizador que facilita la conciencia del cliente acerca de la forma en que se ha obstaculizado la expresión del potencial interno y le muestra que la responsabilidad de las experiencias más efectivas reside en ellos mismos, (Phares, 1999).

Dado que, el conflicto puede situarse en el interior de la persona o puede darse en la interrelación de la persona con los demás. Pero independientemente donde se encuentre el conflicto, la intervención terapéutica es la misma; es decir, confrontar los elementos incongruentes o polaridades haciendo que el cliente viva situaciones pasadas (memoria) o futuras (fantasía) en el aquí y el ahora donde la terapia Gestalt es una psicoterapia de la autoactualización, (Celedonio, 1993).

Por otra parte, se han ido formulando ideas básicas de la filosofía de la vida de la terapia gestáltica, que han sido formuladas del siguiente modo, por el discípulo de Fritz Perls, Eric Marcus en 1979, quien parte de nueve mandamientos tomados de Naranjo (citado por Kriz, 2007, p. 232):

- ☞ Vive ahora: Ocuparse del presente, no del pasado o del futuro. Ya que el pasado y el futuro son fantasías, ideas.
- ☞ Vive aquí: Ocuparse de lo que está presente, no de lo ausente. Con lo que es preciso
- ☞ tramitar muchas cuestiones inconclusas del pasado, cerrar las figuras inacabadas,

para poder vivir en el aquí y el ahora.

- ☞ Deja de representarte cosas: Experimentar la realidad. La terapia consiste en lo esencial en ayudar al cliente a distinguir entre su fantasía y la realidad.
- ☞ Deja de reflexionar innecesariamente: Es mejor probar y ver. ¡experimenta contigo mismo!
- ☞ Exprésate en lugar de manipular, explicar, justificar y juzgar.
- ☞ Entrégate al desagrado y al dolor como a la alegría: No restringir nuestra percatación (el estado del organismo vivo que se mantiene en contacto consigo mismo y con el mundo sin bloqueos) (awareness), es decir, ¡No evites nada!
- ☞ No aceptes ningún “deber ser” o “tener que ser”: No adorar ídolos.
- ☞ Asume la plena responsabilidad de tus acciones, sentimientos, pensamientos.
- ☞ Acéptate: (y acepta a los demás) como eres ahora (y como ellos son ahora); solo si aceptamos lo inevitable del estado actual, podremos aceptar percataciones nuevas, desarrollar otras y probar nuevas maneras de ser en el momento que sigue.

Por lo que, Martorell (1996), afirma que según Perls el hombre tiene un modo natural a completar su existencia. Sin embargo, la Gestalt puede quedar incompleta, repitiendo la persona asuntos inconclusos del pasado, en el presente. Sin dejar que nuevas figuras afloren. Aquí es donde Perls utiliza el concepto de figura-fondo, que posteriormente será abordada más a detalle.

🧠 Principios Básicos.

Según Quitmann, (1989), los primeros principios básicos, son las afirmaciones acerca de lo que es importante y de aquello que no lo es al percibir y organizar las cosas. Los cuales están fundamentados en el holismo, pues la esencia de la concepción holística de la realidad consiste en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente. Los elementos orgánicos e inorgánicos del universo existen juntos en un proceso continuamente cambiante

de actividad coordinadora.

Por lo que la terapia Gestalt se basa en la naturaleza, ya que su inspiración y sus principios básicos se han desarrollado al observar el funcionamiento libre de la naturaleza de nuestro cuerpo y de nuestra conducta sana y espontánea. La terapia de la Gestalt está organizada tomando como centro los principios de la estructura y el funcionamiento biológicos que se pueden observar en una conducta normal.

✪ Autorregulación del organismo.

Perls parte de la idea de que toda la vida orgánica se rige por el principio de la homeostasis, un proceso en cuyo transcurso el organismo satisface sus necesidades mediante un continuo intercambio de equilibrio y desequilibrio, (Quitmann, 1989).

Del mismo modo Latner, (1996) conforme a este principio general, afirma que el organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades y al mismo tiempo recuperado por su satisfacción o eliminación. Puesto que los organismos, es decir las persona, los animales y las plantas; tienen necesidades específicas que se deben atender para vivir. Como es que nuestros cuerpos precisan una determinada cantidad de humedad para funcionar correctamente y morimos si la deficiencia o el exceso se exageran.

Respecto a estas necesidades básicas “La teoría de las necesidades...” afirma que Maslow, presentó una jerarquía que está organizada de tal forma que las necesidades de déficit se encuentran en las partes más bajas, mientras que las necesidades de desarrollo o también llamadas del ser, se encuentran en las partes más altas de la jerarquía; de éste modo en el orden dado por prioridad, encontramos las de déficit, las cuales serian las necesidades fisiológicas, las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, las necesidades de estima; y las necesidades de desarrollo o del ser, serian las necesidades de autorrealización y las necesidades de trascendencia. Que dentro de esta estructura, cuando las necesidades de un nivel son satisfechas, no se produce un estado de apatía, sino que su

atención se centra en las necesidades del próximo nivel y se encuentra en el lugar inmediatamente más alto de la jerarquía, y son éstas necesidades las que se buscan satisfacer.

Maslow en “La teoría de la motivación...” plantea que las necesidades inferiores son prioritarias, y por lo tanto, más fuertes que las necesidades superiores de la jerarquía como por ejemplo “un hombre con hambre no se preocupa por impresionar a sus amigos su valor y habilidades, sino mas bien, se asegura de comer”. Y una vez que la persona logra satisfacer las necesidades inferiores aunque lo haga de modo relativo, entran gradualmente en su conocimiento las necesidades superiores y con eso la motivación para poder satisfacerlas.

Según “La teoría de la motivación...” las necesidades de Carencia o déficit son las siguientes:

Necesidades Fisiológicas: Éstas estarían asociadas con la supervivencia del organismo dentro de la cual estaría el concepto de la homeostasis, el cual se refiere (a los esfuerzos automáticos del cuerpo por mantener un estado normal y constante de la irrigación sanguínea), lo que se asociaría con ciertas necesidades como lo son la sed, comer, dormir y mantener una temperatura corporal apropiada, también se encuentran necesidades de tipo no homeostático como el sexo, el comportamiento maternal, entre otras.

Necesidades de Seguridad: Incluyen una amplia gama de necesidades relacionadas con el mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas se encontrarían las necesidades de sentirse seguros, tener estabilidad, tener orden, de protección y de dependencia. Que muchas veces son expresadas a través del miedo, a lo desconocido, al caos, a la ambigüedad y a la confusión. Las necesidades de seguridad se caracterizan porque las personas sienten temor a perder el manejo de su vida, de ser vulnerable o débil frente a las circunstancias actuales, nuevas o por venir. Puesto que muchas veces estas necesidades pasan a ser muy importantes cuando no son satisfechas de forma adecuada, lo que demuestra que muchas personas tienen la necesidad de prepararse para el futuro y

circunstancias conocidas.

Necesidades sociales o de pertenencia: Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de este tipo de necesidades se encuentran la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, de ser aceptado como miembro de un grupo organizado, de una relación íntima con otra persona, de un ambiente familiar, de vivir en un vecindario familiar y la necesidad de participar en una acción de grupo trabajando para el bien común con otros. Que a menudo las condiciones de la vida moderna, en la cual el individualismo y la falta de interacción son un patrón de vida, la mayoría de las veces no permiten la expresión de estas necesidades. Las necesidades de autoestima son generalmente desarrolladas por las personas que poseen una situación económica cómoda, por lo que han podido satisfacer plenamente sus necesidades inferiores. En cuanto a las necesidades de estimación del otro, estas se alcanzan primero que las de estimación propia, pues la estimación propia, generalmente depende de la influencia del medio.

Necesidades de reconocimiento o de estima: Son aquellas que se encuentran asociadas a la constitución psicológica de las personas. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases: primero las que se refieren al amor propio, las respeto a sí mismo, a la estimación propia y la autoevaluación y segundo las que se refieren a los otros, entre las que destacan las necesidades de reputación, condición, éxito social, fama y gloria.

Por otro lado, las necesidades de desarrollo o del ser, es decir la necesidad de autorrealización: Maslow utilizó una gran variedad de términos para referirse a él además es el nivel ideal para cada individuo y el más difícil de alcanzar, según Maslow solo el 2%, que es cuando el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento máximo. El elemento que podría ser estimulante para lograr el anhelo de autorrealización y el crecimiento de la personalidad sería la crisis y la desintegración de la personalidad, (o no necesariamente tenga que pasar por estas situaciones) con el posterior acceso a niveles más altos de integración y motivaciones propias de la autorrealización.

Éstas constituyen que implican homeostasis. Una vez logradas, continúan haciéndonos sentir su presencia y tienden a ser más insaciables a medida que las alimentamos. Para llegar a la verdadera autosuperación, se deben tener las necesidades primarias saciadas por lo menos hasta cierto punto.

Finalmente se puede decir que un equivalente de la jerarquía de necesidades de Maslow, en la terapia Gestalt, que le da el nombre a este proceso de lograr, perder y volver a obtener el equilibrio, es la autorregulación del organismo, (Quitmann, 1989).

Por lo que igualmente Quitmann (1989) dice que Perls considera que no son los instintos, es decir, formas de comportamiento predominadas específicamente por la información genética, quienes originan nuestro comportamiento, sino comparte esta idea con Maslow de que las necesidades que surgen como reacciones individuales ante este proceso de ajuste, se le llama homeostasis.

Perls, relaciona este proceso de la homeostasis con la composición de la Gestalt; es decir, la aparición de figuras sobre fondos; ello significa que la necesidad mas fuerte vigente, “la situación más apremiante” emerge del fondo de las distintas necesidades como figura y todo el organismo, cada uno de los órganos, los sentidos, los movimientos, los pensamientos se ordenan bajo esta necesidad emergente. Si la necesidad es satisfecha, se diluye de inmediato en el fondo y emerge una nueva necesidad como figura.

Así mismo, Latner, (1996) escribe que la autorregulación del organismo consiste en lo que opina Rank: de que el “yo” posee en su naturaleza esencial la capacidad de enfrentarse, de estar en armonía consigo mismo. Cabe mencionar que la idea de que los organismos tienen conciencia está implícita. Incluso para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesitan cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar consientes de sí mismos. Por lo que el organismo es un sistema abierto, que se repara a sí mismo en cuanto hace contacto consigo mismo. Para poder buscar los medios de satisfacer sus necesidades conforme vayan surgiendo.

Por último, este principio, no implica ni asegura la satisfacción de las necesidades del

organismo. Da por hecho que los organismos harán todo lo que puedan para regularse, de acuerdo con sus capacidades y los recursos del ambiente. Lo cual, no asegura la salud, sino únicamente, que el organismo hace lo que puede con los medios que dispone, (Latner, 1996).

☛ La relación entre el organismo y el ambiente.

El organismo y el ambiente componen una unidad interdependiente en la que el organismo está luchando por regularse a sí mismo, ya que todos los organismos necesitan de un medio para intercambiar sustancias importantes, como lo es el amor o el aire.

No obstante, el organismo está incrustado en el medio como los ejes en una rueda. Para poder comprender la existencia y función de un organismo depende de captar su relación con el ambiente y su funcionamiento en él. La relación es análoga a los lazos que unen a los miembros de una familia, ya que la existencia de uno está ligada a la existencia de los demás; las ligaduras no se pueden romper, rechazar ni escoger. Podemos elegir hasta cierto punto la clase de ambiente que deseamos, pero no podemos negarnos a relacionarnos con él.

La vida de un organismo depende de su relación con el ambiente. Puesto que necesitamos del ambiente para poder satisfacer nuestras necesidades de amar, crear, y destruir cosas, para desahogar nuestra ira, nuestro afecto y nuestra preocupación, probar nuestra habilidad y nuestro valor.

Los organismos tienen dos sistemas que colaboran en sus interacciones con el medio ambiente. Uno es el sistema sensorial o de orientación, que es la organización de las facultades que reciben información sobre el medio; es decir nuestros ojos, oídos, piel y nuestra nariz, son nuestro sistema de orientación. El sistema motor, es la organización de las facultades manipuladoras. Permite al organismo hacer cambios en su ambiente, o cambios en su relación con él.

Pareciera que el sistema de orientación es pasivo y receptivo, captando el mundo y que el sistema manipulador es activo y agresivo. Sin embargo, la realidad es que ambos sistemas

pueden llegar hasta el medio desde el organismo. Esta situación se mantiene debido a que el organismo es discriminador en su relación sensorial con el medio ambiente. Sus percepciones son más bien estructuradas, ya que ve ciertos aspectos del ambiente y otros no, o sea que busca para conseguir lo que necesita.

Al igual que nuestros sistemas sensorial y motor pueden buscar algo en el ambiente, también, el medio puede buscar y solicitar que estemos atentos a lo que está pasando; a lo cual presentaremos atención mientras seamos capaces de hacerlo. El organismo y el medio entran en contacto e interactúan en un proceso de acomodación mutua que en la terapia Gestalt se llama adaptación creadora. La autorregulación del organismo implica que el organismo es capaz de satisfacer necesidades si los recursos del ambiente se lo permiten. Por esto, el funcionamiento sano exige apoyo ambiental, que sin él no se podría mantener a sí mismo, pues si el apoyo ambiental es escaso, el organismo no tendrá los recursos necesarios a todas sus necesidades, y le provocará una crisis fatal, (Latner, 1996).

✪ El modo intermedio

A menudo en la vida, muchos de nosotros hemos tenido la sensación de entregarnos a alguna experiencia en marcha; quizá al nivel de perder la noción del tiempo en medio de una actividad absorbente, o permitir que el flujo de nuestra excitación nos lleve incluso a una sensación de orgasmo, por ejemplo, en un encuentro con un amigo, donde las palabras nos fluyen con una facilidad que nos agrada.

Es como, escribir una canción, y decir; “escribí esta canción” después de todo, nadie más lo hizo y las canciones no aparecen solas, alguien tiene que escribirlas. Pero a veces parece más adecuado decir; “sencillamente me vino a la mente” no porque no lo hiciéramos nosotros, sino porque parece inexacto inclusive algo presuntuoso adjudicarnos algo que surgió de manera espontánea, de la misma forma a como lavamos los trastes todo los días o ponemos en marcha un auto.

Como las expresiones comunes como: “deja que las cosas sigan su curso” están relacionadas con este aspecto de nuestra experiencia, la experiencia de la conducta

espontanea. Y estamos completamente presentes en aquella experiencia, comprometidos y sumergidos, sin estar completamente conscientes que la felicidad y el placer que se derivan de aquel acontecimiento, se deben a algo más que nuestras intenciones, nuestra voluntad, o las intenciones de otros participantes, sino a la espontaneidad de la situación, debido a la completa entrega a la actividad. Ya que después de todo al hacer bien el amor o tener una relación sexual placentera, no se trata sencillamente de que ambos elementos, placer y excitación lleguen hasta el clímax, pues no necesariamente está en nuestros planes al respecto. Ya que no estamos actuando; ni nos están obligando a hacerlo., simplemente sucede, perdiendo la noción del tiempo.

Nuestra dificultad para expresar la naturaleza de este tipo de experiencia humana se debe a lo que Goodman llama “una deficiencia del lenguaje”. Perls, Hefferline y Goodman 1951, citado por Latner, (1996). Puesto que en la estructura del español, nos vemos obligados a catalogar aquello de lo que queremos hablar en sujetos y objetos. Los sujetos hacen algo a los objetos, o los objetos hacen algo a los sujetos. “te doy la mano” o “soy insultado por ti”. La alternativa es la forma transitiva. “sucedió” o “está lloviendo”. “se cayó”. Así, se comunica un suceso sin atribución de implicaciones ni responsabilidad alguna.

Al hablar de lo que comprende la vida en este universo, Latner, (1996) comenta que los sucesos interiores y exteriores y la relación entre ellos, tiene que expresarse en estos modos: activa, pasiva o intransitivamente. Tú me mueves, o soy movido por ti o de alguna forma fuimos movidos. Recurrimos a mecanismos torpes o metáforas bonitas (según nuestra habilidad) para tratar de ser exactos y expresivos sobre actos que parecen ser obra nuestra.

Hay que describir fenómenos en una lengua que separa los acontecimientos en sujetos y objetos relacionándolos solo por medio de las voces activa y las pasiva o el modo intransitivo. Lo que creamos y lo que existe tiene que relacionarse en tal forma que sujetos y objetos actúen uno sobre el otro linealmente uno después del otro; o por el contrario, no deben estar relacionados en ninguna forma: sencillamente suceden. Podemos hablar de lo que queremos y decidimos y de los resultados de nuestros actos voluntarios, y de los

sucesos que tienen lugar sin nuestra intervención. La deficiencia está en que los instrumentos de nuestro lenguaje son más adecuados para hablar de interacciones entre entidades separadas que entre las relacionadas entre sí. Parecen querer meter todos los acontecimientos en un mismo molde, que acentúa la separación de las cosas en vez de su integración. Deficiencia que se marca más en el pensamiento y en la imagen del mundo que tiene nuestra cultura, (Latner, 1996).

En otros idiomas, como por ejemplo el griego, hay una voz que se llama voz media. La cual nos permite hablar de la actividad espontánea e integrada en forma apropiada; de tal manera que expresa adecuadamente esa integración y esa totalidad que constituyen el aspecto central de este tipo de conducta. “la voz media relaciona el proceso consigo mismo como totalidad; se percibe a sí mismo como propio y como comprometido con él” Perls, Hefferline y Goodman 1951, citado por Latner, (1996).

La voz media es la voz de los sucesos unificados. Una modalidad de expresión que representa mejor la orientación fenomenológica del momento presente, en favor del conocimiento y de los sucesos en que se basa la terapia Gestalt. Y que también es apropiada para hablar del funcionamiento emocional, ya que, los sentimientos no son del dominio total nuestro, ni podemos obligar a sentir algo. Al mismo tiempo son nuestros; no nos caen encima como lluvia, sino que brotan de nosotros.

✪ La formación Gestalt: figura fondo.

El ser humano vive o siente sus percepciones, necesidades, pensamientos y emociones como procesos en formación y destrucción de Gestalts (configuraciones o formas) en las que se da una polaridad, de lo que sobresale en este momento, y lo que se esconde (fondo), que es el ambiente, es decir, el organismo y el medio. En algunos momentos la figura puede ser el individuo en contacto consigo mismo y el fondo la interrelación entre el individuo y el medio que le rodea; otras veces, la figura se puede convertir en fondo y el fondo en figura, (Celedonio, 1993).

Por lo que, en la terapia Gestalt y en la psicología Gestalt la característica primordial de la

función del organismo es la formación de la Gestalt, incluso es parte de la naturaleza del organismo del ser, el formar gestalts. Las cuales tengan cualidades de ser completas o acabadas, con sentido. Donde el patrón de las gestalts es indivisible; la relación entre las partes no puede cambiar sin destruir esa Gestalt en particular. Como lo es un matrimonio que es un conjunto. Dos personas cualesquiera que sean, que se relacionan entre sí en una forma determinada, están unidas.

En la terapia Gestalt, que se ocupa de la conducta del organismo total y no solo de la percepción, las gestalts son fuertes o débiles, sutiles o forzadas, claras o difusas, vivas o apagadas. Si el funcionamiento del organismo está intacto, las gestalts son vividas, fuertes, claras y sutiles. Una Gestalt es lo que nos resulta de interés; es lo que necesita la autorregulación del organismo, es decir, lo que nos importa, se convierte en Gestalt. La formación de Gestalt es la creación de figuras que el organismo aprecia en el proceso de satisfacción de sus necesidades. Pues la base de los valores se encuentra en la formación de la Gestalt, debido a un contexto y a una necesidad. Como lo es en éste contexto de mis intereses y ambiciones, esta tesina tiene significado y valor.

Las experiencias emocionales se basan también, en la formación y destrucción del fenómeno figura fondo. Al interactuar con el ambiente tratando de seguir hasta el final nuestros intereses principales, los diferentes aspectos de nuestra personalidad reaccionan como parte de la actividad del organismo, nuestras facultades cognoscitivas piensan, nuestros sentidos sienten, nuestro sistema motor actúa; el nivel afectivo del ser reacciona con cualidades que experimentamos como emociones.

Por otra parte, el juicio que llevamos a cabo en cualquier circunstancia sobre lo que es más importante y como es que debemos reaccionar, es la sabiduría del organismo sobre sus propias necesidades. El primer juicio que hace el organismo es un procesos llamado “determinación espontánea” que es la parte más alta de la jerarquía de necesidades de urgencia en el momento dado, todo aquello que el organismo considera que tiene que atender en seguida. Solo que es determinante en forma espontanea, puede provocar la concentración en un solo propósito y éste es un aspecto necesario en la formación correcta

de figuras. El seguir cualquier otro interés tal vez porque el organismo se vea obligado significa que el organismo tiene que restringir su impulso natural para ocuparse de lo que determina su atención, y la energía de esta restricción se pierde en detrimento de su compromiso con la Gestalt que se estaba formando, (Celedonio, 1993).

⊗ Prediferenciación o indiferencia y atención dividida.

Cabe mencionar que lo anteriormente mencionado, no aplica en todos los casos si nos ponemos a pensar en nuestra conducta, puesto que somos capaces de atender varias cosas a la vez. Así como también nos podemos forzar y ocupar de lo que no nos interesa, excluyendo lo que preferíamos hacer.

Es importante diferenciar entre Gestalt dividida y el estado de conciencia prediferenciada. En este último, no estamos conscientes de nada en especial, sino solo receptivos al ambiente en general; no hay ningún centro de atención presente, simplemente en la ociosidad. En el cual estamos equilibrados, en el que nada nos falta y nada nos sobra. Quizás nos ha sucedido por ejemplo después de hacer el amor.

A diferencia del primero, donde somos capaces de escuchar la radio mientras estamos conduciendo un coche, comiendo o leyendo; en él, la atención está dividida y las energías repartidas. Entramos en conflicto con lo que es determinante; en vez de resolver el conflicto, hacemos ambas cosas. Debido a que en este estado cada una de ellas, dos (o más) figuras exigen parte de nuestro ser; forzosamente creamos gestalts débiles, difusas. Por carecer de la inmediatez, poder y satisfacción de las gestalts unificadas. Lo que es afín a aquel conflicto neurótico en el que constantemente sostenemos una guerra ilimitada con nosotros mismos.

De la misma forma, es la situación en la que entramos en un conflicto de intereses que resolvemos escogiendo uno u otro. Quizá nuestra indecisión se origina en que ambas parecen ser igualmente deseables o igualmente indeseables y el conflicto es atormentador, desde el punto de vista de la formación de la Gestalt, esta situación prevalece cuando

todavía no estamos conscientes de todos los aspectos de la siguiente Gestalt.

✪ Las concepciones de la naturaleza y de lo natural.

Se considera a la naturaleza humana como flexible, ya que está determinada, y en parte se está creando constantemente según las circunstancias. Pues lo ya determinado son las estructuras que organizan nuestra vida: la autorregulación del organismo, la formación de la Gestalt y la relación figura fondo, la determinación espontánea y los procesos de funcionamiento libre anteriormente descritos. Estas estructuras determinan nuestras posibilidades. Tenemos que relacionarnos con ellas, incluso cuando actuamos en contra de ellas, porque siempre estarán presentes.

Ya que el problema y el desafío de nuestra vida consiste en encontrar una forma de realizar satisfactoriamente nuestra humanidad. En cierto modo, la bondad y la moralidad resultan secundarias; donde el asunto está en ver si desarrollamos todas nuestras posibilidades o si por lo contrario las desperdiciamos.

✪ La destrucción y la agresión.

Las gestalts creadas por una necesidad del organismo en el contexto del ambiente, persisten mientras calmen, o traten de satisfacer esa misma necesidad del organismo. Cuando dejan de tener razón de existir, se destruyen y se olvidan. Como lo es el tener sed conseguir y tomar agua que se necesita, la figura de satisfacción de la sed se disuelve al desaparecer el agua en el interior.

En el proceso de nuestro vivir, debemos crear y destruir, estos procesos, los cuales se puede decir que son agresivos; puesto que la formación de una Gestalt es un acto de creación, su desaparición es un acto de destrucción. Ya que si tenemos que comer, debemos, en parte, destruir los alimentos con que contamos, cambiarlos de forma a través de cortar, arrancar, moler, disolver. Destruir algo es transformarlo, cambiar su Gestalt en otra.

Pero en nuestra cultura, en la que la violencia es distracción y el asesinato es parte del juego

político, resulta difícil evaluar la agresión y la destrucción. Estas palabras se vuelven peligrosas, puesto que suponen la pérdida de nuestro control y nos amenazan con el caos y la posibilidad de perdernos y vernos arrastrados por nuestra ira. Este no es el funcionamiento libre de la agresión y la destrucción, es simplemente una locura colectiva que brota en parte del estrangulamiento de dichos procesos naturales en su forma libre.

✪ Concepción Gestalt de la realidad.

Se entiende que la realidad posee aquellas cualidades que ya están en la misma naturaleza, en el universo físico y en las interacciones; que en parte ya está dada y en parte es maleable. Lo que es figura para nosotros es lo que conocemos o lo que queremos, lo demás fenomenológicamente no existe. Dado que nos vamos creando el mundo de acuerdo con nuestras necesidades, organizándolo a medida que vivimos, en este sentido, la realidad es flexible y cambiante. Continuamente la rehacemos mientras vivimos.

Los mundos que vamos creando en el transcurso de la vida son subjetivos o personales; mundos que vamos creando con lo que nos es ya dado. Sin embargo, la realidad que creamos es desde el punto de vista de la terapia Gestalt, tan cierta como la que sabemos que sigue su curso sin nosotros (Latner, 1996).

Con respecto a la diferencia esencial de las formas de terapia psicoanalítica, (Quitmann, 1989), describe que los terapeutas de la Gestalt no analizan, sino que integran y coincidiendo con Rogers, consideran la terapia como un proceso del llegar a ser. La meta de este proceso es establecer contacto o bien restablecerlo, es decir, verse a sí mismo como parte integrante de un campo general y entrar en relación consigo mismo y con todo el mundo. Por lo que, para apoyar a los pacientes, la terapia Gestalt pone de relieve los siguientes principios:

‡ Aquí y ahora.

Generalmente al hombre le resulta más fácil sostenerse, ya sea de pensamiento o con los

sentimientos, en el futuro o en el pasado que estar en el presente, es decir, en el momento, vivir en el aquí y el ahora. Puesto que para muchos seres humanos la vida, comienza en algún momento del futuro, después de un examen, después de encontrar trabajo, después de la boda, después de la jubilación, etc. Esta orientación hacia el futuro o hacia el pasado se muestra en la terapia de la Gestalt como punto esencial de la resistencia. Que a la vez, pareciera una paradoja, porque todo lo que uno piensa o siente en el presente se refiere también a algo del futuro o del pasado. El pasado es asimilado o sigue existiendo en forma de asuntos no resueltos. El futuro por lo contrario es incierto, significa un cambio potencial, riesgo y miedo. Y si se está en el ahora, no se ha de tener miedo, pues el estímulo de cada persona se convierte inmediatamente en actividades permanentemente espontáneas.

Por lo que la primera tarea de la Gestalt es traer al cliente al presente con sus pensamientos y sensaciones. Si el paciente consigue de esta manera experimentar su existencia presente, transportara por sí mismo “el material de la experiencia pasada que se necesita, para concluir la Gestalt, para asimilar un recuerdo y corregir el equilibrio organísmico”.

‡ Autoconciencia.(awareness)

El “Ahora” y el “como” son las dos piernas con las que la terapia Gestalt se sostiene, ya que, “ahora” comprende todo lo que existe. El pasado ya no es, el futuro todavía no es. Esta palabra encierra el equilibrio del ser aquí, es experiencia, compromiso, fenómeno, conciencia.

Awareness es por así decirlo, hermana gemela de la atención, significa tanto como autoconciencia o darse cuenta. En la que el organismo está en contacto consigo mismo y con el entorno.

Al “como” se le puede añadir el “que”. En el “que” no se llega a una descripción valorativa de una cosa, de un precedente, un sentido de los gestos, de la mímica, del mantenimiento del cuerpo, la voz, la respiración, etc., sino sencillamente a su existencia obvia. Puesto que el cliente debe de percibir, por ejemplo “que” él está sentado en una silla, “que” ahora se

sentó de otra forma, “que” ríe, “que” su corazón palpita, etc. El “que” es fundamento para él “como”. En este estadio el cliente debe describir fenomenológicamente como percibe el “que”, ya que en la terapia Gestalt, se empieza por el “que” es y miramos que abstracciones, contexto o situación podemos hallar ahí y relacionamos la figura, la experiencia del primer término, con el fondo, el contenido, la perspectiva, la situación y estos juntos configuran la Gestalt. Aquí el terapeuta, puede ayudarle en la medida en que él se detiene permanentemente en concentrarse fenomenológicamente en lo evidente de su organismo. La acentuación de la conciencia del “que” y del “como” en el aquí y él ahora es el fundamento de la investigación del proceso de contacto y con ello también el fundamento del análisis de la interrupción del contacto.

‡ Confrontación.

Esta conciencia del aquí y él ahora es el paso siguiente de la confrontación, a saber, la confrontación consigo mismo. La finalidad primordial de la terapia de la Gestalt no es resolver los problemas sino, hacerlos presentes para que estos se digieran, a partir de materiales nuevos del entorno y que la confrontación consiente con la realidad personal y social, el reconocimiento de la persona que realmente se es; es lo que constituye el primer paso para la transformación, la movilización de potencial para el desarrollo.

El paso siguiente de la terapia es la experimentación, la interiorización consiente de las situaciones que deben cambiarse: el método de tratamiento consiste en impulsar siempre el contacto con la crisis actual, hasta que se arriesgue al salto a lo desconocido. El mismo miedo que normalmente daña al ser humano en el desarrollo, se presenta en este momento como una oportunidad, en la que el organismo, ante la presencia del miedo, no interrumpe el contacto con el miedo sino que lo asume conscientemente.

‡ La relación entre terapeuta y cliente.

El terapeuta actúa en el “ahora” y el “como” como vehículo, como parte del entorno; donde la tarea esencial del terapeuta es vigilar que el cliente no pierda el estado de conciencia y

que no interrumpa el contacto consigo mismo o con el entorno a través de una desviación hacia el futuro o hacia el pasado. Para llevar a cabo esto, tiene que frustrar a menudo al cliente, cuando esté recurriendo a todas las maneras posibles, por ejemplo, a una conversación larga, a preguntas, a atacar al terapeuta, etc. Evadiendo el aquí y el ahora que le provoca miedo.

Ante todo, está lo que llama Rogers autenticidad o congruencia, es decir, que el terapeuta a pesar de todas las cualidades terapéuticas que posea, debe continuar siendo persona. Ya que se enfrenta a la ira, el miedo, la tristeza, entre otras. Por lo que el terapeuta debe de crear una situación relajada y agradable, al mismo tiempo que es deseable, la consecución de una situación de necesidad salvaguardada para que se produzca la confrontación con la resistencia. La meta fundamental, es por lo tanto, el paso del apoyo del entorno, al autoapoyo, o sea que el cliente conscientemente pueda proseguir confrontando y bajo su propia responsabilidad, sin ningún tipo de ayuda.

Hasta aquí, lo que se ha retomado teóricamente se ha centrado especialmente en la terapia Gestalt enfocada en el adolescente o el adulto, pero no quedaría completa, si no se tomara en cuenta a la psicoterapia Gestalt aplicada al niño y que de igual manera es el tema que le compete a ésta tesina.

Ya que cuando se trata de intervenciones con el niño se hace referencia a Violet Oaklander, 1878 citado por Celedonio, (1993). Para Oaklander la aplicación de la terapia Gestalt al niño tiene más semejanzas que diferencias si se compara con la intervención en los adultos. Tanto es así que todos los conceptos y principios teóricos de la Gestalt pueden adaptarse al crecimiento sano del niño desde su nacimiento. 1.- Utiliza sus sentidos para sobrevivir, succiona e incorpora el mundo que le rodea por medio del olfato, el oído, el gusto y la visión de los colores, caras conocidas y desconocidas. 2.- Después toma conciencia de su propio cuerpo llegando así a alcanzar, tocar, agarrar y explorar los objetos y las personas. 3.- Aparece la expresión de sus emociones; llora, ríe, siente enojo o alegría, feliz o infeliz, etc. Y 4.- Posteriormente el niño adquiere en su desarrollo el lenguaje que le permite expresar con más claridad sus necesidades y deseos, sus pensamientos e ideas. Si el niño

desarrolla adecuadamente todas estas fases, dará como resultado una personalidad sana que le conduce a establecer un contacto adecuado con su medio y con la gente que le rodea.

El principio de homeostasis o adaptación, como hemos venido mencionando, es fundamental para mantener el equilibrio y satisfacer las necesidades, en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta a vejez. Y para lograr esta integración de la personalidad requiere darse cuenta de que es lo que necesita la persona. El niño necesita establecer contacto con los otros y tener un sentido adecuado de sí mismo.

Todo lo anterior puede estar afectado por las introyecciones negativas bombardeadas en su mente desde su primera infancia, que lo inhiben y no le permiten ser el mismo, de modo que ocurre una (deflexión, que es una resistencia) desviación en sus emociones. Por lo tanto si ésta situación se da, es muy posible que sus áreas de funcionamiento sensorial, corporal, emocional e intelectual, le impidan llegar a la autoidentificación y obtener su propio autoapoyo, lo que necesita para enfrentarse al mundo y a sus adversidades.

De la misma forma, esto tiene relación con el bajo nivel de autoestima, que es una de las características primordiales del niño con distintos trastornos, por lo que la autoestima es un requisito necesario para establecer contacto, como lo es el, mirar, hablar, tocar, oír, moverse, oler, saborear, con los demás y con el medio. Aparte de estas resistencias mencionadas, existe la retroflexión, la proyección y la confluencia; las cuales bloquean el desarrollo del niño, impidiendo su integración y el logro de la identidad de su personalidad. Para lo cual, el niño necesita en primer lugar, sentir para llegar a una toma de conciencia de sí mismo, de su cuerpo, sus emociones y su medio. Enseguida debe movilizar energía para poder pasar a la acción y llegar finalmente al contacto.

En conclusión, el objetivo de la terapia Gestalt centrada en el niño enfoca sus necesidades y deseos de manifestar su sentir en el aquí y el ahora, tanto a nivel sensorial como emocional, enseñándole a hacer frente a situaciones inconclusas y duelos no resueltos, permitiéndole cada día enfrentar nuevas situaciones sin gastar energía excesiva en lo que ya es pasado o lo que aun no ha visto. Vivir el aquí y el ahora gestáltico facilita al niño la llegada menos

difícil de la adolescencia.

Cabe mencionar que la psicoterapia centrada en los trastornos emocionales del niño, no se puede percibir como un individuo aparte del medio familiar. Ya que el tratamiento en el niño es visto como parte de la familia, que es la totalidad, y la familia como parte del niño. Pues la necesidad de la intervención en familia considerada como totalidad, es que si los orígenes de la enfermedad mental residen en la familia, esto indica que la resolución de la psicopatología reside ahí también. Después de todo, el niño no es portador de su enfermedad, (por así decirlo) sino que demuestra su trastorno en sus interrelaciones con la gente y probablemente con los miembros de la familia. Siguiendo con esto, la figura que es la problemática en la familia (paciente identificado), es quien cree la familia que necesita psicoterapia y el fondo o el resto de los miembros que la componen; por lo que el objetivo de la psicoterapia, es establecer o restablecer el contacto entre la figura problemática y la totalidad. Siendo la función esencial del terapeuta con cada familia, hacer que enfrenten la tensión que se da entre las partes de la misma (miembros) y la totalidad (familia), (Celedonio, 1993).

Por otro lado “Leyes de la Gestalt...” afirma que la Gestalt tuvo sobre todo, una gran importancia por sus contribuciones al estudio de la percepción, definiendo una serie de principios de organización perceptiva que permiten captar de manera integral estas totalidades o gestalts. Ya que fueron fundamentales para esclarecer el funcionamiento de la psique, partiendo de la base de que la percepción, es la vía de adquisición del conocimiento del mundo y por lo tanto determinante en el posterior desenvolvimiento y configuración de la psique. Cómo percibimos sienta las bases y define cómo pensamos, ya que lo primero que se nos presenta es la percepción y el primer desafío es interpretar esa percepción. Pues a menudo para hacer esta interpretación habrá personas que continuamente nos estén explicando que significa eso que percibimos, organicen ese caos y lo aclaren, ayudándonos a discriminar, estableciendo jerarquías e interrelaciones entre el mundo conocido y cada nuevo concepto.

Además, “Leyes de la Gestalt...” dice que definir, jerarquizar y convalidar las percepciones

tanto propias (autopercepciones) como las externas, es un arduo trabajo que sin duda da cuenta de la relación que vamos estableciendo con el ambiente. Sentando las bases de lo que cada persona llama realidad. Que conforme va creciendo el sujeto va construyendo un dialogo interno que describe todo lo que existe para cada uno, incluido lo que uno cree de sí mismo. Por eso una percepción caótica implicará caos en las representaciones de lo que se percibió y en los procesos de pensamiento.

Las Leyes de la Gestalt no actúan de modo independiente, actúan simultáneamente y se influyen mutuamente creando resultados, en ocasiones difíciles de prever. Por lo que estos principios se estructuran básicamente en dos leyes: La Ley de la figura fondo que anteriormente fue retomada y la Ley de la buena forma también llamada Ley del agrupamiento o Ley de la Pregnancia que a continuación describiré.

La ley de la buena figura de acuerdo con “Las leyes de la Gestalt...” dice que remite a un principio de organización de los elementos que componen una experiencia perceptiva y que los gestalistas llamaron Pregnancia. Este mecanismo permite recudir posibles ambigüedades o efectos distorsionadores, buscando siempre la forma más simple o la más consistente, que nos permite ver los elementos como unidades significativas o coherentes, pues se basa en la observación de que el cerebro intenta organizar los elementos percibidos de la mejor forma posible, esto incluye el sentido de perspectiva, volumen, profundidad, etc. Dado que el cerebro prefiere las formas integradas, completas y estables.

Esta ley según “Leyes de la Gestalt...” expresa en un nivel de pensamiento cuando rechazamos algo o alguien inacabado o defectuoso. Hay personas que al ver una casa la imaginan con todas la mejoras que le harían y otras solo lo ven, lo que se ve. Cada uno tiene una tendencia a la búsqueda de buenas formas en lo que percibe. A veces se intenta definir aquello que no está definido, poner rótulos y/o encasillar es una forma de intentar dar una forma acabada a algo que no la tiene; porque lo difuso o ambiguo transmite sensación de desconocido y eso despierta cierta inquietud y/o malestar al ser percibido como un campo difuso donde no hay figuras claras.

Esta Ley de alguna manera involucra otras leyes, ya que el cerebro prefiere también figuras

cerradas y/o continuas o simétricas; por lo que la Ley de la Pregnancia se rige por una serie de Leyes, que los psicólogos de la Gestalt desarrollaron conforme a “Leyes de la Gestalt...”:

Ley del Cierre o de la Completud: Las formas abiertas o inconclusas provocan incomodidad y existe una tendencia a completar con la imaginación aquello que falta. En esto se basan algunos funcionamientos psíquicos, cuando por ejemplo cuando con algunos indicios saco una conclusión aunque no haya percibido la totalidad de los detalles de la situación. La Ley del cierre asimismo nos mueve a que cuando una persona se interrumpe, intentamos concluir su frase. Que a veces cobra la forma del perjuicio (un comportamiento imaginario que requiere desinformación).

Allport y Postman, 1947 citado por Leone, (2002) comentan sobre el estudio sobre el rumor, que lo definen como algo inacabado, difuso o ambiguo y el proceso en que se busca según ellos una mejor “Gestalt” algo más significativo, más completo y coherente, como respuesta a una situación confusa y que dentro de ese proceso se van ensamblando hipótesis que completan lo que falta.

Ley del Contraste: esta ley se utiliza para hacer comparaciones entre diferentes situaciones y contextos. En este sentido aunque los valores absolutos (medidas) se mantienen, el explorar los valores relativos puede hacer que una situación cobre un valor diferente al modificar los puntos de referencia. Es decir, si por ejemplo la pérdida de un trabajo, se compara con otras situaciones menos importantes por perder el camión, olvidar hacer una llamada, entonces cobra una relevancia casi dramática, y si, en cambio, se le compara con situaciones más graves como perder la salud, o perder a un ser querido, entonces no parece tan grave. El concepto de “relativizar” con situaciones peores, funciona con base a esta ley. Otro ejemplo relativo a la autoestima, puede verse en personas que teniendo una pobre autovaloración, necesitan rodearse de personas que perciban como inferiores en algún aspecto para, por contraste, sentirse más importante.

Ley de la Proximidad: En general se tienden a considerar como un todo o un conjunto al

que se atribuyen conexiones a aquellos elementos que están más próximos. Se supone que las personas que conviven, por ejemplo, están afectivamente próximas. Existen diferentes calidades de distancias: físicas o concretas, emocionales, intelectuales, de clase, etc. Tendemos a afirmar y suponer que si estamos cerca físicamente pensamos que también lo estamos afectivamente; o si se quiere a una persona (proximidad afectiva) entonces se piensa que debe haber acuerdo en todo (proximidad intelectual).

Ley de la Similaridad: Los elementos similares tienden a verse como el mismo elemento, como conjuntos que se pueden separar claramente del resto. Dado que en el terreno psíquico intentamos organizar “mapas” que nos orienten en un mundo que desconocemos agrupando a veces individuos, situaciones, objetos o hechos. Esta ley tiene la función de hacernos familiar el mundo desconocido. Así un objeto grande con ruedas que jamás he visto antes, es considerado un vehículo de alguna clase y mentalmente se agrupa en la mentalmente en esa categoría. De la misma forma, esta ley es la base de las categorizaciones que hacemos y suele ser un obstáculo cuando se trata de el ámbito humano ya que la gente tiende a generalizar y a universalizar a partir de rasgos, tomando a veces “la parte por el todo” otro fundamento del perjuicio.

Como resultado las personas somos representantes activos, organizadores del entorno, por lo tanto, hay procesos internos que hacen mediadores entre el mundo de los estímulos y nuestra experiencia sobre éstos, mediante los cuales podemos incidir.

1.4. Programación Neurolingüística.

La PNL surge en 1972. Richard Bandler (programador y matemático), y John Grinder son sus fundadores. Donde Richard Bandler, había realizado un estudio y grabado algunos videos de Fritz Perls en sus sesiones de trabajo, para su amigo Bob Spitzer, propietario de la editorial Libros sobre ciencia y comportamiento y también, con John Grinder profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz; comenzaron estudiando a personas que mostraban, en su opinión dotes para la excelencia, en especial en el área de la comunicación y la gestión del cambio. Estudiaron a tres terapeutas, Fritz Perls,

el innovador psicoterapeuta y creador de la terapia Gestalt; Virginia Satir, la extraordinaria psiquiatra familiar, donde Richard se dedicó a observar y grabar en video su curso de formación de un mes de duración, en Canadá para terapeutas familiares; Richard y Virginia ya eran amigos. Entonces durante el programa, Richard aislado en una sala de grabación, unido solamente por micrófonos que estaban en la sala de clase. Tenía auriculares separados, mientras con uno atendía los niveles de grabación, con el otro escuchaba música de Pink Floyd. En la última semana, Virginia Satir propuso una situación y preguntó a los participantes como podían tratarla, los asistentes parecían bloqueados, a lo que Richard se metió en la clase y solucionó el problema con éxito, encontrándose en la extraña situación de saber más sobre los modelos terapéuticos de Virginia que cualquier otra persona sin haber tratado conscientemente de aprenderlos, así como también, Jonh había dado forma a algunos modelos de Virginia Satir a través de Richard y los había explicitado. Y Milton Erickson, el mundialmente famoso hipnoterapeuta; que lograban cambios espectaculares en sus pacientes, de quien imitaron sus modelos, incorporando una rica colección de modelos hipnóticos. Independientemente de ser científicos totalmente diferentes y la corriente que seguían, los hacía especialmente valiosos, pues los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental; por lo que, averiguaron como utilizaban las asociaciones positivas, las metáforas y el rapport en su conducta y lenguaje, (O' Connor, 1995; Sambrano, 2000 y Knight, 2005). Así como el trabajo de lingüistas como Alfred Korzybski y Noam Chomsky, que gracias a ellos aprendieron los fundamentos de las presuposiciones y los patrones del lenguaje. Que sin embargo, Grinder y Bandler no tenían la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino lo que querían era identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos. Sin entretenerse en teorías, elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la práctica y podían enseñarse.

Estos descubrimientos iniciales les proporcionaron técnicas, para poder seguir desarrollando la PNL. Puesto que con el uso de técnicas de rapport, Bandler y Grinder lograron crear un atmosfera de confianza y apertura con otras figuras de excelencia, que a su vez, impulsó su capacidad de avance en las investigaciones. A favor de que comprendieron la relación que existía entre sus patrones de lenguaje y sus pautas mentales; con lo cual, pudieron elegir el medio de seguir con su trabajo, (Knight, 2005).

A lo cual, llegaron a la conclusión de que todas las actividades que realiza el ser humano están caracterizadas por seguir una estrategia, la cual puede ser cambiada en caso de no ser eficaz para el logro de una determinada meta. Al mismo tiempo observaron que el ser humano es el único animal que sigue una misma estrategia sin lograr éxito y que continúa usando a lo largo de su vida, obteniendo por supuesto, siempre los mismos resultados. A lo que podemos interpretar que la comodidad y el conformismo, productos del miedo a crecer, son los responsables de este fenómeno, por lo tanto, el aprender a tomar riesgos y a asumir el mando de la propia vida es una de las mejores maneras de romper con este condicionamiento que no nos permite el libre desarrollo de las potencialidades del ser humano, (Sambrano, 2000).

Algo que contribuyó al desarrollo de la PNL, es que intervinieran personas clave como Gregory Bateson, un antropólogo Británico que desarrollo la teoría de la doble ligazón de la esquizofrenia; y que escribía sobre comunicación y la teoría de los sistemas; también sobre biología, cibernética, antropología y psicoterapia. Por otra parte Robert Dilts es el actual director de la NPL University, la cual fundó junto con Judith DeLozier, antropóloga y discípula de Gregory Bateson, quien a su vez cofundó un instituto de PNL. Escribió varios libros con el que fue su marido John Grinder. El tercero que estudió y colaboró con Grinder y Bandler en la Universidad de California (Estados Unidos) y era a su vez amigo de Robert Dilts, con quien más tarde fundaría la NLPU, es Todd Epstein, fallecido en 1995, (Forner, 2002).

Antes de que naciera la PNL, comenta Sambrano (2000) que la psicología había dedicado principalmente su atención a los procesos del comportamiento anormal, lo que entonces cuestionaba, el cómo se podría lograr el retorno a la normalidad de los sujetos sometidos a investigación o que estaban en terapia.

Para la primavera de 1976, John y Richard estaban en una cabaña de madera, en las montañas de Santa Cruz, en la cual, se pusieron a platicar sobre las intuiciones que había en común y descubrimientos que habían realizado. Que hacía el final del maratón de 36 horas, se sentaron frente a una botella de vino tinto californiano y se preguntaron: ¿Cómo

demonios le llamarían a esto? A lo que respondieron, que la llamarían Programación neurolingüística, (O'Connor, 1995).

DEFINICIÓN

La PNL (Programación Neurolingüística) es un arte y ciencia de la excelencia personal. Es arte porque cada uno le da un toque único y de estilo, pues lo que está haciendo, no puede ser expresado con palabras técnicas. Por otro lado, es ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por las personas excelentes en algún campo para obtener resultados sobresalientes. Éste proceso se conoce como modelar, que tanto los modelos, habilidades y técnicas descubiertas tienen un uso cada vez más grande en el campo de la educación, asesoramiento, negocios y la consultoría personal (salud, bienestar, etc.) para poder conseguir una comunicación más efectiva, tener un mayor desarrollo personal y acelerar el aprendizaje, (Forner, 2002 y O'Connor, 1995).

Por lo tanto, podemos decir que la PNL es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo. Además de ser muy útil, tiene el propósito de incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional y vital, (Forner, 2002).

Haciendo una fragmentación del término Programación Neurolingüística, según Knight, (2005), la palabra programación, trata de un conjunto sistemático de operaciones de cada individuo que buscan un objetivo, y que corresponde a la recopilación de nuestras vivencias. Que a su vez, Forner, (2002), por su parte, comenta que la programación se refiere a las formas que buscamos para organizar nuestras ideas o pensamientos, con el propósito de producir resultados. Por lo tanto, cada uno que los resultados logrados y los efectos que creamos en nosotros y los demás, son consecuencia de nuestros programas personales, que se van formando conforme las vivencias de cada individuo, y los cuales tienen un objetivo que perseguir.

Se llama Neuro, porque estudia los procesos que ocurren en el sistema neurológico, refiriéndose a la forma en que utilizamos los sentidos, vista, olfato, gusto, el oído y el tacto

para cambiar las vivencias en procesos mentales, tanto a nivel consciente como inconsciente. Refiriéndose a la fisiología y a la mente, que funcionan como un sistema único. Puesto que Forner, (2002) dice que relacionándonos con el mundo a través de los cinco sentidos, le damos sentido a la información, actuando según como fue interpretada.

Y lingüística indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conductas dándole sentido a nuestra experiencia, así como también para comunicarnos eficientemente con los demás y con nosotros mismos (diálogo interno), en forma verbal, corporal y otros, (O' Connor, 1995 y Forner, 2002).

Por lo que la Programación Neurolingüística, es el estudio de los factores que influyen sobre nuestra forma de pensar, de comunicarnos y comportarnos. Así como también es un modo de codificar y reproducir la excelencia, lo cual nos permite obtener de manera consciente los resultados que deseamos en nuestra vida. Pues la programación Neurolingüística (PNL), es una habilidad practica que crea los resultados que nosotros verdaderamente queremos en el mundo. Herramienta de trabajo que consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje verbal, gestual y corporal. (Sambrano, 2000 y Knight, 2005).

Así mismo, la PNL plantea que no existen los fracasos sino resultados de la aplicación de una estrategia determinada para lograr una meta; siendo que nos enseña a trazar objetivos, modelar conductas para entonces obtener crecimiento en las áreas de desempeño. Para ello estudia a las personas que son exitosas, extrayendo lo esencial de los ingredientes de sus estrategias y nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito. Ya que hoy, la PNL, ha ampliado su espacio de acción, extendiendo sus alcances, persiguiendo también el desarrollo espiritual de las personas, pues no consiste como algunas personas creen en una serie de recetas milagrosas e instantáneas, como si un cocinero vertiera los ingredientes y en 5 minutos apareciera un gran platillo, listo para comer; es por el contrario, un gran cuerpo de conocimientos que toma como punto de partida su experiencia subjetiva y su posterior análisis y cambio para que por medio de la felicidad de la meta alcanzada, convierta al humano en un ser lleno de confianza de sí mismo y dueño de su destino. Por lo

tanto, lo que la PNL busca es que el ser humano aprenda a realizarse y tiene en cuenta su libertad, por lo que le ayuda a comprender el modo en que cada persona estructura sus experiencias, tanto en relación consigo misma, como con los demás y con los del medio; para así propiciar en forma individual, la transformación que le permitirá conquistar el éxito, elevando así su autoestima, mejorando la imagen que tiene de sí mismo por medio de la autoaceptación y en general, creando cambios que le harán incrementar su capacidad creativa, adquirir un eficiente control de las emociones, administrar en forma completa los recursos intelectuales, las capacidades mentales, las habilidades y destrezas que puede desplegar, entre muchas otras, que tal vez el individuo debido a haber tenido experiencias pasadas desagradables, se sentía incapaz de quitarse de esa influencia para convertirse en un ser integro, con derecho a disfrutar plenamente de todos los recursos que posee, así como también, de sentirse merecedor de ser feliz, prospero y libre, (Sambrano, 2000).

Porque la Programación Neurolingüística, además de contribuir a conservar adecuadamente las relaciones que mantenemos con los demás, a expresarnos de manera más precisa y satisfactoria, nos enseña a dialogar con la mente inconsciente para buscar respuestas a las preguntas esenciales que uno se hace en algún momento importante de la vida, aborda la relación con el mundo y el lugar que necesitamos y creemos ocupar, genera respuestas desde la perspectiva de como cada persona se responsabiliza de su experiencia y genera así una cadena de éxitos.

Dado que, la PNL, opera en el proceso y forma, debido a que el conocimiento y uso de una información sensorial precisa, es más importante que la selección aleatoria del contenido del mensaje y esto es lo que permite al profesional producir cambios más rápidos y efectivos. Para lo cual, esta corriente utiliza en múltiples ocasiones cuentos y metáforas, y no podría ser de otra manera, si se tiene en cuenta que los genios, en especial Milton Erickson, de quien todas esas técnicas se modelaron, (Gómez, 2002).

† PRINCIPIOS

A continuación se presentan los principios que rigen la construcción de esta prometedora disciplina.

El mapa no es el territorio: Cada persona percibe la realidad de forma diferente de como la conciben los demás, o sea, que la manera como comprendemos las cosas, el mundo o a nosotros mismos, tiene un toque personal. A lo cual llamamos el mapa, no la realidad. Ya que la realidad es muy diferente para cada ser humano que la vive, puesto que todos hacemos caso de unos aspectos e ignoramos otros, (Pérez, 1996 y Forner, 2002). Incluso cada uno de nosotros tiene diferentes estrategias para conformar el mapa en el que cree. Ya que el hombre cuenta con umbrales precisos fuera de los cuales no se da cuenta de nada, por ejemplo, existe un rango visual más allá del cual no podemos ver, debido al sistema óptico. De la misma forma, es válido también para los otros sistemas sensoriales, como lo es, el canal auditivo, sabemos que los decibeles que somos capaces de percibir son entre 20 y 20 000 Hertz.

En el campo cinestesico también hay realidades sensoriales que no podemos observar a pesar de su obvia existencia; por lo tanto, estamos neurológicamente incapacitados para concebir la totalidad, así como también nosotros mismos ponemos filtros, como lo es el lenguaje, cultura, las creencias, valores, los recuerdos, los sentidos, intereses y suposiciones que ponemos en nuestras percepciones, lo cual determina en qué clase de mundo vivimos, (O' Connor, 1995 y Forner, 2002).

El mapa que tenemos, no constituye en ningún caso el territorio en cualquiera de nosotros; es decir, él árbol real está en el bosque, dentro de nosotros solo tenemos el imaginario. Así mismo, las limitaciones fisiológicas que cada persona posee, tiene también que ver con los filtros personales que se han creado a lo largo de la historia de cada sujeto, que se deben al tipo de relación que tuvimos con nuestros padres, hermanos y amigos, la información social que existe en cada contexto, etc. Aunado a esto, se incorporan los filtros socio-lingüísticos, que la cultura y el lenguaje establecen; puesto que varían en cada contexto social e histórico

en el que se desarrolle, (Pérez, 1996).

Ya que Pérez, (1996) afirma que solo tenemos el mapa, con muchas fallas y carencias del territorio. Lo cual quiere decir que el contar con un mapa no significa poseer la verdad, sino solo una aproximación. Una realidad que, en cierta forma, jamás podremos abarcar aun estando siempre inmersos en ella. Lo cual puede suceder en cualquier situación, desde la opinión de una pintura, hasta temas como la educación, la libertad, el amor, etcétera.

Esto, conforme a Pérez, (1996) asegura que al parecer es complicado comunicarse, y por otra parte que vivimos creyendo que nuestro mapa es la realidad. Y esto último puede resultar grave. Dado que siempre hemos creído que todos vivimos en una misma realidad y por tanto nuestros mapas deben coincidir con el territorio, pero cuando una persona llega a no pensar de igual forma que nosotros, cosa que generalmente sucede, seguramente habrá problemas, pues su mapa no se ajusta al nuestro. Pretendiendo que el otro funcione de acuerdo a nuestro modelo de realidad y, además, buscamos la manera de imponer nuestro mapa a los demás, que naturalmente no aceptan, creyendo entonces que existe mala voluntad, incomprensión o locura. Lo cual lleva a la falta de logros, la agresión, la incomprensión y otras series de complicaciones innecesarias en la intervención humana. Puesto que Forner, (2002) afirma que si se quiere llegar a un entendimiento, los unos a los otros, es importante ser flexible y aceptar que existen otras realidades como validas.

Es visible que las personas gozan o sufren por ese modelo de la realidad; además está más en relación con el lenguaje y con la estrategia con que se ven y explican los fenómenos o situaciones que le pasan a cada persona. Por lo tanto el cambio tiene que estar en el mapa de cada persona, (Pérez, 1996).

Si bien es cierto que algunas cosas sucederán independientemente de que lo queramos o no, pero también cada sujeto es dueño de su propio mapa y ver la forma como se relaciona con él. Esto posibilita que en nuestra vida diaria podamos tener otra percepción de las cosas, menos dolorosa. Por lo que todas las personas pueden tener una labor directa sobre su propio modelo de realidad, pero no de la misma manera sobre la realidad externa. Si bien es

cierto, que la gente ha creado su mapa de una manera involuntaria a través de generaciones y generaciones de creencias, como las abuelas que contaban acerca de que existían las brujas y que estas volaban sobre la noche, o como las convicciones políticas de padres de familia, o la educación de las madres de familia. Fueron nuestros progenitores quienes construyeron el contexto donde se ha ido creando el modelo, es decir la forma específica en que cada quien percibe la realidad, (Pérez, 1996).

Puesto que Forner, (2002) asume que a menudo las personas hacen sus mejores elecciones dadas las circunstancias, capacidades y posibilidades que perciben como disponibles en ese momento según su mapa del mundo. Cualquier conducta, sin importar que tan loca, excéntrica o disfuncional sea, es la mejor elección disponible para una persona en un momento dado, siendo que si se le presentase la más apropiada opción, con toda probabilidad la persona la hubiese tomado, esto en función del modelo de su mundo que tenga.

Por tal motivo, lo que uno se preguntaría es, que poder hacer para que aquello que nos afecta, no sea así; a lo que se respondería, que hay que establecer una comunicación con uno mismo y darse cuenta de que uno es capaz de modificar ese mapa; de hecho lo modificamos con frecuencia sin darnos cuenta aunque lo hayamos empezado a construir en nuestra infancia. Puesto que los comportamientos limitados dependen de los mapas limitantes. Lo que quiere decir que infancia no es igual a destino.

La gente posee todos los recursos dentro de sí, con los que puede actuar eficazmente o hacer un cambio, en un contexto particular que enriquezca el mapa del mundo en esa persona, (Forner, 2002).

Uno puede comunicarse consigo mismo: Otro principio, consiste en que nosotros podemos comunicarnos externamente y podemos expresar las cosas que nos están pasando internamente, es decir hay un mundo interno y otro externo. Como hemos venido diciendo, ninguno de los mapas individuales esta necesariamente equivocado, así como también al incorporarse al mapa interno, formas distintas de percibir, lo enriquecemos, (Pérez, 1996).

Entonces si nosotros quisiéramos ampliar nuestro mapa, tendríamos que incorporar otras formas de ver las cosas, algo que todos podemos aprender, dándonos más alternativas para reaccionar.

Tal vez el dialogo interior no nos ayuda porque a veces, a través de él confundan el mapa de uno mismo con el mundo. Por eso cuando uno está creando el mundo con su dialogo interno, la única manera de detener el mundo es pararlo internamente, deteniendo el dialogo interno. Puesto que el lenguaje pertenece a procesos de la razón y el pensamiento; cuando nosotros detenemos el dialogo interno, abrimos la puerta del hemisferio derecho, la puerta de los sueños, de la creación, de los sentimientos, la poesía, de la apreciación artística, de las imágenes globales, de los sentimientos encontrados, como el horror y la alegría sentidos hacia la misma persona. Gracias a las funciones del hemisferio derecho podemos apreciar, al mismo tiempo, las sensaciones de lo pequeño que somos y de lo grande que parecemos. Ahí por un momento, desaparece la confusión, (Pérez, 1996).

Según Pérez, (1996) ambos hemisferios cerebrales están unidos por el cuerpo calloso que está constituido aproximadamente por 200,000 fibras nerviosas y por otros núcleos menores. Gracias a él, los estímulos que entran por un hemisferio se transmiten al otro y viceversa; la información es codificada de forma diferente por uno y por otro. Es por eso que efectivamente tenemos dos lenguajes. Los sueños pertenecen al mundo del hemisferio derecho, el análisis que hacemos del sueño pertenece al mundo del hemisferio izquierdo, al crear una pintura se evoca el mundo del lado derecho y la crítica que se hace de ella despierta al izquierdo.

Ya que el mapa interno está constituido de imágenes, sonidos, sensaciones, aromas y sabores tanto externos como internos; es decir, que con la combinación de estímulos externos e internos sobre nuestras percepciones y experiencias anteriores construimos el mapa de la realidad.

Aunque hablemos con palabras en nuestros recuerdos, pensamientos, ideas, reflexiones, lo que tenemos son representaciones perceptuales de imágenes, sonidos y sensaciones, así es

como pensamos. Que claramente, podemos decir que el mapa no es la realidad, que este es origen de la percepción, que se puede acceder a él, que se puede recrear ese mapa de acuerdo a nuestra voluntad y que es necesario saber cómo construimos el mapa para poder incidir en él, (Pérez, 1996).

El ser humano tiene las potencialidades para realizar cualquier cosa: En nosotros están las actitudes para hacer lo que deseamos y para no realizar lo que nos disgusta. Claro que existe el talento natural; como por ejemplo unos nacen con los músculos poco flexibles y nunca serán atletas extraordinarios, otros poseen agudeza en el oído que les facilita la comprensión musical. Lo importante es considerar que todos los seres humanos podemos modelar de otros, una estrategia que no hemos aprendido.

Todos podemos hacer cualquier cosa, desde el momento que hay alguien que puede hacerlo; pues cada uno de nosotros hemos desarrollado una serie de habilidades que nos permiten realizar cierto tipo de conductas, pero generalmente las desconocemos, no estamos conscientes de los recursos con los que contamos.

Dado que poseemos el bando de información de nuestra historia personal integrado en nuestra neurología, como en una computadora; a lo que podríamos tener acceso a esos recursos que son memorias y, por otro lado podríamos usar el talento no desarrollado que está ahí como potencial, el cual podemos aprender a implementar con base a las estrategias convenientes de otras personas, ya que el equipo con el que contamos finalmente es muy parecido al de las demás personas.

Si solo se tienen cinco o seis encadenamientos perceptuales o formas de ordenar la realidad diferente, para definir lo que es la vida, entonces es entendible que sea común que se trate de la misma manera a la esposa que a la hija; que dadas las circunstancias sería bueno que se aprendieran otras estrategias perceptuales. Respecto a las personas más creativas, son aquellas que se permiten jugar con el mayor número de ellas, es decir, perciben desde otro ángulo donde sea, sienten, ven y escuchan diferente.

Cada persona tiene sus propias cadenas perceptuales y si empezamos a imitar de los demás aquello que hacen bien, vamos a enriquecer y ampliar nuestra comprensión, haciéndonos más flexibles. Entendiendo el mundo del otro, incorporándolo como parte nuestra podremos desarrollar su estrategia y podremos ser buenos en lo que queremos, (Pérez, 1996).

De todo se puede aprender: Lo que quiere decir, es que no hay errores, solo existen estrategias fuera de lugar; incluso de las experiencias dolorosas podemos aprender algo que no sabíamos y eso en el proceso puede ser provechoso; en este sentido nos retroalimentamos tanto de los aciertos como de lo que llamamos los errores. Ya que lograr lo que deseamos y no hemos alcanzado, es tan importante saber evitar lo que ya vivimos y no queremos repetir.

Al sentirse bombardeado por información, es importante saber que buena parte de nuestros recursos son inconscientes y que además aprendemos inconscientemente. En cuanto a la información muchas veces puede ser asimilable de otra manera, no exclusivamente a través de los que vamos apuntando o de lo que recordamos sino también de todo lo que estamos leyendo o escuchando aun sin comprender completamente. Cuando cada uno de nosotros quiere aprender algo, a menudo se comete el error de empezar por el proceso terminado; sin embargo, para poder adquirir la estrategia adecuada para desarrollar la habilidad en el menor tiempo posible; si la estrategia indicada es compleja, como el malabarismo, entonces deberemos fragmentar el proceso. Con cualquier conocimiento se puede llevar a cabo este fraccionamiento, (Pérez, 1996).

Si el conocimiento se dosifica, se facilita: Si es que el volumen o la complejidad de lo que deseamos aprender es muy grande, es necesario dividir en subclases o subgrupos y tiempos o fases el conocimiento o habilidad, de tal forma que pueda ser más fácil asimilarlo y reproducirlo. Como lo es llegar a escribir una tesina, a lo cual se podría hacer escribiendo capítulo por capítulo, hoja por hoja, frase por frase y con mucho tiempo, (Pérez, 1996).

Canales perceptuales.

Para Pérez (1996), Jonh Grinder y Richard Bandler, sostienen que existen tres canales perceptuales; uno es el visual, otro es el auditivo y otro es el cinestésico, en éste englobaron a las sensaciones propioceptivas, además del gusto y el olfato. Cada uno de nosotros creamos nuestras estrategias perceptuales con las combinaciones de estos tres canales, y nos relacionamos con el exterior a través de ellos, aunque tenemos la tendencia a utilizar más un canal que otros. Estos canales perceptuales están constituidos por los cinco sentidos clásicos; la vista, oído, olfato, gusto y tacto, siendo estos los sistemas representacionales, llamados así porque representan el mundo en el que vivimos, (Forner, 2002).

Lo que podemos constatar también en los niños, pues hay niños muy visuales que al solo ver el pizarrón aprenden. Si estos niños están sometidos a una educación tradicional van a entender las cosas porque dicha educación es fundamentalmente visual, pero no aquellos que son más kinestésicos, o sea, que su mapa es más de sensaciones que de imágenes. A estos niños les cuesta mucho trabajo, además de que puede ser que reprobren. Por este motivo, al descubrirse que existen otros canales perceptuales, los nuevos métodos de educación los han incluido, aunque en pequeña escala, (Pérez, 1996). Mientras más desarrollemos los tres canales perceptuales, más oportunidades tendremos de enriquecer nuestro mapa. Los mapas que nos formamos del mundo constituyen una especie de cartografía mental que conforma la manera en como tomamos contacto con el medio exterior, al mismo tiempo que determinan las cualidades de nuestras experiencias internas, esto, unido a las creencias condiciona la conducta de tal manera que cuando el mapa no es lo suficientemente preciso, podemos comportarnos de manera limitada, semejante al elefante de un circo, que cuando era pequeño lo ataban a un árbol con una pequeña cuerda, que al crecer, la puede romper pero no es capaz de darse cuenta de que su tamaño, fuerza y resistencia han aumentado, por lo que con la sola cuerda, el entrenador es capaz de dominarlo, porque el animal desconoce su verdadero poder; ha ocurrido un condicionamiento, el elefante “cree” que no puede liberarse y ni siquiera intenta zafarse, entonces le ha entregado todo su poder al entrenador, (Sambrano, 2000).

Respecto a las características que tienen las personas, con distintos canales perceptuales, Forner (2002) explica, primeramente, que en un visual se puede notar que es alguien que utiliza sus ojos para introducir información de él y sobre el mundo que le rodea. Su cerebro funciona en imágenes, ya que sus programas de su cerebro están formados por imágenes. Y cuando piensan en algo lo primero que les viene a la mente es una imagen. Son personas que hablan muy rápido y respiran de prisa. Lo ven todo, pues le dan importancia al color y es difícil que un visual se le vea mal vestido o con colores que no combinen entre sí. Puede ser que tenga un mal oído para los idiomas, pero si leen las palabras y las relacionan al mismo tiempo con imágenes, esto hará que aprenda con facilidad.

Así que ser auditivo significa usar el oído para relacionarse con el mundo. Son personas de oído fino que todo lo oyen y captan. Hablan más despacio que los visuales, y también respiran más lento que ellos y suelen ladear la cabeza cuando están escuchando. Para los auditivos lo importante es el sonido. Su cerebro funciona en sonidos, lo que quiere decir, que cuando piensan en algo, o recuerdan algo, lo primero que les viene a la mente es un sonido.

Cinestésico o Kinestésico, Kinestesia = percepción del peso, posición y movimiento de los miembros del propio cuerpo. Se trata de personas que dan preferencia a las emociones y sensaciones. Necesitan tocar y ser tocados, cuando hablan con alguien le agarran el brazo. Sobre todo cuando somos bebés somos muy kinestésicos. Pero toda persona lo es, o está, cuando tiene un día melancólico, emotivo o romántico, necesita ser reconfortado físicamente. El tacto de las cosas es fundamental. Tienen potenciado el sentido del gusto y del olfato, como los buenos cocineros. Son personas que todo lo huelen con gran intuición. Se tocan el estómago para decir que alguien no les gusta. Hablan y respiran más pausadamente que los otros, la barbilla se inclina hacia el pecho.

En cuanto a la sociedad, existen personas que nunca podrían llegar a entenderse, a menos de que aprendan como tratarse los unos a los otros, es decir, que uno de los dos modifique temporalmente su sistema representacional, adoptando el del otro. Junto a esto, también otras diferencias, como es el patrón de respiración, la entonación de la voz, las palabras que

utiliza cada quien para describir algo, el ritmo de acceso a la información archivada en el cerebro, las formas de archivo, los recuerdos. Por lo que, cada persona es única y no se puede generalizar a las personas.

CAPITULO 2. AUTOESTIMA.

2.1. Definición.

A lo largo del estudio de la autoestima, se han encontrado diferentes tipos de definiciones, cada una conforme a un contexto. Están relacionadas con un determinado nivel de conocimiento; pues a medida que el conocimiento crece, las definiciones tienden a tornarse más precisas, más claras, más exactas, captando la esencia del concepto.

Dellaere, (2007) sostiene que la autoestima es la apreciación que los individuos tienen de sí mismos y constituye una función del organismo tendiente a la autoprotección. Ya que durante la etapa adulta se trata de una opinión emocional que trasciende el marco racional, puesto que está basada en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias acumuladas durante la vida. Constituye una expresión de la manera en que las personas se sienten con respecto a sí mismas y del nivel de valoración que manifiestan.

Montoya (2001), considera que la autoestima es una autoevaluación de la mente, mi conciencia y en sentido profundo, de la persona. Dado que, una persona puede tener grandes éxitos y aún así sentirse un fracaso, por no haber cumplido sus propias expectativas, las cuales son una de las condiciones esenciales para una alta autoestima.

Branden, (1992), afirma que es la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Siendo más concreto, tener confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar desafíos de la vida. Y confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Así mismo, Branden dos años después en (1994) da otra definición, muy parecida a la anterior, pues nos dice que la autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental, de poder llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias.

Sin embargo resumiendo una definición más formal de parte de este autor, dice que la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Esta definición, no especifica las influencias del ambiente durante la infancia que sustentan la autoestima positiva (por ejemplo, seguridad física, educación, etc.) ni los generadores internos posteriores (por ejemplo, vivir consiente, responsable con respecto a sí mismo, etc.), ni las consecuencias emocionales o de comportamiento (por ejemplo, compasión, deseo de ser responsable, etc.), simplemente identifica a que se refiere y en qué consiste la autoevaluación.

Para, Branden (1994), la autoestima tiene dos componentes; uno es la eficacia personal, que significa la confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad para pensar, entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades propios; el creer en sí mismo.

El otro componente es el respeto a uno mismo; que significa el reafirmar la valía personal, que es una actividad positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, los deseos y las necesidades de sí mismo, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales. Dado que estos son un pilar doble de una autoestima saludable; si falta uno de ellos, la autoestima se deteriora.

Así mismo, Bermúdez (2000), afirma que para entender el concepto de autoestima, es necesario entender que es el autoconcepto. Pues cuando nosotros pensamos en una persona conocida, inmediatamente nos viene a la mente su imagen: un proceso descriptivo que nos la describe físicamente, personalmente y socialmente que nos hemos ido formando tras la relación que se ha mantenido con ella. Esa imagen correspondería al concepto que tenemos de esa persona; de igual forma cada uno tiene imagen de sí mismo. El término autoconcepto hace referencia a la representación mental que la persona tiene de sí misma.

Y si hiciéramos la pregunta ¿tu como te ves a ti mismo? Nos podrían responder en función

del autoconcepto o la imagen que tienen de sí mismos, sin añadirle ningún valor, pues es una imagen privada que uno tiene de sí mismo sobre la que no se realiza ninguna evaluación. Cuando la persona hace una evaluación, se realiza mediante la comparación de la imagen que se ha ido formando de sí mismo al percibirse en situaciones reales, con la imagen ideal que él tiene de la persona que le gustaría ser. Y de esta manera el sujeto contribuye a la formación de su autoestima. Cuanto más parecida sea la imagen que el sujeto percibe de sí mismo en situaciones reales, a la imagen ideal sobre cómo debería ser, es menos probable que el sujeto presente un problema de autoestima.

Conformando lo que considero mejor de cada definición citada anteriormente, conteniendo cada uno de los aspectos más importantes, la autoestima es una evaluación que cada persona hace de sí mismo respecto a su persona, mente, conciencia; basada en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias reunidas a lo largo de la vida, formándose así un autoconcepto que hace que la persona se sienta apta para la vida, con confianza en la capacidad para pensar y afrontar desafíos, así como también sentirse una persona valiosa merecedora de la felicidad.

Una vez estudiadas las distintas concepciones de la autoestima, podemos decir que cada una de ellas muestra características diferentes, pues unas son más específicas y otras desarrollan en qué consisten. Por lo tanto, como psicólogo si se quiere incidir en la autoestima, desarrollándola en los niños, apoyándola en las escuelas, reforzándola en psicoterapia o desarrollarla en uno mismo, es necesario saber qué importante es, como intervenir en ella y además cual es la idea de lo que es la autoestima y así poder incidir correctamente en ella.

2.2. Importancia de la Autoestima.

La autoestima es una necesidad humana fundamental, y su efecto no requiere nuestra comprensión ni nuestro consentimiento, sino que funciona a su manera en el interior de cada persona, con o sin nuestro conocimiento. Por lo que somos libres de comprender la dinámica de la autoestima o de desconocerla, pero si se opta por esta última seremos un

enigma para nosotros mismos y pagaremos las consecuencias, (Branden, 1994).

Por lo que en definitiva Branden, (1992), afirma que debemos preguntarnos el ¿porqué surge la necesidad de autoestima? Ya que primeramente, la conciencia o la dignidad del ser, no existe en los animales inferiores, pero en los seres humanos si, pues se llegan a preguntar: ¿Puedo confiar en mi mente? ¿soy capaz de pensar? ¿soy buena persona? ¿soy suficiente? ¿soy digno de respeto, amor, éxito, felicidad?

Nuestra necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos. El primero es que nuestra supervivencia y nuestro dominio del medio ambiente dependen del uso apropiado de nuestra conciencia. Es decir, nuestra vida depende de nuestra capacidad de pensar. Por lo que dependemos de la ejercitación apropiada de nuestras mentes, ya que por medio de esta nos abrimos al mundo y aprendemos.

El segundo es que el uso correcto de la conciencia no es automático, no está construido por la naturaleza. Pues existe un elemento de elección, en la regulación de las cosas que hacemos y por lo tanto, un sentido de responsabilidad personal. Dado que la conciencia no se expande de manera refleja frente a lo nuevo y lo desconocido. Pues tenemos la responsabilidad de aumentar o disminuir la conciencia; de distintas maneras, no intentando buscarla o eludirla activamente, pensar o no pensar.

Por otra parte, además de esa característica de los humanos, también somos la única especie que puede decidir pensar o no pensar, siendo capaces de formular una visión de que valores merecen perseguirse y luego elegir el contrario. Podemos decidir que un curso de acción es racional, moral e inteligente y, tras ello no usar la conciencia y realizar otra acción. Podemos controlar nuestro comportamiento y preguntarnos si es coherente con nuestro conocimiento, convicciones e ideales, y podemos también eludir plantearnos esa pregunta. Como por ejemplo, sería reconocer en una relación, si destruye mi dignidad, menoscaba mi autoestima y es peligrosa para mi bienestar físico, (Branden, 1992).

Por lo que, Branden (1992), asume que las elecciones que realizamos en relación con las

operaciones de nuestra conciencia tienen consecuencias importantes para nuestra vida en general y para nuestra autoestima en particular. Por lo que, impacta de manera importante en la autoestima y en nuestra vida las siguientes opciones:

Enfocar versus no enfocar.

Pensar versus no pensar.

Conciencia versus inconsciencia.

Claridad versus oscuridad o vaguedad.

Respeto a la realidad versus evasión de la realidad.

Respeto a los hechos versus indiferencia ante los hechos.

Respeto a la verdad versus rechazo de la verdad.

Perseverancia en el esfuerzo por comprender versus abandono del esfuerzo.

Lealtad a nuestras convicciones en la acción versus deslealtad.

Honestidad con uno mismo versus deshonestidad.

Autoenfrentamiento versus autoevasión.

Receptividad a nuevos conocimientos versus aislamiento.

Predisposición a ver y corregir errores versus permanencia en el error.

Preocupación por la congruencia versus despreocupación por las contradicciones.

Razón versus irracionalidad.

Lealtad a la responsabilidad de la conciencia versus traición a la responsabilidad.

Ante estas circunstancias, el hecho de ver opciones como estas, de ser la única especie capaz de traicionar y actuar contra nuestros mismos medios de supervivencia, crea nuestra necesidad de autoestima, que es la necesidad de saber que estamos funcionando como exige nuestra vida y nuestro bienestar.

Con base en lo anterior, podemos decir que la autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Pues es una necesidad básica, indispensable para el desarrollo normal y sano; tiene valor de supervivencia. Ya que el no tener autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Cuando se posee actúa como sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, energía, fortaleza y capacidad de regeneración. Cuando es

baja, disminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida, (Branden, 1992). Así como también, el no creer en nosotros mismos, ni en nuestra capacidad, muestra al universo como un lugar atemorizante. Tendiendo a estar más influidos por el deseo de evitar el dolor que de experimentar la alegría. Y lo negativo ejerce más poder sobre nosotros que lo positivo.

En cambio si tenemos confianza en nosotros mismos, es probable que pensemos que el mundo está abierto para nosotros y que responderemos apropiadamente a los desafíos y oportunidades, lo cual es muy importante para salir adelante en cualquier aspecto de la vida.

Pues además existe una serie de razones por las cuales, la autoestima es de gran relevancia para el ser humano, ya que de manera general, tiene como principales funciones la de protegernos de las situaciones del medio, que nos exponen a autoevaluaciones continuamente y también, la de aportarnos un poder de motivación que influye sobre nuestra conducta de manera positiva. Se puede decir que la autoestima es como una vacuna, que permite que el sufrimiento psicológico que puede causarnos la crítica, el rechazo, los fracasos, las pérdidas o cualquier acontecimiento estresante y negativo, sea menor, (Bermúdez, 2000). Y nos impulsa a alcanzar nuestros logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros logros, es decir, sentir satisfacción por las cosas que hacemos.

Es más que sabido que tenemos más de una necesidad y no hay solución única a todos los problemas de nuestra existencia. Sin embargo, Branden, (1992) afirma que, haber desarrollado satisfactoriamente el sentido de lo que es uno mismo, es una condición necesaria, pero no suficiente para nuestro bienestar. Dado que su presencia no garantiza satisfacción, pero su falta produce algún grado de ansiedad, frustración o desesperación.

Bajo estas circunstancias, también la autoestima es importante, debido a la evolución de una sociedad industrial a una de información, del trabajo físico al mental como actividad predominante del trabajador y el surgimiento de una economía caracterizada globalmente por el cambio rápido, por acelerados cambios científicos y tecnológicos y por un nivel de

competitividad sin precedentes, crean demandas de niveles más elevados de educación y capacitación que los que se exigían en generaciones anteriores y que actualmente vivimos. Por lo que estos avances en la sociedad crean también, demandas a nuestros recursos psicológicos, (Branden, 1992). Ya que las organizaciones de hoy necesitan, no sólo un nivel extraordinariamente elevado de conocimientos y aptitudes en todas las personas que participan, sino también de autonomía personal, confianza en sí mismo y la capacidad de tener la iniciativa; en una sola palabra autoestima.

Todo esto de tener autoestima, empieza con los niños, pues son recursos que les sirven para el aquí y el ahora, pero también para su futuro; puesto que el niño necesitara una buena autoestima para crecer en ésta nueva sociedad que demanda más recursos psicológicos y donde hay más competitividad; por lo que es importante saberlo y tomarlo en cuenta para fomentarlo en los niños desde muy temprana edad, ya que es fundamental lo que se les enseña, inculca o desarrolla de autoestima a los niños, entre otras cosas. Siendo que cuando sean mayores llegaran al campo laboral, por lo cual se busca que por supuesto, ya cuenten con una buena autoestima y no solo eso, sino que hagan mejor su vida, tanto interpersonal como intrapersonalmente; buscando la felicidad y no evadiendo el dolor como lo haría una persona con baja autoestima, como anteriormente venía diciendo.

Puesto que el ambiente en el que vivimos tiene mucho que ver, pues ha sembrado mucho miedo; la gente tiene miedo de arriesgar, de invertir, de sobresalir. Martínez, (1997) no cree que sea cuestión cultural, ni tampoco por debilidad de carácter, el cree que el desorden social está provocando incertidumbre que paraliza y que causa una profunda apatía en la población. Los anhelos de las familias se reducen a comer, pagar servicios y a no perderse la más polémica novela. La prosperidad es algo que ven como inalcanzable. Teniendo igualmente el obstáculo de la baja autoestima de la gente. Donde lo único que se está logrando es una selva donde los hombres se olvidan de los valores, de la ley, de sí mismos, en particular de su propia autoestima y los reemplazan por armas y poder, haciendo de la vida algo desagradable.

Incluso inmersos en este mundo donde existen más elecciones y opciones que nunca, en el

que nos enfrentamos con posibilidades ilimitadas, necesitamos un nivel más elevado de autonomía, que implica mayor necesidad de ejercer un juicio independiente, de cultivar nuestros propios recursos y de asumir responsabilidades sobre elecciones, valores y acciones que dan forma a nuestra vida. Pues en la medida en que confiemos en la eficacia de nuestras mentes, nuestra capacidad de pensar, aprender, comprender, tenderemos a perseverar cuando nos enfrentemos a desafíos difíciles y complejos. Como lo son el caer en adicción al alcohol, drogas o a las relaciones destructivas, puesto que la intención inconsciente es invariablemente aliviar la ansiedad y el dolor. Pues los enemigos de los cuales se intenta huir son el temor y el dolor. Siendo que no funciona, y empeora, se ven impulsados a tomar cada vez más del veneno que los está matando. Pues al igual que no se puede comprar la felicidad con relaciones destructivas, tampoco, se puede conseguir con bebida o droga porque son prácticas que evocan odio hacia uno mismo, (Branden, 1992).

Por estas razones es de mucha importancia estudiar la autoestima, trabajar en ella incidiendo en niños y adultos, así como también difundirla, para que las instituciones le sigan tomando la importancia que merece. Para que los futuros niños, se sientan mejor, sean más felices, confíen en sí mismos, se sientan capaces y eficaces respondiendo a los desafíos y a las oportunidades con más ingenio y de forma apropiada.

2.3. Autoestima alta y baja.

La imagen que tiene un individuo de sí mismo puede oscilar entre autoestima consolidada o alta y la autoestima baja, (Dellaere, 2007).

Primeramente, Branden (1992), afirma que la autoestima alta nos fortalece, da energía, y motiva, para afrontar cada día. Puesto que la autoestima elevada, se define como la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo. Pues la confianza en sí mismo, es la conciencia que evalúa la eficacia de sus propias operaciones, cuando está abocada a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella.

La persona la buena autoestima está asociada a un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, sentido del humor, red social extendida e incluso mejores niveles de defensa inmunológica, (Bermudez, 2000).

Por lo que es probable que si tenemos confianza objetiva en nuestra mente y valor, si nos sentimos seguros de nosotros mismos, es probable que pensemos que el mundo está abierto para nosotros y que responderemos apropiadamente a los desafíos y oportunidades, Branden, (1992).

Una persona con alta autoestima busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlos la alimenta, Dellaere (2007).

Montoya (2001) y Branden, (1992) describen una lista con una serie de comportamientos, formas simples y directas que suelen manifestarse e identificarse fácilmente y son propios de una autoestima positiva:

- 1.- El rostro, actitud, modalidad, forma de hablar y de moverse de una persona proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
- 2.- La persona es capaz de hablar de logros o fracasos de forma directa y honestamente, ya que se mantiene una relación amistosa con los hechos.
- 3.- La persona se siente cómoda al dar y recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares.
- 4.- Tiene apertura a las críticas y comodidad para reconocer errores porque la autoestima de la persona, no está atada a una imagen de perfección.
- 5.- Las palabras y acciones tienden a ser serenas y espontáneas porque no estamos en guerra con nosotros mismos.

- 6.- Existe armonía entre lo que decimos y hacemos; nuestro aspecto y gestos.
- 7.- El individuo tiene una actitud abierta y de curiosidad hacia las ideas, experiencias y nuevas posibilidades de vida.
- 8.- Si llegan a surgir sentimientos de ansiedad o inseguridad, es menos probable que nos intimiden o abrumen, ya que no suele ser difícil aceptarlos, dominarlos y superarlos.
- 9.- Tiene la capacidad para gozar los aspectos humorísticos de la vida, en uno mismo y los demás.
- 10.- Flexibilidad para responder a situaciones y desafíos, movida por un espíritu inventivo, ya que se confía en la mente y no ven la vida como una derrota.
- 11.- Una actitud positiva hacia nosotros mismos y hacia los demás.
- 12.- Muestra capacidad para preservar la armonía y dignidad en condiciones de estrés.

Otro aspecto es, que si nuestra autoestima es alta más dispuestos estamos a entablar relaciones positivas y a rechazar las nocivas. Los similares se atraen, la salud atrae a la salud, la vitalidad y la apertura a los otros son naturalmente más atractivas para las personas con autoestima positiva, que la vacuidad y la dependencia.

Luego, respecto al nivel físico, se pueden identificar ciertas características que se asocian a una buena autoestima Branden, (1992) pues sostiene que la relajación en la persona con alta autoestima implica que no nos estamos escondiendo de nosotros mismos y no luchamos en contra de quienes somos, así como la tensión crónica transmite un mensaje de autoevasión y de autorrepudio o de que se está negando o reprimiendo algún aspecto de sí mismo, tales como:

☺ Ojos despiertos, brillantes y vivaces.

- ☺ Rostro relajado (salvo en caso de enfermedad).
- ☺ Mentón en posición natural y alineado con el cuerpo.
- ☺ Mandíbula relajada.
- ☺ Hombros relajados aunque erguidos.
- ☺ Manos que tienden a estar relajadas, ligeras y quietas.
- ☺ Brazos relajados y en posición natural.
- ☺ Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- ☺ Modo de caminar decidido (sin ser agresivo ni presumido).
- ☺ Voz modulada, con intensidad inadecuada a la situación y con pronunciación clara, (Branden, 1992).

Por otra parte Dellaere, (2007), expresa que la autoestima consolidada o alta se puede percibir en una persona que se acepta tal cual es y valora sus capacidades. Este individuo es capaz de discernir entre lo que puede hacer en forma acabada y los aspectos en los que aún no ha desarrollado todo su potencial, sin que tal distinción le genere conflictos. En este sentido, se favorece un sentimiento de bienestar porque al identificar aptitudes e incapacidades reconoce cuáles son los ámbitos de mayor perfeccionamiento. Dado que también, esto trae consigo consecuencias sociales, que a su vez se conciben como elementos que fortalecen la autoestima, puesto que la persona expresa libremente su opinión y se comunica con soltura. Pudiendo participar en distintas actividades, tomar decisiones y no dudar al pedir o brindar ayuda cuando lo considera. Igualmente, se caracteriza por su capacidad de goce y disfrute de los placeres de la vida.

Por su parte Branden, (1992), manifiesta que la autoestima alta tiene dos aspectos interrelacionados que son los pilares duales y la falta de alguno de ellos la menoscaba:

La Autoeficacia significa confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo y decido, asimismo confianza en mi capacidad de comprender los hechos de la realidad que están dentro de mis intereses y necesidades; es decir confianza cognoscitiva en mí mismo.

La Autodignidad quiere decir seguridad de mi valor; una actitud afirmativa hacia mi

derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es mi derecho natural.

Pues Dellaere, (2007), dice que cuando una persona tiene buena autoestima, también es capaz de asumir responsabilidades porque experimenta una sensación de orgullo hacia sus logros alcanzados y se predispone a seguir nuevos objetivos. Lo que quiere decir que respeta su forma de ser, puesto que tiende a desestimar opiniones y actitudes negativas que procuran minimizar el valor de su desempeño. Al quererse tal como es, puede defender sus valores y principios pese a las oposiciones.

Además puede confiar en su propio juicio para tomar decisiones y así que puede hacerse responsable de los efectos que tengan esas medidas tomadas. Confía en su capacidad para resolver problemas sin limitar sus acciones, por las posibles dificultades que puedan surgir y no se desvaloriza su propio talento. Una persona con autoestima alta se relaciona con los demás a partir de lo que cree que vale como ser humano, sus potencialidades y sus virtudes. En este sentido, no acepta que los demás manipulen su forma de pensar y actuar. Por lo tanto, puede comprender las necesidades de los demás y respetar normas de convivencia, (Dellaere, 2007).

Cabe mencionar que el nivel de autoestima que permite el desarrollo integral de una persona se manifiesta por la ausencia de la necesidad de competir, envidiar, justificarse y pedir perdón por sus actos. Por lo que existen elementos que ponen a prueba el grado de autoestima desarrollado, se destaca la capacidad del individuo para crecer en un contexto social adverso. Se trata de una condición que evalúa el nivel de maduración alcanzado porque cuestiona las competencias personales. Como por ejemplo, la convivencia con padres alcohólicos o drogadictos, que en el mejor de los casos genera en el niño un sentimiento de rechazo hacia la situación que padecen los adultos y lo motiva a buscar nuevos caminos. Ya que una persona puede llegar muy lejos, aun cuando las condiciones de su entorno, no son las mejores.

Por consiguiente, las capacidades de reconocer y expresar sentimientos, tomar decisiones y

actuar con responsabilidad en todo momento influyen positivamente en el desarrollo de la autoestima, porque definen y sostienen la propia personalidad. Conocer la forma de ser individual y la aceptación de sus características permiten manifestarse con libertad, trabajar para conseguir logros personales y actuar conforme a los propios valores. De esta manera se construye el sentimiento de seguridad, (Dellaere, 2007).

Por lo tanto, es sustancial mantener una autoestima alta, debido a todas las circunstancias anteriormente mencionadas, incluso nos favorece en el desarrollo de relaciones personales sustentadas en la igualdad, confianza y respeto mutuo, (Dellaere, 2007). Puesto que entre más alta sea nuestra autoestima, más inclinados estamos a tratar con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, no tendiendo a percibir a los demás como una amenaza; ya que el respeto a nosotros mismos es la base del respeto a los demás, (Branden, 1992).

Cabe destacar que el concepto de autoestima positiva y el orgullo no significan lo mismo, pues a menudo se confunden. La autoestima como la hemos visto, atañe a la convicción interior de nuestra eficacia y valor fundamentales. El orgullo tiene que ver con el placer más explícitamente consciente que nos producen los logros o acciones específicas que alcanzamos. La autoestima positiva está representada por el “puedo” el orgullo por el “tengo”. Y el orgullo más profundo que podemos sentir, es el que proviene de la adquisición de autoestima, ya que se trata de un valor, que no solo ha de ganarse, sino conservarse, (Branden, 1992).

En contraparte, el tener una baja autoestima se manifiesta en la persona que tiende a la indecisión, teme a equivocarse, se siente inapropiado para la vida, inadecuado; no acerca de un tema o conocimiento, sino inadecuado como persona, en su propia existencia; así como también al responder a los desafíos y alegrías de la vida, lo hace con un sentimiento de incapacidad y desmerecimiento, (Montoya, 2001 y Dellaere, 2007).

Ya que, por desgracia existen personas que pasan la vida, pensando que no valen nada o valen muy poco. Por lo que esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. De la misma forma, como

manera de defenderse se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y aislamiento. Aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean, (Rodríguez, 1988).

Pues además desvaloriza sus aptitudes, se muestra permeable a cualquier tipo de opinión desfavorable hacia sí mismo y, por consiguiente, decae su personalidad. Asimismo se siente incapaz para cambiar su situación porque con frecuencia identifica a los demás como el origen de sus deficiencias o carencias. De esta forma, se mantiene en una actitud defensiva que no le impide relacionarse de manera sincera con los demás, (Dellaere, 2007).

Puesto que Branden, (1994) afirma que está correlacionada con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad o con una rebeldía poco apropiada; con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo mostrando hostilidad hacia los demás.

Por consiguiente les resulta difícil ver, oír y pensar, siendo más propensos a pisotear y despreciar a los otros; debido a los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con baja autoestima, no es raro que sientan envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente desinterés, o bien con ansiedad, miedo agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales, hasta naciones, (Rodríguez, 1988).

Ya que un individuo que tiene la característica de sentirse inepto para enfrentar los desafíos de la vida, carece de la confianza fundamental en sí mismo, de su mente, carece de un sentido básico de autodignidad, se siente indigno del amor o respeto de los demás sin derecho a ser feliz, temeroso de expresar pensamientos, deseos o necesidades, obviamente se reconoce que también tiene una baja autoestima, sin importar que otros atributos positivos poseyera (Branden, 1994).

Incluso el sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o

frustrantes que la persona ha tenido a lo largo de su vida, básicamente desde su infancia. Teniendo una percepción subjetiva de sí mismo que lleva a la persona a ser según Rodríguez, (1988):

- ✎ Hipersensible a la crítica: no acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta que se sienta peor.
- ✎ Sobrealardea: Esto le da seguridad y cree que con esto elimina sus sentimientos de inferioridad.
- ✎ Se manifiesta hipercrítico: Como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresivo y crítica el esfuerzo de los demás para que éstos se ocupen en defenderse y no se den cuenta en lo que falla; creando así una superioridad ilusoria.
- ✎ Tiende a culpar: Proyecta su debilidad o inferioridad hacia otros, culpándolos por fallas propias; sintiéndose bien de que otros se sientan bien.
- ✎ Teme la competencia: Aún estando ansioso por ganar, está lejos de sentirse optimista; algunas veces se rehúsa a estar en competencias.
- ✎ Se oculta: Prefiere el anonimato, ocultándose en un lugar donde no sea mirado o llamado.
- ✎ Se autorecrimina: Es una defensa ante sus vivencias que no ha podido, así se libera del esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

De acuerdo con Branden, (1992) la persona con baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y poco exigente; lo cual hace que limitarse a ello debilite la autoestima. Lo que quiere decir que, cuanto más baja es la autoestima, a menos aspiramos y menos logros obtenemos.

Probablemente, siendo así, será más urgente la necesidad de probarnos o de olvidarnos de nosotros mismos y vivir mecánicamente e inconscientemente. Con respecto al desarrollo de la comunicación es casi seguro que sea opaca, evasiva e inapropiada debido a la incertidumbre sobre nuestros pensamientos y sentimientos personales y/o a la ansiedad acerca de la actitud del que nos escucha.

Por otra parte, cuando la inseguridad nos hace creer que nos rechazan cuando no existe semejante rechazo, es solo cuestión de tiempo que explote la bomba de relojería que llevamos dentro. Explotando con un comportamiento destructivo y aunque se tenga una gran inteligencia, no servirá de mucho, dado que cuando actuamos guiados por el miedo, tarde o temprano precipitamos la calamidad que tenemos. Ya que si tememos que nos critiquen, nos comportamos de manera que a la larga obtendremos la desaprobación, (Branden, 1994).

Con respecto al miedo, Branden, (1994) dice que cuando se tiene una baja autoestima, las personas son manipuladas por este; sintiendo miedo a la realidad, hacia lo que nos sentimos inadecuados, a hechos acerca de nosotros mismos o de los demás, que la gente ha negado, rechazado o reprimido. Miedo a que lo que se pretende no se cumpla, a que nos desenmascaren, a que nos humillen después de fracasar y algunas veces, a las responsabilidades del éxito. Estando más pendientes de evitar el dolor que experimentar la alegría.

Cabe mencionar que algo que también se debe tomar en cuenta, es el no volverse prisionero de una imagen negativa, ya que es un peligro, ya que se le permitiría dictar nuestras acciones. Definiéndose la persona como mediocre o débil o cobardes o poco efectivos y que por lo tanto la manera de actuar refleje esta definición.

Por lo que, es relevante tener presente la autoestima baja, por todas las características mencionadas, ya que limitan el desarrollo de las personas y además, es considerada como un factor que facilita el riesgo de consumo de drogas y de alcohol. Conductas con altos niveles de ansiedad, depresión, inseguridad, dependencia, soledad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, agresividad, competitividad y destructividad, han sido relacionadas con la falta de autoestima (Bermúdez, 2000).

Bajo estas circunstancias, lo más sano tampoco sería tener algo que se podría llamar pseudoautoestima, ya que esta es la ilusión de tener eficacia y dignidad fuera de la realidad;

es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima, al mismo tiempo que se permite que las causas reales de su carencia permanezcan sin ser examinadas. Pues en vez de buscar la autoestima a través del conocimiento, la responsabilidad, la integridad, se busca quizá por medio de la popularidad, la adquisición material o proezas sexuales. En lugar de valorar la autenticidad personal, se valora el poder pertenecer a un club apropiado o a un partido político adecuado por así decirlo, (Branden, 1994).

Dado que el hablar de tener una autoestima auténtica, tiene la característica de no comparar ni competir. Puesto que la autoestima genuina no se expresa a través de la autoveneración a expensas de los demás, ni de la intención de llegar a ser superior o de despreciar a otros para exaltarse uno mismo. La arrogancia, la petulancia y la sobreestimación de nuestras habilidades, lejos de reflejar un nivel elevado de autoestima como suele imaginarse, muestran una autoestima inadecuada, (Montoya, 2001).

Por lo que Branden, (1994) menciona que alcanzar el éxito sin lograr la autoestima positiva significa estar condenado a sentirse como un impostor que ansiosamente espera a que se le desenmascare. Puesto que la única fuente de la autoestima es y solo puede ser interna, enfocada en lo que hacemos, no en lo que los demás hacen. Cuando nos abocamos en lo externo, en las acciones y en las respuestas de otros, nos abocamos a la tragedia. Y si la felicidad humana, el bienestar y el progreso son nuestros objetivos, es un rasgo de que debemos esforzarnos por conseguir un mejor desempeño en las prácticas de crianza del niño, en las escuelas, en las organizaciones y sobre todo en nosotros mismos, para lograr potencializar la autoestima de los niños.

2.4. Factores que contribuyen a la Autoestima.

Los factores que contribuyen positivamente o negativamente a la autoestima, son complejos de establecer y existe una larga variedad de factores tanto internos como externos, que están relacionados con la alta o baja autoestima; debido a que no se puede decir que solo

hay una forma que afecte, tal como mencionar que el trato de los padres determina el nivel de autoestima del niño. Ya que, pensar que somos simplemente personas formadas y determinadas por el medio, no puede justificarse de ninguna manera. Somos agentes causales por derecho propio; contrincantes en las tragedias de nuestras vidas; creadores y no simplemente individuos que reaccionan y responden. Por lo que, el tema es más complejo sin embargo a continuación se enunciarán los distintos factores que es importante tomar en cuenta para entender y ayudar a que los niños se sientan mejor consigo mismos y con los demás (Branden, 1992).

Por lo que es conveniente, tanto para comprender el problema de autoestima, como para su tratamiento, considerar que la persona posee un concepto de sí mismo global, que está conformado por el concepto que el sujeto percibe de sí mismo, en diferentes contextos o áreas y así se podrá encontrar en que área concreta presenta problemas de autoestima. Para ello es importante tomar en cuenta distintas áreas; la escuela que formara el concepto académico; las relaciones sociales que darán lugar al autoconcepto social; la familia que formará su autoconcepto familiar según la consideración del niño dentro del hogar; en el aspecto físico establecerá el autoconcepto físico y en él área moral-ético, donde la autodescripción que realice de sí mismo en este nivel corresponderá con el autoconcepto emocional del sujeto. Dado que todas las personas poseen una descripción de sí mismas que les aporta identidad y seguridad personal, (Bermúdez, 2000).

Familia

El ambiente familiar en el que interacciona el niño durante sus primeros años de vida, las pautas educativas que se le dan y el tipo de interacción que se trabaja entre el niño y los padres serán las principales vías que van a determinar el autoconcepto y por tanto la autoestima, (Bermúdez, 2000). Así mismo, estos forman la fuente original de la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal; además los padres son quienes facilitan o impiden el acceso a determinadas experiencias, participación en grupos y el cumplimiento de deseos (Dellaere, 2007).

Cabe mencionar que Coopersmith en 1967, (citado por Bermúdez, 2000) destaca que el afecto expresado, la importancia del tipo de normas y disciplina; que determinan a que se debe atender el niño, las cuales son interpretadas por los niños como muestra de interés hacia ellos, producen un buen nivel de autoestima. Y la ausencia de dichas normas, o el no utilizarlas de forma consistente aporta al niño inseguridad sobre su comportamiento.

Otros estudios conforme a Rosenberg en 1973, (citado en Bermúdez, 2000) reportan que niños cuyos padres tienen ocupaciones muy autoritarias o violentas (personas que utilizan armas habitualmente como policías, fuerzas armadas, militares, etc.) presentan baja autoestima. Otros autores afirman que niveles elevados de ansiedad en la madre origina una interacción disfuncional en el hijo, repercutiendo de manera negativa en el autoconcepto del niño.

Por lo que el objetivo de la crianza por parte de los padres, entonces consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta. Primeramente él bebé comienza la vida en un estado de total dependencia; ya que debe de contar con la seguridad básica, tanto física como emocional. Esto consiste en la satisfacción de sus necesidades fisiológicas, protección y cuidados básicos en todos los aspectos. Esto supone la creación de un entorno en el que el niño pueda sentirse protegido y seguro. Y así, en este contexto puede desplegarse el proceso de separación e individualización. Empezando por formarse una mente que más tarde aprenderá a confiar en sí misma. Si su crianza tiene éxito, el joven o la joven pasarán de esa dependencia a ser seres humanos que se respetan y son responsables de sí mismos, son capaces de responder a los retos de la vida, de forma competente y entusiasta. Como afirma un proverbio antiguo que la paternidad consiste en dar a su hijo primero raíces (para crecer) y luego alas (para volar). Ya que los hijos no crecen en un vacío, crecen en un contexto social (Branden, 1994).

Dellaere, (2007) sostiene que la autoestima viene desde el momento de la gestación, donde cada niño ha heredado determinados rasgos y ha pasado por experiencias que lo han convertido en el ser que es en este momento. Lo que no quiere decir que no puedan cambiar, al contrario, somos seres que podemos aprender y desaprender y por lo tanto, es fundamental saber los factores que intervienen en la autoestima a fin de prevenir o

intervenir según sea el caso.

Pues en estas etapas se sientan los fundamentos para que el niño aprenda a confiar en los demás y a tener confianza en que la vida no es malévol. Por supuesto, la necesidad de seguridad física y psíquica no se limita a los primeros años. Posteriormente el *yo* aún está en desarrollo durante la adolescencia y una vida de caos y ansiedad puede imponer serios obstáculos a la secuencia del desarrollo normal de la adolescencia. Y aun dejando de lado la posibilidad de un trauma de nacimiento, hay que considerar dos factores. El primero es la circunstancia objetiva de su entorno y el trato que recibieron en la infancia. El segundo es la cuestión de la disposición innata a sentir ansiedad: el umbral de algunas personas es sin duda más bajo que el de otras, de forma que lo que es traumático para un niño no lo es para otro (Branden, 1994).

En cuanto a la influencia de los padres Branden, (1994), cita que se han encontrado trabajos de psicólogos sobre la autoestima acerca del lugar que ha tenido las relaciones entre padres e hijos. Entre ellos el estudio de Stanley Coopersmith. Este autor tenía el objetivo de identificar las conductas de los padres encontradas con más frecuencia cuando los niños crecían manifestando una sana autoestima. No encontró que la autoestima estuviera relacionada con factores como la riqueza familiar, la educación, la zona geográfica, clase social, profesión del padre o el hecho de que la madre siempre estuviera en casa. Lo que sí halló fue la trascendencia de la calidad de la relación entre el hijo y los adultos importantes en su vida.

Existen cinco condiciones que están asociadas a una alta autoestima en los niños, (Branden, 1994):

- 1.- El niño nota una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
- 2.- El niño se desempeña en un contexto de límites establecidos e impuestos con claridad; de manera justa, no opresora y negociable. No se le da una libertad ilimitada. En consecuencia, el niño experimenta una sensación de seguridad; posee una base clara para

valorar su comportamiento. Además, por lo general los límites suponen normas elevadas, así como la confianza en que el niño será capaz de cumplirlas.

3.- El niño experimenta respeto en torno a su dignidad como ser humano. Puesto que los padres no usan la violencia, humillación o el ridículo para controlar y manipular. Los padres toman sensatamente las necesidades y deseos del niño. También están dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de ciertos límites precisamente fijados. Como resultado domina la autoridad, pero no el autoritarismo.

Los padres se centran en lo que desean en vez de en lo que no desean, mas en lo positivo que en lo negativo. Muestran interés por el niño, por su vida social y académica y por lo general están disponibles para hablar cuando el niño lo desea.

4.- Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Su actitud no es de indiferencia, pues tienen expectativas morales y de rendimiento que transmiten al niño de forma respetuosa, benévola y no opresiva; se reta al niño para que sea mejor de lo que es.

5.- Los propios padres tienen un alto nivel de autoestima. Son modelos de eficacia personal y respeto hacia uno mismo. Por lo que el niño ve ejemplos vivos de lo que tiene que aprender. Sin embargo según Coopersmith (1967) no existen pautas de conducta o actitudes de los padres comunes a todos los padres de niños con buena autoestima, es decir, que tampoco quiere decir que sea un factor que determina el curso del desarrollo psicológico del niño.

La intención adulta de fortalecer la autoestima en los niños comienza con el aprecio, del propio modo de ser del padre. Solo sosteniéndose un buen concepto de uno mismo se puede ayudar a los demás a desarrollar uno similar. Y a partir de este supuesto, surge el proceso destinado a guiar a los más pequeños en la dirección adecuada, (Dellaere, 2007).

La mayoría de las personas pertenecen a hogares caracterizados por señales contradictorias, negaciones de la realidad, mentiras de parte de los padres y falta de respeto hacia nuestra mente y hacia nuestra persona. Es decir, el llamado hogar promedio. Branden, (1992) discutió este tema con Virginia Satir, la cual le dio un gran ejemplo del tipo de locura con la que comúnmente las personas crecen. Imagina una escena de una niña, una madre y un

padre. Que la niña al ver la mirada de desdicha de su madre, le pregunta: --¿Qué te pasa mamá? Pareces triste. La madre responde con voz tensa y seca: --Nada, estoy bien.

Luego el padre irritado dice: -- ¡No molestes a tu madre! La niña mira sucesivamente a ambos, completamente confundida, sin poder comprender el regaño. Comienza a llorar. La madre le grita al padre: -- ¡Mira lo que has hecho!

En este caso, podemos observar que la niña percibe correctamente que algo perturba a su madre y responde acertadamente. La madre actúa invalidando la percepción (correcta) de la realidad de la niña; mintiendo. Tal vez lo hace con la intención equivocada de “proteger” a su hija o quizá porque ella misma no sabe cómo tratar su tragedia. Si hubiese dicho: “Si, mamá está algo triste, gracias por preguntar” habría corroborado la percepción de la niña. Ya que al reconocer su propia desdicha simple y abiertamente, habría reafirmado la compasión de la niña y enseñado una actitud sana hacia el dolor, quitándole fatalidad al dolor, (Branden, 1992).

El padre también tal vez para “proteger” a la madre o quizá sienta culpa porque tiene que ver con la causa de la tristeza de la madre, regaña a la niña, aumentando la confusión de la situación. Si la madre no está triste, ¿Por qué molestaría una simple pregunta? Si esta triste ¿Porqué es incorrecto preguntar y porqué miente la madre? Ahora para confundir más a la niña, la madre le grita al padre, reprochándole que haya regañado a la niña. Contradicciones enfermizas, incongruencia sobre incongruencia. Así la niña no podrá comprender la situación. La niña puede correr, buscando exaltadamente algo que hacer o con qué jugar, intentando borrar todo recuerdo del incidente lo más rápido posible, reprimiendo sentimientos y percepciones. Siendo que la niña huye hacia la inconsciencia para escapar de la sensación de terror que produce estar atrapada en una pesadilla, a lo que se puede pensar que los padres bien intencionados tienen la culpa, ya que hacen sentir que ver es peligroso y la ceguera es segura. Sin embargo no hay culpables, puesto que nadie imaginaria que los padres estén motivados por intenciones destructivas. Pero al optar por negar simplemente la realidad, le dan a la niña la impresión de que vive en un mundo incomprensible donde la percepción no es confiable y el pensamiento es insignificante. Multiplicando este incidente unas mil veces más o menos similares, probablemente la niña no recuerde ninguno años

después, pero todos tendrán un impacto acumulativo en su desarrollo. Y por lo tanto si la niña deduce que su mente es incompetente, va a ser muy difícil que pueda desarrollar una buena autoestima y sin ella será complicado afrontar la vida, (Dellaere, 2007).

Así mismo Branden, (1992), nombra que los padres crean importantes obstáculos para el crecimiento de la autoestima de su hijo cuando:

- ★ Transmiten que el niño no es suficiente.
- ★ Lo castigan por expresar sentimientos inaceptables.
- ★ Lo ridiculizan, lo humillan.
- ★ Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- ★ Intentan controlarlo mediante la vergüenza o la culpa.
- ★ Lo sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan su aprendizaje normal y creciente confianza en sí mismo.
- ★ Educan al niño sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo, o con normas contradictorias, confusas, incuestionables y opresivas. Inhibiendo el crecimiento normal.
- ★ Niegan la percepción de su realidad e implícitamente lo alientan a dudar de su mente.
- ★ Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño; por ejemplo, cuando un padre alcohólico se tambalea hasta la mesa, no le atina a la silla para sentarse y cae al suelo mientras la madre sigue comiendo o hablando como si nada hubiera pasado.
- ★ Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas, inculcando temor como característica permanente en el alma del niño.
- ★ Tratan a un niño como objeto sexual.
- ★ Le enseñan que es una persona mala, indigna o pecadora por naturaleza.

A continuación de acuerdo con Dellaere, (2007) se describe una serie de factores externos negativos que afectan la autoestima de un niño, por parte de los padres:

Mensajes de los Padres:

Desde que los niños son muy pequeños, reciben constantes mensajes de los padres; algunos pueden ser motivadores, en tanto que otros son destructivos. Los motivadores concentran aquellas expresiones que fomentan la autoconfianza, valoran los logros alcanzados y minimizan las dificultades que pudiera manifestar el niño. Son impulsos que favorecen el desarrollo de la personalidad equilibrada porque se enfocan en las cualidades del niño, sin hacer énfasis en sus fallas.

Por el contrario, los mensajes destructivos tienden a sobresalir el fracaso, la falta de precisión y los inconvenientes del niño para realizar cualquier tipo de actividad. Por lo que cada una de las expresiones de los adultos, tienen efecto en el niño, tanto positivamente como negativamente.

Como lo son los mensajes que expresan los padres y que se contradicen con sus propias prácticas adultas, lo cual son un obstáculo para el desarrollo de una adecuada autoestima en los niños. Por ejemplo, cuando un adulto regaña a un niño por decir mentiras, pero en otro contexto él mismo emplea argumentos falsos, le enseña a desvalorizar la palabra. De esta manera, el niño pierde respeto por sus propios mensajes y no distingue entre la verdad y la fantasía, (Branden, 1994).

Actitudes y comportamientos de los adultos:

Por otra parte también, Branden, (1994) dice que la opinión que se tenga acerca de uno mismo puede comenzar a deteriorarse durante la infancia como resultado de distintas actitudes y comportamientos que se reciben por parte de quienes deben cuidar, proteger y apoyar a los niños. Inicialmente, la transmisión de un amor condicionado por intereses como el logro de altas calificaciones, obtención de resultados favorables o la superación de las propias aptitudes, tienden a desarrollar un sentimiento de inseguridad en los niños. El niño aprende que será amado, conforme al grado de acondicionamiento de sus actos con las demandas de los adultos, lo que trae como consecuencia una sensación de inseguridad

constante.

La negatividad es otro modo de desgastar la autovaloración; cuando los padres expresan con frecuencia todas las acciones que su hijo no debe de hacer “no toques eso”, “no te sientes así”, “no digas eso”, “¡así no!”, entre otras, que produce en el niño un efecto contra productivo. Además de incorporar la negatividad como un elemento cotidiano, el pequeño comienza a perder la capacidad de autonomía que progresivamente debería ir desarrollando. El resultado de ésta experiencia es el aumento de una sensación de inseguridad que se manifiesta cada vez que el niño se propone realizar una acción de cualquier índole; obstaculizando su desarrollo porque le hace perder interés por experimentar, pero sobre todo, le enseña a percibirse como un ser incapaz de actuar independientemente.

Otra forma de la opinión positiva del niño acerca del propio modo de ser se produce cuando los padres emiten indicaciones contradictorias. Por un lado, puede suceder que uno de los padres permita cierta actitud o actividad en determinado contexto y la prohíba en otra situación. Por ejemplo, cuando el padre autoriza a un niño entretenerse con un videojuego, pero luego invierte la orden sin explicar motivos, por lo que el niño pierde el conocimiento de las reglas que debe de cumplir. Por otro lado, una manera más conflictiva de contradicción se produce cuando el mensaje de uno de los padres se contrapone a la indicación del otro. En este caso, el niño inteligentemente crea cierta habilidad para comprender aquello que permite uno y lo que autoriza el otro y comienza a actuar ante cada uno según su conveniencia. De esta manera, los padres se encuentran involucrados en un juego de rivalidad en el que el perjudicado resulta ser el niño. La ausencia de indicaciones precisas y la contradicción entre mensajes, disminuyen el nivel de seguridad del niño porque está expuesto a un ámbito de inestabilidad constante.

El empleo de palabras agraviantes o frases nocivas, degradan la percepción que el niño tiene de sí mismo porque resulta descalificado por quienes tendrían que protegerlo. Situaciones que se producen generalmente cuando el adulto pierde el control y reacciona con un alto grado de enojo que complementa con palabras y apelativos denigrantes. Y además de que los niños aprenden a tratar mal a los demás, asimilan los adjetivos como parte de su imagen, creyendo ser lo que los adultos le dicen que es en momentos de ira.

Al igual que el exceso de atención sobre el niño es malo para su desarrollo, la ausencia de interés por su estado de ánimo, su salud y sus actividades en general, deterioran la autoestima porque transmiten un mensaje de indiferencia. El niño nota que no tiene ningún valor para los padres, puesto que ninguno de ellos se ocupa de sus necesidades personales. En consecuencia, él mismo cree ser una persona de poco interés para los demás, debido a que, si las personas que lo trajeron al mundo no lo cuidan, entonces carece de valor como persona.

La abundancia de reglas estrictas genera en el ámbito familiar una sensación de temor que tiende a crear personalidades sumisas. Por ejemplo cuando los padres establecen un horario para llevar a cabo alguna actividad y amenaza con castigar a quien no cumpla con ese requisito, favorece la aparición del miedo. Diciendo que la hora de la cena es a las 8 quien no esté a esa hora se quedara sin plato de comida. El niño puede desarrollar un sentimiento temeroso al acercarse el momento de la cena y pensar que algo puede hacer que se retrase. La amenaza atenta contra el estado de salud, por lo que se podría catalogar como una estrategia violenta, (Branden, 1994).

Dinámica del maltrato:

Asimismo, los padres que desprecian, desvalorizan o maltratan a sus hijos les generan dolor, miedo y desconfianza en sí mismos. Pues cuando un menor necesita ayuda y solo recibe una expresión de burla por parte de quienes tienen que cuidarlo, el daño se aloja en si interior y comienza a formar parte de un sentimiento de falta de aprecio por sí mismo. Pues la ausencia de respuesta afirmativa a su pedido de ayuda provoca en el niño la creencia de que no es digno de ser atendido y por lo tanto de que se le preste la debida atención. De esta manera aprende a desvalorizarse y su autoestima resulta herida.

Lo cual se llega a convertir en un círculo vicioso, puesto que los padres no se han puesto a resolver el conflicto interior que se ha instalado en su personalidad como resultado del maltrato recibido y tienden a transmitir el sufrimiento a personas indefensas, o sea a sus hijos. Así como en un ambiente familiar dominado por la violencia, se garantiza el

deterioro de la autoestima en al menos uno de sus integrantes. La víctima del maltrato físico es incapaz de poner límites al castigo porque aprendió que su modo de ser es la causa de la molestia, de quien ejerce el poder. El victimario por su lado, descarga la ira que le ocasiona sentirse inferior a los demás en quienes no tienen capacidad de defenderse. El resultado de una situación así es el desarrollo de profundos trastornos psicológicos, físicos y emocionales que provocan dificultades para disfrutar de las oportunidades de la vida. Además de las enfermedades psicosomáticas que suelen asociarse a ésta situación, también el individuo pierde su capacidad creativa, reduce su habilidad para trabajar y pierde poder de concentración. Percibe obstáculos para relacionarse con sus familiares, con el entorno cercano y en general con las demás personas.

Además del maltrato físico, otra forma de atormentar a un niño, es la ausencia del victimario. Tratándose de violencia emocional que genera sentimientos de temor, culpa y abandono. Y los pensamientos que el niño crea, producen ciertas declaraciones ofensivas sobre la personalidad y el modo de ser, tendiendo a permanecer ocultos en su memoria y convirtiéndose en padecimientos silenciosos que los niños se obligan a sobrellevar. Solos y desprotegidos, los menores tratan de soportar el daño que les provocan ciertas experiencias hirientes de los adultos.

Por lo que es imprescindible para poder avanzar en cualquier tipo de construcción personal; desarticular el maltrato, mediante una de las estrategias más efectivas para quebrar su continuidad, es desarticulando las frases hirientes dirigidas a uno mismo y remplazarlas por mensajes positivos tendientes a fortalecer la autoestima, desarrollar un sentimiento de seguridad y hacer valer los derechos individuales. Entre estos se pueden destacar: “soy responsable por las acciones que realizo”; “me desempeño con responsabilidad y si no logro los objetivos planteados se debe a que aún tengo que mejorar”; “soy consciente del modo en que me relaciono con los demás y evito transmitir los mensajes que generaron dolor en mí”; “soy capaz de expresar mis sentimientos y respetar los de los demás”; “expongo mis opiniones sin temer las consecuencias que puedan eventualmente ocasionar”; “valoro mi forma de ser, mis capacidades y mi desarrollo creativo”.

Estas frases permiten adquirir coraje para convertirse en guía del propio camino sin sufrir culpas originadas por órdenes del pasado ni sentir que se debe complacer a los demás para recibir un trato respetable. Por lo tanto, cuando los padres pueden comprometerse a revisar los elementos que intervinieron negativamente en su desarrollo y reconocer las frases de aliento recibidas que promovieron su bienestar, se vuelven capaces de ayudar a sus hijos en la recuperación del sentimiento de autoestima que los hace responsables, independientes y solidarios, (Branden, 1994).

Sobreprotección:

En contraparte la sobreprotección, disminuye la capacidad de independencia que los niños tienden a desarrollar en forma gradual durante su crecimiento. Dado que la excesiva atención sobre cada uno de los pasos que el niño da genera en él un sentimiento de incapacidad que redundan perjudicialmente en su concepción valorativa de su modo de ser. Por lo que aprende a sentir miedo con solo pensar en realizar una acción y evita tener experiencias nuevas, esto debido a que sus padres temen a cada instante que algo malo le pueda pasar, evitándole que experimente el mundo. El resultado es la pérdida de interés por descubrir, explorar y comprender el mundo que le rodea.

De esta manera el niño pierde seguridad en sí mismo, desvaloriza sus capacidades y se limita a actuar solo en los casos en que sus padres pueden comprobar que no hay peligro alguno, cuando la actividad se realiza bajo su estricta supervisión, evitando que el niño se desarrolle y crea en sí mismo por medio de los errores y aciertos que pueda tener. Por ejemplo, un niño desea subir por sus propios medios a un tobogán, pero su madre corre tras de él para evitar que se lance y le indica todos los peligros que implica subirse y posteriormente decide trasladarlo a una hamaca para bebés, caracterizada por la reducida capacidad de movimiento que permite. Siendo uno de los casos que suceden más comúnmente y que por desgracia afecta a la autoestima del niño, por lo cual la mejor opción sería no exagerar en la protección, sin llegar al extremo de abandonar a los pequeños para evitar que se detenga un pleno desarrollo del niño, (Branden, 1994).

Complacencia:

De la misma forma, cita Branden, (1994) otro mecanismo que altera la autoestima es el exceso de complacencia por parte de los padres hacia los hijos. Puesto que los padres no logran jerarquizar los pedidos y establecer las diferencias entre lo que realmente desean y lo que es fruto de un capricho, limitan la capacidad del niño para determinar lo que de verdad necesita para sentirse bien. Pues al no encontrar resistencia a sus solicitudes, los niños aprenden a desvalorizar todo lo que reciben, y pierden la habilidad de reconocer sus prioridades, en realidad nada es apreciado.

Debido a esta incapacidad para definir los propios intereses, se deteriora la autopercepción porque disminuye las oportunidades de conocer lo más valorado.

Amor excesivo (soberbia):

Así mismo, en el ámbito familiar se pueden fomentar diversas actitudes tendientes a fomentar la sobrevaloración de la propia personalidad, lo que provoca un exceso de manifestaciones de amor que tienden a incrementar el sentimiento de aprecio por sí mismo en el niño, impidiendo el desarrollo de afecto por los demás. Ya que cuando el niño percibe que su personalidad es considerada lo más valioso del mundo, de manera que excluye otros valores, pierde la posibilidad de apreciar las formas de ser de quienes lo rodean porque aprende a ser el único sujeto merecedor de afecto.

En ocasiones, este excesivo cariño se perfecciona con la demostración de que la opinión del niño es la mejor de todas las posibles. Sucesivamente el niño pierde interés por escuchar otras ideas y excluye todo aquello que contradiga su modo de pensar. Repercutiendo su intolerancia en la relación con sus semejantes porque le impide compartir y poner a prueba algunas de sus ideas. Ya que a menudo se confunde, el hecho de incentivar al niño acerca de la expresión de sus aptitudes, con la falta de respeto hacia las capacidades de los demás. Es necesario corregir las actitudes de desprecio hacia los otros para interrumpir un ciclo de maltrato, (Branden, 1994).

Modelos:

A menudo los padres toman diferentes actitudes con respecto a sus hijos, queriendo que ellos sean modelos preconcebidos, sin importarles que su individualidad los hace únicos y los capacita para seguir su propio sendero evolutivo.

Por un lado, el modelo mártir se caracteriza por un control de los padres ejercido sobre el niño justificándose por la supuesta responsabilidad del pequeño, tras el sufrimiento del adulto. Mostrando quejas, reproches, llantos y amenazas de pérdida de salud para generar en el niño un sentimiento de culpa por el supuesto efecto de cada una de sus acciones. En este tipo de padres las frases más utilizadas son por ejemplo; “me sacrifico por ti, pero no te importa”; “abandone todo para tenerte y así es como me pagas” y “¿que error cometimos para que nos hagas esto?”.

Por otro lado el padre dictador recurre al control del niño mediante amenazas, gritos y despliegue de poder. Puesto que la relación con el menor se construye a partir de un vínculo estricto, caracterizado por el terror que el adulto transmite al hallar que las acciones del niño están fuera de los límites de lo autorizado. Ulteriormente, el padre o la madre se irrita, muestra su rol dominante a través de expresiones de burla, menosprecio y desvalorización. En estas cuestiones, se alcanza fácilmente los insultos y palabras como “tonto” o “estúpido” formando parte del arsenal lógico del progenitor que adopta este perfil.

Desgraciadamente muchas personas han recibido este tipo de mensajes. Haciendo alusión a que tú puedes tener el potencial, pero ahorita eres inaceptable. Tienes que cambiar. Un día puedes ser suficiente pero ahora no, solo serás suficiente si cubres nuestras expectativas, entre otras frases que pueden alterar gravemente la autoestima de un pequeño, (Branden, 1994).

Normalmente, el rol de mártir o dictador se compone de expresiones de cariño, o una actitud benevolente. Por lo que el niño se confunde, porque tras ser acusado por el presunto

impacto negativo de sus actos, por ejemplo, lo llegan a abrazar y besan con amor. En algunas situaciones, después del despliegue de ira o desinterés, el adulto se siente arrepentido y trata de disminuir los efectos de su impulso agresivo, con palabras afectuosas dirigidas al niño. Opuestamente, si el niño intenta protestar, reclamar o mostrar dolor por la forma en que es tratado, puede provocar en el adulto otro arrebato de descalificación y culpa hacia él.

La herencia familiar:

Dado que la forma en que un adulto se relaciona con su hijo está determinada por la relación que ha mantenido con sus propios padres, desde la infancia. Puesto que en el caso de haber sido objeto de acusaciones, amenazas, reproches y menosprecios y él no haber tenido la oportunidad de trabajar en el ámbito terapéutico los efectos nocivos que estas experiencias infantiles tuvieron sobre su personalidad, tiende a reproducir esa clase de vínculo con su descendencia. Ante estas cuestiones, vuelve a revivirse lo aprendido de niño, mostrándose en la relación con los propios hijos y solo la tarea de revisión profunda puede desarticular las frases hirientes mediante el despojo de su poder simbólico.

Además de que en el periodo de la infancia, el niño carece de medios para defenderse, protegerse o comprender que el rol de mártir o de dictador es el resultado de lo que sus padres obtuvieron de los propios progenitores.

Para retroceder este círculo vicioso, es esencial entender que no es favorable cargar con los problemas que los propios padres no han podido resolver con sus antecedentes. Por el contrario, es necesario reconocer la manera en que sus padres lesionaron la personalidad y alojaron sentimientos de culpa o temor en el centro emocional del individuo. En este sentido se busca anular el valor de tales perjuicios y despojarlos de los pilares que los mantienen. Tratándose de poner en duda los mensajes de desprecio, las acusaciones y los reproches, para liberarse de los efectos nocivos y así evitar la repetición de ese tipo de vínculo con los propios hijos, (Branden, 1994).

Situaciones críticas:

Los momentos de estrés agudo pueden también ocasionar en el niño un sentimiento de baja autoestima; ya que cuando un niño siente que debe superar sus capacidades para satisfacer la demanda de los padres, hace que pierda de vista su forma de ser porque pretende o finge ser lo que le piden que sea. Por ejemplo, la presión de los padres por conseguir mejores puntos en un juego de competencia, altera la propia percepción del niño acerca de sus capacidades y destrezas.

Las pérdidas y abandonos:

Los casos más drásticos de deterioro de la autoestima se producen cuando se experimenta una pérdida de un ser querido durante la infancia. Con la muerte de alguno de los padres o la separación de la pareja aunada a la ruptura del vínculo con uno de ellos, provocando una sensación de angustia que puede vincularse con la idea de abandono. Los niños tienden a sentir que los adultos los dejan porque no son indignos de su amor.

Por lo que se quedan con ésta percepción, instalada durante la infancia y queda marcada por la pérdida, por lo que solo puede expulsarse mediante un profundo trabajo terapéutico. El espacio terapéutico tiene como objetivo el mantenimiento de un alto nivel de autoestima como pilar de todos los problemas que un cliente pueda manifestar. En términos generales, las actitudes críticas que un individuo desarrolla de sí mismo tienden a deteriorar los diferentes ámbitos de su vida.

Una situación opuesta, se confirma cuando los padres están en cierta medida presentes, pero se encuentran sumergidos en la dependencia al alcohol o a las drogas; en estos casos el niño aprende a desvalorizar su vida. Siendo que un contacto directo con personas así, es una cruda experiencia de la que pocos niños pueden liberarse. La ausencia de autovaloración de los padres y la consecuente falta de interés por los hijos, impide que los niños sientan aprecio por sí mismos.

Tras estas situaciones que suceden en el ámbito familiar y que alteran de manera importante la autoestima de los niños, surge la inquietud en torno al presente y el futuro de estas criaturas, encontrando una posible respuesta en los propios padres. Dado que si los padres procuran ofrecer mejores y más variadas posibilidades para que sus hijos cumplan sus proyectos, desarrollen vínculos sociales sinceros y como consecuencia sean felices, por lo que es preciso comenzar por transmitir un modelo congruente. La motivación, la actitud positiva y la acción efectiva deben estar ejemplificadas en la vida de los padres, (Branden, 1994).

De la misma forma, cuando los padres son capaces de expresar sus sentimientos, aceptar los estados emocionales que experimentan e integrarlos para avanzar en el proceso de maduración, todo esto transmite claves imprescindibles para el desarrollo de sus hijos. Pues una vez que las actitudes positivas se instalan en los padres, estos pueden criar a sus hijos para que se valoren a sí mismos. Solo formando parte de una dinámica de crecimiento y de cambio se favorece el desarrollo de la educación de los niños para que se conviertan en sujetos capaces de realizarse de manera integral; física, intelectual y creativamente, (Dellaere, 2007).

Crianza mediante el tacto:

A comparación de los mecanismos negativos anteriormente estudiados Branden, (1994) explica que dentro de la crianza positiva, en la actualidad se sabe que el tacto es esencial para el desarrollo sano de un niño. Y a falta de él, un niño puede morir aun cuando vea satisfechas todas demás necesidades. Puesto que mediante el tacto se envía una estimulación sensorial que ayuda al niño a desarrollar su cerebro. Así como también se expresa amor, cariño, confort, apoyo y protección; se establece contacto entre un ser humano y otro. Mucho antes de que el niño pueda comprender las palabras, comprende el tacto. Los niños que crecen con escasa experiencia de contacto a menudo crecen con un profundo dolor en su interior. Esto a menudo se reprime, produciéndose restricción de conciencia de uno mismo e insensibilidad como estrategia de supervivencia. En una etapa posterior de la vida, se puede ver que en un adulto, evitación del contacto íntimo con otras

personas, un aislamiento de toda relación humana, que expresa sentimientos de temor y falta de valía; un fracaso de la autoafirmación. O bien se puede encontrar una promiscuidad sexual compulsiva, un esfuerzo inconsciente por curar las heridas de la falta de tacto, pero de una forma que humilla sin resolver nada, en la que hay una gran disminución de la integridad personal y del respeto a uno mismo, pues ambas respuestas aíslan al individuo de todo contacto humano auténtico.

Hoy millones de personas han tenido experiencias similares en la infancia y buscan como curar sus heridas. Pues reconocen que han entrado a la vida adulta con una desventaja la baja autoestima. Cual sea la manera de describir el problema, saben que sufren algún sentido único se no ser suficiente, o algún sentimiento perturbador de vergüenza o culpa, o una desconfianza generalizada en sí mismos, o un sentimiento de indignidad. Sienten una falta aún cuando no sepan que es la autoestima y menos aún cómo alimentarla o fortalecerla en su interior, (Branden, 1992).

Amor:

Por otra parte, un niño que es tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a sentirse a sí mismo como alguien digno de cariño. El amor se expresa por medio de la expresión verbal, por las acciones de cuidados y por la alegría y placer que se muestra con el mero hecho de la existencia del niño. Ya que un padre efectivo puede manifestar cólera o decepción sin dar muestras de retirada de amor. De la misma forma, puede enseñar sin recurrir al rechazo. Ya que con ello no se cuestiona el valor del niño en cuanto ser humano.

El amor, no se siente como algo real cuando se vincula al rendimiento, vinculado conforme a las expectativas de mamá o papá y se es retirado de vez en cuando para manipular la obediencia y la conformidad. Así como también no se siente cuando el niño recibe mensajes sutiles o no sutiles que le dicen que no es suficiente.

Dado que el ser suficiente no significa que no se tenga nada que aprender y nada que crecer. Al contrario significa que me acepto a mi mismo con el valor que tengo. No

podemos construir una autoestima sobre la base de decir que no se es suficiente. El manifestarle a un niño que no es suficiente, es igual a alterar el núcleo de su autoestima. Ningún niño que haya recibido este mensaje se siente querido, (Branden, 1994).

La aceptación:

Branden, (1994) opina que un pequeño, cuyos sentimientos y pensamientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y a aprender a aceptarse a sí mismo. Esta aceptación se manifiesta no estando de acuerdo, ya que no siempre es posible, sino atendiendo y reconociendo los pensamientos y sentimientos del niño y no castigándolo, discutiendo, regañándolo, psicologizándolo o insultándole. Puesto que si reiteradas veces se le dice a un niño que no debe sentirse así, que no debe sentir eso, se le estará animando a que niegue y a exiliar sus sentimientos o emociones para complacer o aplacar a sus padres. Si se tratan las expresiones normales de excitación, cólera, felicidad, sexualidad, deseo y miedo como conductas inaceptables, incorrectas, pecaminosas o desagradables por parte de los padres; el niño puede distanciarse de ellas y rechazar cada vez más su persona para integrarse con el ser querido, para evitar el terror del abandono. A lo que se puede aludir que no se puede fomentar el desarrollo de un niño haciendo que se rechace a sí mismo, a precio del amor de los padres.

Es útil para el desarrollo sano del niño que los padres tomen una buena actitud ante su naturaleza, temperamento, intereses y aspiraciones, sean aceptados. No al extremo de que los padres van a disfrutar o estar cómodos con todos los actos de expresión del niño. Pues la aceptación en este sentido no exige la conformidad. Ya que puede existir que el padre sea atlético y su hijo no serlo o lo contrario. Un padre puede ser ordenado y su hijo ser caótico o viceversa. Un padre puede ser social, su hijo puede serlo menos o lo contrario. Por lo que se observa que si se aceptan las diferencias que existen entre el padre y el hijo, puede ser que crezca la autoestima.

El Respeto:

El respeto que recibe un niño por parte de los adultos, ayuda a que aprenda él mismo a respetarse a sí mismo. El respeto se manifiesta proporcionando al niño la cortesía que normalmente se tiene con los adultos. Como por ejemplo según el psicólogo infantil Haim Ginott; indica que si a un visitante que se le cae accidentalmente una bebida, no le decimos “¡Oh que tonto eres!, ¿que te pasa?”. Sin embargo, porque se consideran adecuadas estas afirmaciones con los hijos, que se supondría que son mucho más importantes para el padre o madre, que el visitante. A lo que sería más correcto decirle al niño “se te ha derramado la bebida ¿Puedes agarrar un trapo de la cocina para limpiar?”

Estos casos se dan a menudo, mostrando los padres mayor cortesía hacia cualquier persona, que a su propio hijo. Razón para informar a los padres que tengan cuidado con lo que le dicen a sus hijos. Y que antes de llamar a un hijo “estúpido”, “torpe”, o “malo”, etc., piensen en la pregunta siguiente: ¿Es así como quiero que mi hijo se experimente a sí mismo?

Y si un hijo crece en un hogar en el que todos se relacionan con los demás con una cortesía natural y cordial, aprende principios que valen tanto para sí mismo como para los demás. Respecto al hecho de que se quiera a un hijo no garantiza que el respeto sea automático, (Branden, 1994).

Visibilidad:

Es una experiencia importante para el fomento de la autoestima de un niño; ya que cuando las personas se sienten visibles, sienten que la otra persona y uno mismo están en la misma realidad, en el mismo universo. Pero cuando nos sentimos invisibles, es como si estuviéramos en realidades distintas. Pues todas las interacciones humanas satisfactorias exigen congruencia en este nivel; si no sienten que están en la misma realidad, no se pueden relacionar de manera satisfactoria.

Como lo es si yo digo algo o hago algo y la otra persona responde de una manera que yo considero congruente en términos de mi programa, si yo expreso alegría y el otro muestra comprender mi estado, o si yo expreso tristeza y él manifiesta empatía, me siento observado y comprendido por esa persona. Visible en pocas palabras. En cambio si yo digo o hago algo y la otra persona responde de una manera que carece de sentido para mí en términos de mi propio programa, si yo me pongo en actitud de broma y él otro reacciona como si yo estuviese hostil, o si yo estoy feliz y el otro muestra impaciencia o indiferencia, o si yo hago algo y él otro reacciona condenándolo no me siento comprendido y visto, me siento invisible. Sin embargo cabe destacar que para que uno se sienta visible ante la otra persona no necesita su consentimiento en relación a lo que se está diciendo. Puesto que se puede tener una conversación de cualquier tema y se pueden respaldar con distintos puntos de vista diferentes, pero si se muestra una comprensión de lo que dice el otro y si las respuestas son congruentes con ello, se pueden sentir mutuamente visibles e incluso en medio de una discusión, pasar momentos verdaderamente buenos.

Dentro de la niñez recibimos de los seres humanos cierta dosis de respuesta adecuada; dado que el niño tiene el deseo natural de ser visto, oído, comprendido y de que se le responda adecuadamente. Para una persona aún en formación ésta es una necesidad especialmente urgente. Ésta es una de las razones por las que un niño se fijara en la respuesta de sus padres tras haber hecho algo. Por ejemplo: Si un niño dice con tono triste: “Hoy no pude participar en el juego de la escuela” y la madre le responde con una mirada comprensiva “esto debe de doler hijo”, a lo que el niño se siente visible. Pero si su madre hubiese respondido secamente: “¿Crees que siempre lo vas a conseguir todo en la vida?” el niño no se sentirá muy bien al respecto.

O si por ejemplo un niño se esfuerza por construir una cabaña en el jardín de la casa y su padre le dice con admiración: “A pesar de que es difícil, lo estas consiguiendo”, el niño se siente en verdad visible. Pero si al contrario el padre le contesta con impaciencia: “Dios mío ¿Qué haces? ¿Es que no tienes nada que hacer?” lo cual puede herir gravemente al niño.

Cuando se manifiesta cariño, estima, empatía, aceptación, respeto, se hace al niño visible. Cuando transmitimos indiferencia, desdén, condena, ridículo, impulsamos el sentido de identidad del niño al solitario lugar de la invisibilidad. Ya que psicólogos y educadores, al reflexionar de los elementos de la infancia que apoyan la autoestima, a veces hablan de mostrar al niño aprecio de su singularidad y también de transmitirle una sensación de integración o pertenencia. Ambas metas se consiguen a medida que el niño viva la experiencia de la visibilidad.

Además, no hay que identificar a la visibilidad con elogio. Como el ver a un niño luchando con sus deberes en casa y decirle: “parece que tienes dificultad con las matemáticas”, no es elogio, el decirle “parece que estas muy inquieto ahora ¿quieres dar un paseo?”, no es elogio; pero estas afirmaciones transmiten la sensación de ser visto y comprendido. Por lo tanto, Para poder amar de manera eficaz, tanto a un hijo, una pareja o un amigo, es esencial la capacidad de facilitar la visibilidad. Y esto reconoce el ejercicio de la conciencia y si los padres actúan de esta manera, puede ser que éste modelo lo aprenda el niño imitándolo, (Branden, 1994).

Crianza adecuada a la edad:

Es de real importancia que los niños requieren de una crianza. Y además tomar en cuenta que algunas formas de crianza que son correctas para un bebé de tres meses serían obviamente infantilizadoras para un niño de seis años. Al mismo tiempo que algunas formas de crianza que son correctas para un niño de seis años, socavarían la autonomía de un muchacho de dieciséis años. Por ejemplo cuando un niño de seis años formula una pregunta puede ser constructivo tomársela en serio y contestársela. Pero por otro lado, cuando un adolescente formula una pregunta puede ser constructivo preguntarle por sus propias ideas sobre la cuestión o recomendarle que lea algún libro, que busque información.

Por lo que si un padre tiene como objetivo apoyar la independencia del hijo, una de las maneras para conseguirlo es ofrecerle elecciones adecuadas con su nivel de desarrollo. Dado que una madre puede no considerar aconsejable preguntar a su hijo de cinco años si

desea llevar un suéter, pero puede darle la opción de dos suéteres. Algunos niños buscan ansiosos el consejo del adulto cuando no es necesario. En estos casos es útil responder “¿Que piensas tú?”. Es grato encomendar las elecciones y la toma de decisión a los niños tan rápido como estos pueden manejarlas cómodamente. Esta es una exigencia de juicio, que exige consciencia y sensibilidad del adulto. La cuestión es tener presente el objetivo final, (Branden, 1994).

Elogio y crítica:

Branden, (1994) expone que a menudo sucede que los padres cariñosos preocupados por la autoestima de los niños, pueden creer que la manera es mediante elogios. Pero cabe mencionar que un elogio inadecuado puede ser tan nocivo como para la autoestima como una crítica inadecuada.

Haim Ginott hace una distinción entre el elogio evaluativo y el elogio apreciativo. El elogio evaluativo es aquel que no sirve a los intereses del niño. Por otra parte el elogio apreciativo puede ser productivo tanto como apoyo de la autoestima como en cantidad de apoyo a la conducta deseada.

Un ejemplo muy claro es el siguiente:

En psicoterapia no se le dice nunca al niño: “eres un niño bueno” “vas muy bien” “sigue haciendo bien las cosas” Se evita el elogio valorativo, que no es de utilidad. Crea ansiedad, fomenta la dependencia y provoca una actitud defensiva. No propicia la confianza en uno mismo, la dirección y el autocontrol. Estas cualidades exigen estar libres de la valoración exterior. Es decir, para poder ser uno mismo, hay que estar libre de la presión del elogio evaluativo.

Si decimos lo que nos gusta y apreciamos las acciones y logros del niño, permanecemos a un nivel fundamentado en los hechos y descriptivo; dejando que el niño sea quien evalúa, evitando el elogio evaluativo; como por ejemplo un niño de siete años que se había estado

esforzando para escribir bien, pues tenía dificultad para mantener alineadas las letras. Pero finalmente consiguió escribir una página bien. A lo que el maestro le escribió en su libreta: “Las letras están claras, fue un placer leer tu escrito”. Cuando le devolvieron la libreta, al leer la nota del maestro comentó el niño: “soy un buen escritor”

Cuanto más específicamente está enfocado nuestro elogio, más sentido tiene para el niño. El elogio no solo tiene que ser específico, sino ser adecuado a su objeto. Un elogio excesivo o rimbombante tiende a ser abrumador y provoca ansiedad porque el niño sabe que no concuerda con su percepción de sí mismo. Pues además tiende a crear adictos a la aprobación, niños que no pueden dar un paso sin buscar elogios y se sienten descalificados cuando no los tienen.

Ya que si lo que queremos es fomentar la autonomía, hay que dejar siempre espacio para que el niño haga sus propias evaluaciones, después de haber descrito la conducta. Pues hay que liberar al niño de la presión de nuestros juicios. Ayudarle a crear un contexto en el que pueda pensar de manera independiente.

Pues incluso es importante mencionar que cuando los padres manifiestan el placer y estima de las preguntas, observaciones o de carácter reflexivo de un niño, se estimula el ejercicio de la consciencia. Cuando les responden a los niños de forma positiva y respetuosa por los esfuerzos que hacen por expresarse a sí mismos, se estimula su autoafirmación. Cuando asimismo los padres reconocen y muestran aprecio a la veracidad del niño, se estimula la integridad.

Con respecto a la crítica, tiene que ir dirigida solo al comportamiento del niño y nunca a éste. Que el padre le exprese sus sentimientos al niño sobre su comportamiento, como “estoy decepcionado” o bien, “estoy muy enfadado” entre otras; y no afirmaciones como “eres el niño más malo que ha existido en el mundo” que no es la descripción de un sentimiento sino de una idea, juicio o valoración. Bajo estas circunstancias, nunca se consigue nada bueno atacando a la autoestima del niño. Esta es la primera regla de una crítica eficaz. Ya que no inspiramos un comportamiento mejor criticando la valía,

inteligencia, moralidad, carácter, intenciones o la psicología del niño. Pues nunca se ha hecho “bueno” a nadie diciéndole que es “malo”. Los ataques a la autoestima tienden a aumentar la probabilidad de que se produzca de nuevo un mal comportamiento, ya que “como soy malo, me comportare mal”.

Podemos concluir en esta parte, en que si los padres pueden criticar sin violar o rebajar la dignidad de un niño, si pueden respetar la autoestima de un niño incluso cuando se está enojado, se habrá dominado uno de los aspectos más desafiantes e importantes de la paternidad competente, (Branden, 1994).

Manejo de errores:

Es fatal según Branden (1994), para la autoestima la forma en cómo los padres responden cuando los niños cometen errores. Pues esto se observa desde el principio de la vida del niño, cuando aprende a caminar mediante una serie de movimientos falsos, poco a poco elimina los movimientos que no le sirven y recuerda los que sirven; el cometer errores es parte esencial del proceso de aprender a andar.

El cometer errores es una parte esencial de todo aprendizaje. Ya que si se castiga a un niño por cometer un error o se le ridiculiza, humilla o reprende; o si uno de los padres se dirige a él de forma impaciente y le dice: “quítate déjame hacerlo yo” lo cual no permite que el niño pueda sentirse libre para luchar y aprender. Y el evitar errores llega a ser prioridad mayor que dominar nuevos retos. Dando como resultado que el niño se rechace a sí mismo en respuesta a los errores, debido a que no se siente aceptado por sus padres si comete un error. Con ello se anula su conciencia, se debilita su aceptación de sí mismo, se destruye la responsabilidad de sí mismo y su autoafirmación. Ya que normalmente si se le da la oportunidad, el niño aprende de sus errores de forma natural y espontánea. A veces puede funcionar preguntar en tono no crítico y no pedante: “¿Que aprendiste?” “¿Que puede cambiar la próxima vez?”

Es mejor que se estimulen en los niños la búsqueda de respuestas que proporcionarles las

respuestas. Que a menudo no es llevado a cabo debido a la impaciencia de los mismos padres, la cual es la enemiga de la crianza.

La necesidad de cordura:

Los niños tienen la necesidad de darle sentido a su experiencia. En realidad tienen que saber que el mundo es racional y que la vida humana se puede conocer, es predecible y estable. Sobre esta base pueden levantar un sentido de eficacia personal.

La cordura en la vida familiar es una de las necesidades para el desarrollo normal del niño. Y esta podemos significarla en un tipo de adulto que la mayoría de las veces, dice lo que quiere decir y quiere decir lo que dice. Significa también reglas que son comprensibles, congruentes y justas; asimismo como no ser castigado hoy por un comportamiento que fue ignorada o incluso recompensada ayer. Significa padres que practican lo que predicán. Que están dispuestos a admitir sus errores cuando los cometen y a pedir disculpas cuando saben que no han sido justos o razonables. Además de que recompensan y refuerzan la conciencia del niño en vez de desalentarla y penalizarla.

Pues si en vez de obediencia, deseamos cooperación de los niños; si en vez de conformidad, deseamos responsabilidad de sí mismos, se puede conseguir desde un entorno doméstico que apoye la mente del niño, hasta un ambiente más sano para la familia, (Branden, 1994).

Necesidad de estructura:

Branden, (1994) afirma que mediante la existencia de una estructura adecuada se satisfacen en parte las necesidades de seguridad y crecimiento de los niños. El término estructura, se refiere a las reglas sobre lo que es o no aceptable y permisible, lo que se espera, sobre cómo se toman las decisiones que afectan a los miembros de la familia y sobre el tipo de valores que se tienen; siendo éstas implícitas o explícitas, que funcionan en una familia.

Una buena estructura es aquella que respeta las necesidades, la individualidad y la inteligencia de cada miembro de la familia; en la que se valora mucho la comunicación

abierta. La estructura es flexible más que rígida, abierta y susceptible de discusión en vez de cerrada y autoritaria. Los padres ofrecen explicaciones y no mandatos. Recurren a la confianza en vez de al temor. Estimulan la expresión de uno mismo, así como sus normas inspiran en vez de intimidar.

Puesto que en el otro extremo tenemos la libertad ilimitada, los niños no desean esto. Pues la mayoría de los niños se sienten más seguros y protegidos en una estructura algo autoritaria que en una situación carente de estructura. Necesitan límites y se sienten ansiosos a falta de ellos. Por así decirlo, necesitan saber que alguien pilota el avión. Puesto que los padres permisivos crean niños muy ansiosos, puesto que renuncian a cualquier función de liderazgo, no se esfuerzan por enseñar valor alguno y no defienden norma alguna por temor a imponer sus inclinaciones a sus hijos. Ya que cuando se ofrecen valores y normas racionales a los niños, se fomenta la autoestima y cuando no se les ofrecen las normas, se debilita su autoestima.

Comer en familia:

A menudo sucede que en las familias actuales los dos padres trabajan durante muchas horas al día, por lo que es difícil que los padres pasen con sus hijos todo el tiempo que desearían. Por lo que Branden, (1994) sugiere que los padres se comprometan a participar por lo menos en una comida familiar por semana, con presencia de todos los miembros de la familia. Una comida que sea tranquila y relajada y que en ella se anime a todos a hablar de sus actividades e inquietudes. Nada de conferencias, sermones, excusas; simplemente comunicar experiencias, tratando a todos con cariño y respeto. La cuestión es expresarse a uno mismo y hacer posible unas relaciones estables.

Pues si los padres pueden superar el impulso de ser autoritarios, si además pueden expresar ideas y sentimientos de forma simple y natural a sus hijos y animarlos a hacer lo mismo a su vez, les ofrecerán un gran beneficio psicológico profundo a sus hijos y a sí mismos. Crearán una sensación de pertenencia, es decir, una sensación de familia. Un entorno en el que puede crecer su autoestima, (Branden, 1994).

Abuso infantil:

Cuando se piensa en este tema, se piensa en niños que son objeto de abuso físico o sexual. Dados abusos pueden ser catastróficos para la autoestima del niño. Ya que hacen sentir a los niños una impotencia traumática, la sensación de no ser dueño del propio cuerpo y una agonizante indefensión que puede durar toda la vida.

Con respecto a esto, se cree que sin embargo se necesita un examen más amplio de lo que supone es el abuso infantil, pues tendría que incluir los siguientes aspectos, los cuales son graves obstáculos para el crecimiento de la autoestima del niño. Pues los padres cometen abuso infantil cuando:

- ✘ Dan a entender al niño que no es suficiente.
- ✘ Penalizan al niño por expresar sentimientos inaceptables.
- ✘ Ridiculizan o humillan al niño.
- ✘ Afirman que las ideas o sentimientos del niño carecen de valor o importancia.
- ✘ Intentan controlar al niño mediante la vergüenza o la culpa.
- ✘ Sobreprotegen al niño, lo cual impide el aprendizaje normal y una progresiva confianza del niño en sí mismo.
- ✘ Protegen insuficientemente al niño y por lo tanto se impide el desarrollo normal de su *yo*.
- ✘ Crían a su niño sin normas y por lo tanto sin una estructura de apoyo; o bien con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresoras, es decir que inhiben el crecimiento normal.
- ✘ Le niegan al niño la percepción, sobre la realidad e implícitamente le animan a dudar de su propia mente.
- ✘ Aterrorizan al niño con violencia física o con amenaza de ésta, sumergiéndolo en un intenso temor como característica del niño.
- ✘ Tratan al niño como objeto sexual.
- ✘ Enseñan al niño que es malo, carece de valor o es perverso por naturaleza.

Puesto que cuando se frustran las necesidades básicas del niño, como estos casos citados, el resultado es un intenso dolor. Pues el niño cree que algo está mal en él, o que es un ser defectuoso, etc. Y esto lo lleva a la tragedia de la autoprofecía destructiva que se cumple a sí misma, (Branden, 1994).

Separación estratégica:

Cabe mencionar que existen muchos niños que tienen experiencias que suponen enormes obstáculos para el desarrollo de la autoestima. Ya que un niño puede ser que encuentre incomprensible y amenazador el mundo de los padres y de los adultos. Lo cual no puede ser llamado educación y fomento de la identidad del niño, sino al contrario es atacado. Pues además, hay numerosos intentos fallidos por comprender los criterios y conductas de los padres, muchos desisten y como consecuencia se culpan.

Sin embargo, el niño heroico que sigue luchando por entender el mundo y a las personas, desarrolla una poderosa fuerza, por mucha que sea la angustia o desconcierto que sienta durante el proceso. El niño preso en un entorno brutal, frustrante e irracional, sin duda se sentirá perturbado de muchas de las personas que están en su entorno inmediato. Pero no se sentirá perturbado de la realidad, y tampoco se sentirá incompetente para intentar evitar tocar un nivel profundo.

Por lo que se puede decir que estos niños han aprendido una estrategia de supervivencia particular, llamada “separación estratégica” ya que sobreviven a una niñez extremadamente adversa. Puesto que es una desvinculación calculada intuitivamente respecto de los aspectos nocivos de su familia u otros aspectos de su mundo. De algún modo llegan a conocer que esto no es lo único que hay. Dado que tienen la creencia de que en algún lugar existe una alternativa mejor y que podrán encontrar su camino hasta ella.

Esto no les ahorra el sufrimiento actual, pero les permite no ser destruidos por él. Asimismo, su separación estratégica, les ayuda a no quedarse anclados en sentimientos negativos como la impotencia. Lo que hace admirar de estos niños. Sin embargo, lo mejor

sería ofrecer a los niños alternativas más sanas.

Ya que no es necesario que los padres den a entender a sus hijos que son perfectos, puesto que no lo son, por lo que se puede reconocer que se ha luchado y así mismo acepten sus errores. Siendo así, más probable que se beneficie de esto la autoestima de todos los miembros de la familia, (Branden, 1994).

Escuela

Por otro lado tenemos otro factor, que es el ambiente escolar, ciertas características de los maestros y su conducta que influyen en la autoestima de los niños; sobre todo durante los primeros tres años de escolaridad, Entwisle y Hayduck 1984, (citado por Bermúdez, 2000).

Para muchos niños la escuela es como la segunda oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismos y una comprensión de la vida mejor de la que pudieron tener en su hogar. Puesto que un maestro que demuestra confianza en la competencia y bondad de un niño puede ser un poderoso antídoto a una familia en la que falta esta confianza. Además un maestro que trata con respeto a los niños, puede ofrecer orientación, a algún niño que se esfuerza por comprender las relaciones humanas y que procede de un hogar donde no existe este respeto. Pues también el hecho de que un maestro se niegue a aceptar el concepto negativo que él niño tiene de sí mismo y él le presenta constantemente una mejor idea de su potencial, tiene a veces el poder de salvar una vida, (Branden, 1994).

Pero para algunos niños, la escuela es una prisión impuesta por la ley a manos de maestros que carecen de autoestima, de preparación o de ambas cosas para poder hacer bien su trabajo. Son maestros que humillan; se comunican mediante el ridículo y el sarcasmo; además con sus comparaciones envidiosas halagan a un estudiante a costas de otro; con su impaciencia no disfrazada profundizan el terror del niño a cometer errores; no tienen otra idea de la disciplina, más que las amenazas; no motivan ofreciendo valores sino provocando miedo y finalmente no creen en las posibilidades del niño, solo creen en sus limitaciones, (Branden, 1994).

Por lo que hay que tener muy presente que la transmisión de los valores en el ámbito educativo constituye una de las influencias sociales más relevantes para el desarrollo de la autoestima en los niños. En principio, que los maestros tengan en cuenta que la protección y el respeto son pilares de la relación entre un maestro y un alumno, (Dellaere, 2007).

Incluso Branden, (1994) comenta que muchos maestros desean aportar una contribución positiva para el buen desarrollo de los niños. Saben que los niños que creen en sí mismos y cuyos maestros proyectan una concepción positiva de su potencial, rinden mejor en la escuela que los niños sin estas ventajas. Cabe mencionar que si se examinan las propuestas que se ofrecen a los maestros sobre la manera de elevar la autoestima de los estudiantes, se verá que muchas de ellas son trivialidades absurdas; como lo son los elogios y aplausos al niño prácticamente por todo lo que hace, rebajando la importancia de sus logros objetivos, colgando medallas de oro en cualquier ocasión y proponiendo una idea de la autoestima mediante títulos, que separa a esta del comportamiento y del carácter. Una de las consecuencias de esta manera de manejar la situación, es poner en ridículo todo el movimiento de la autoestima en las escuelas.

Ya que esto debe ser observado y tratado en términos de la realidad, no en estrellas concedidas como recompensa por comportarse bien. Sino de una autoestima sana, en la cual se valoran las capacidades y logros en términos realistas, ni negándolos ni exagerándolos. Ante estas circunstancias no se puede esperar que las escuelas aporten soluciones a todos los problemas de la vida del estudiante. Pero las buenas escuelas; lo que quiere decir, con buenos maestros, pueden suponer una enorme diferencia.

Entre los factores involucrados Branden, (1994) dentro de la escuela y que tienen consecuencias para la autoestima de un niño, se encuentra el sistema educativo, la propia autoestima del maestro y el entorno de la clase. Los cuales serán expuestos a continuación:

Sistema educativo:

En una etapa anterior de nuestra historia el objetivo de la educación no era estimular el

fomento de la autonomía o el pensamiento independiente, sino la memorización de un cuerpo de conocimientos y creencias comunes, la absorción de las normas de la sociedad y a menudo aprender la obediencia a la autoridad. Pues muchas mentes brillantes han comentado sus decepcionantes experiencias en el aula, su aburrimiento, falta de estimulación, su sensación de que lo último para lo que está creado el sistema educativo es para el cultivo de la mente. Las escuelas se interesaban por la fabricación de la idea de un buen ciudadano, (Branden, 1994).

Para que las escuelas sean adaptativas, las metas de la educación tienen que abarcar más que el mero dominio de un cuerpo de conocimientos, que los estudiantes tienen que expresar en los exámenes. Se tiene que incorporar nuevos métodos y contenidos a sus conocimientos previos, combinando el desarrollo intelectual con la autovaloración, (Dellaere, 2007). Pues además el objetivo debe ser enseñar a los niños a pensar, a reconocer las falacias lógicas, a ser creativos y a aprender. Así como también, el fomento de la autoestima debe integrarse en los programas escolares al menos por dos razones, una es apoyar a los jóvenes a perseverar en sus estudios, a apartarse de las drogas, evitar el embarazo, abstenerse del vandalismo y a conseguir la educación que necesitan. Y la otra es ayudarles a prepararse psicológicamente para un mundo en el que la mente es principal activo capital de todos. Para poder lograr estos objetivos, es imprescindible que se cree un ambiente de cooperación, compañerismo y respeto en el que los alumnos experimenten comodidad y compromiso con el aprendizaje.

Pues al final del día, somos seres que piensan y seres creativos. A lo que el reconocimiento de este hecho tiene que estar en el centro de cualquier filosofía educativa; y cuando se pone el valor de estas funciones en el primer plano de nuestro currículo, fomentamos la autoestima, (Branden, 1994).

La autoestima del maestro:

A un maestro le es más fácil inspirar la autoestima de los alumnos, si el maestro ejemplifica y sirve de modelo de un sentido de identidad sano y afirmativo. Pues investigaciones según

Branden, (1994) sugieren que éste es el factor primordial de la capacidad del maestro para fomentar la autoestima de un estudiante.

El nivel de autoestima del maestro es una variable importante que determinara el tipo de relaciones interpersonales y de comunicación que establezca en el aula, lo que a su vez repercutirá en el rendimiento académico del alumno. Los maestros tienden a ser más disciplinarios, impacientes y autoritarios, se muestran distantes y poco interactivos con los alumnos. Además tienden a centrarse en las debilidades del niño en vez de en sus dotes. A lo cual, esta actitud repercute negativamente, fomentando actividades individualistas o competitivas, que de igual forma servirá de modelo ya que los alumnos tienden a aprender inconscientemente la actitud y comportamientos verbales y no verbales que le profesor manifiesta en el aula; también inspirándoles a los niños temor y una actitud defensiva, fomentando la dependencia (Bermúdez, 2000, Dellaere, 2007).

Puesto que los maestros con baja autoestima como Branden, (1994) comenta, tienden a depender en exceso de la aprobación de los demás; sintiendo que los demás son la fuente de su autoestima. Por ello están en mala posición para enseñar que la autoestima debe generarse desde adentro. Por lo que tienden a utilizar su propia aprobación y desaprobación para manipular a los alumnos a la obediencia y la conformidad. Enseñando que la autoestima procede de la aprobación de los adultos y compañeros.

Además de que son maestros típicamente infelices y los maestros infelices a menudo favorecen las tácticas devaluadoras y destructivas del control de la clase. Pues como se viene diciendo los niños ven a los maestros en parte para aprender la conducta adulta adecuada y si lo que ven es el ridículo y sarcasmo aprenden a utilizarlos en sí mismos. Si oyen el lenguaje de la falta de respeto e incluso de la crueldad, tendera a manifestarse en sus propias respuestas verbales. En cambio si ven un actitud de benevolencia y énfasis en lo positivo, pueden integrarlas a sus propias respuestas. Dado que si encuentran compasión y ven que se ofrece a los demás, pueden aprender a interiorizar la compasión. Si observan autoestima de igual manera pueden decidir que es un valor que vale la pena tener.

Pues la mayoría de las personas tienden a subestimar sus recursos internos y mantienen ese conocimiento en el centro de su consciencia. Sin embargo la mayoría de las personas son capaces de más de lo que creen. Cuando los maestros tienen claro esto, los demás pueden comprender a partir de ellos más fácilmente. Pero uno de los mayores dones que un maestro puede ofrecer al estudiante es, el no aceptar, el bajo concepto de sí mismo del estudiante, acompañándolo para que vea más profundamente el gran potencial que hay en su interior. Esto se consigue, en parte haciendo consiente al estudiante de las alternativas y opciones que éste no ha observado y fragmentando los problemas en unidades pequeñas y manejables a seguir en el momento actual del estudiante y que le proporcionen una base sobre la cual construir.

Sin embargo el transmitir al niño la aceptación, no quiere decir que no se espere nada de él. Pues los maestros que quieren que los niños den lo mejor de sí mismos, deben transmitir que eso es lo que esperan. Puesto que las expectativas del maestro son profecías que se cumplen a sí mismas, ya que si un maestro sabe como transmitir que está totalmente convencido de que un niño puede dominar cierta materia y espera que le ayude a ofrecerle toda la ayuda que necesita; el niño se sentirá apoyado, protegido e inspirado, la cual será un salón donde se desarrolla tanto el aprendizaje como la autoestima, (Branden, 1994).

El entorno de la clase:

Primeramente, el niño posee tres tipos de imágenes mentales:

➔ La apreciación que tiene de sí mismo y está determinada por el valor que le asigna a sus modelos. Eligiendo como referencia lo que su propia configuración le señala como natural, tanto puede identificarse con la imagen de un ganador, alguien que logra sus objetivos, como con una figura débil, incapaz de aprovechar las oportunidades que se le presentan.

➔ Esta imagen mental se relaciona con la opinión que construye el niño a partir de los mensajes que recibe desde el círculo social al que pertenece: su familia, maestros,

compañeros y amigos. Los padres pueden apoyarlo a conseguir sus proyectos o condenarlo a hundirse en una figura desvalorizada; los maestros pueden protegerlo y acompañarlo en su proceso de aprendizaje o desentenderse de sus necesidades; y sus amigos quererlo y apreciarlo con sus virtudes y defectos o excluirlo de juegos y actividades.

→ La imagen ideal de sí mismo, es decir el modelo al que desea parecerse. Si mantiene cierta cercanía con la imagen real que tiene de su personalidad, puede lograr que ambas construcciones mentales se junten en un punto durante su vida y entonces aceptar su realidad y su modo de ser; que por el contrario cuando estas imágenes se constituyen como polos opuestos porque las separa una gran distancia, el niño se desvía a una sensación de fracaso constante debido a la desconexión con su existencia real, (Dellaere, 2007).

Es importante tener en cuenta la dignidad del niño, ya que la mayoría de los niños no son objeto de un trato digno, en calidad de seres humanos, ya que no son tomados en serio por los adultos; así pues un maestro que trata a todos los estudiantes con cortesía y respeto envía señal de que se encuentran en un entorno en el que se aplican reglas diferentes de aquellas a las que están acostumbrados. Donde importa su dignidad y sus sentimientos. La cual es una manera para empezar a crear un entorno que apoye la autoestima, (Branden, 1994).

La justicia en clase es otra de los aspectos que se tienen que tomar en cuenta, dado que los niños son muy sensibles a las cuestiones relativas a la justicia. Si ven que una y otra vez se aplica a todos las mismas reglas; perciben al maestro como una persona íntegra y se fortalece su sentido de seguridad física y mental. Por otra parte el favoritismo (y su contrario) envenena la atmósfera de una clase. Estimula los sentimientos de aislamiento y rechazo y disminuye la sensación del niño de que está en un mundo que puede afrontar. Un maestro no puede evitar que un niño le guste más que otro, pero los profesionales saben cómo manejar sus sentimientos. Un niño necesita la sensación de que en la clase va a gobernar la justicia, (Branden, 1994).

También cuando el maestro ayuda a un niño a sentirse visible ofreciéndole la

retroalimentación adecuada, fomenta su conciencia de sí mismo. Cuando no ofrece juicios sino descripciones de lo que ve, ayuda al niño a percibirse a sí mismo. Cuando llama la atención a los dotes del niño estimula el aprecio de sí mismo. Sin embargo, los maestros desgraciadamente tienden a centrarse en los puntos débiles, pues por ejemplo se inclinan por llamar a los padres cuando el niño va mal. Hay razones para creer que podría ser más productivo llamarles cuando el niño va bien, en este caso también se puede considerar los aspectos negativos, pero tratándolos como el elemento más importante de la situación.

A veces un niño no es consciente de sus dotes, por lo que una de las labores del maestro es facilitar esa conciencia, los cuales no tienen nada que ver con los cumplidos artificiosos. Ya que todo niño hace bien algo, por lo que hay que encontrar, identificar y fomentar éstas. El maestro debe ser como un buscador de tesoros.

Además todo niño necesita atención y algunos necesitan más atención que otros. A menudo hay alumnos que son ignorados. Se trata del alumno que hace su trabajo extremadamente bien pero que es tímido, solitario y permanece en silencio en clase. A lo que se busca que el maestro ponga un esfuerzo extra para sacar adelante a este niño. Puede conseguirlo preguntándole tan menudo como sea preciso: ¿que opina? o ¿que piensa sobre algo? A veces resulta útil pedirle a un niño que ayude a otro estudiante que tiene dificultades con el trabajo de forma que el niño tenga la oportunidad de salir de sí mismo y experimentar su eficacia con otra persona. O tal vez resulte útil pedir al estudiante tímido que se quede en el aula unos minutos después de la clase para establecer un conexión más personal a fin de indicarle que se le ha visto y que uno se interesa por él. Ante todo, lo que necesita el niño es un mensaje de que el niño piensa y siente que importa. Que de lo contrario puede traer la tragedia de muchos niños, que es cuando año tras año no reciben este mensaje de los adultos, por lo que en algún momento lo que piensan y sienten, les importa menos a ellos mismos, (Branden, 1994).

Incluso es fundamental la disciplina, es decir, las reglas que deben de respetarse para que el aprendizaje avance y las tareas a realizar. Las reglas pueden ser impuestas, por medio del poder del maestro, o bien pueden ser explicadas de forma que impliquen a la mente el

entendimiento del estudiante. De acuerdo con Jane Bluestein (citado por Branden, 1994, p. 236) afirma que con explicarles la razón verdadera, lógica e intrínseca de un límite o norma, lo cual fomenta el compromiso y la cooperación incluso de los estudiantes rebeldes.

Hay dos maneras en las que el maestro puede pensar acerca de las normas. Puede pensar cómo puede hacer que los estudiantes *hagan* lo que se tiene que hacer; esta orientación es necesariamente confrontacional y lo máximo que consigue es la obediencia estimulando la dependencia, amenazando con dolor y la otra es como puede inspirar a los estudiantes a que *deseen* hacer lo que hay que hacer; esta orientación es benévola y consigue la cooperación estimulando la responsabilidad personal, ofreciendo valores y poder.

Por su parte, Tom Gordon (citado por Branden, 1994, p. 237) propone que los estudiantes participen en el proceso de establecimiento de normas, que se les incite a pensar que es lo que necesita una clase eficaz y esto tiene la ventaja no solo de estimular la cooperación mayor sino de fomentar una mayor autonomía.

A menudo los problemas de disciplina aparecen cuando los niños llegan a la escuela con expectativas negativas sobre la conducta de los adultos esto sobre la base de su experiencia en casa. Y sin tener muy conscientes estos motivos pueden mostrarse molestos u hostiles en clase para provocar el tipo de castigos a que están acostumbrados en casa. A lo que el desafío para los maestros es no ser enganchados en esto.

Asimismo el maestro competente comprende la necesidad de normas de conducta aceptable, pero también comprende que la dureza no debe ni tiene que suponer insultos o respuestas dirigidas a devaluar el sentido de valía personal de alguien. Por lo que para alcanzar los resultados deseados, tienen que aplicar muchas veces la imaginación, ya que los problemas no pueden ser reducidos a una lista de estrategias formulísticas que encajen en toda ocasión, (Branden, 1994).

Comprender las emociones:

La educación adecuada conforme a Branden, (1994) además de incluir la comprensión del pensamiento, tiene que incluirla comprensión de los sentimientos. Aunque desgraciadamente muchos padres enseñan implícitamente a sus hijos a reprimir sus sentimientos y emociones o aquellos que consideran trastornantes, con frases como: “¡No tengas miedo!”, “deja de llorar o te voy a dar motivos para que llores.”

Esto lo consiguen no solo mediante su comunicación manifiesta sino también mediante su propia conducta, que señala al niño cual es la conducta correcta, adecuada, socialmente aceptada.

Puesto que una emoción es un acontecimiento tanto mental como físico. Es una respuesta psicológica automática, que tiene rasgos mentales y fisiológicos, a nuestra valoración subconsciente de lo que percibimos como beneficioso o perjudicial para nosotros. Por lo que dejar de conocer lo que sentimos es dejar de experimentar que cosas significan para nosotros. Que frecuentemente se estimula activamente esta inconsciencia en los niños. Haciéndose creer a los niños que las emociones son peligrosas, que a veces es necesario negarlas, no tener consciencia de ellas. Consecuentemente el niño puede aprender a distanciarse de algunas emociones y a dejar de experimentarlas conscientemente. Siendo que a nivel psicológico un niño evita la consciencia, cesando así de reconocer determinados sentimientos. A nivel físico, un niño inhibe la respiración, pone tenso su cuerpo, produce tensión muscular y bloquea el libre flujo de sentimientos, produciendo así un estado parcial de insensibilidad.

No quiere decir que los padres sean la única fuente de represión infantil, pues los niños pueden aprender por sí mismos a proteger su equilibrio separándose de algunos sentimientos mediante el respeto a sí mismo. Sin embargo, a medida que el niño crece, puede despojarse de un número de sentimientos cada vez mayor, para ser aceptado, querido y no abandonado. A lo que un maestro está en condiciones de enseñar a los niños un respeto racional hacia los sentimientos unido a la consciencia de que se puede aceptar un

sentimiento sin tener que estar dominado por él.

Ya que podemos aprender a reconocer cuando tenemos miedo y aceptarlo. Podemos aprender a admitirlo cuando estamos enojados y hablar sobre ello y no recurrir a la agresión. Podemos aprender a reconocer cuando hacemos daño, y apropiarnos de ese sentimiento, sin fingir un acto de indiferencia. Podemos aprender a testimoniar nuestros sentimientos de impaciencia y excitación y respirar en ellos; sin embargo no ir a jugar hasta que hayamos terminado nuestros deberes. Podemos aprender a reconocer nuestros sentimientos sexuales y aceptarlos, sin estar controlados por ellos de forma destructiva. Podemos aprender a reconocer y aceptar nuestras emociones sin perder nuestra mente.

Cabe mencionar que para que un maestro consiga enseñar la aceptación de uno mismo, tiene que sentirse cómodo al aceptar los sentimientos de los estudiantes, debe de crear un entorno en el que todos los niños sientan esta aceptación. Los niños que se sienten aceptados tienen más facilidad para aceptarse a sí mismos. Pues en realidad, las cuestiones tratadas anteriormente en el tema de la familia, son aplicables dentro de la clase, por lo que la forma en que un maestro responde a los errores del niño puede tener una gran influencia en el resto de la vida de éste.

Así pues, lo que los estudiantes necesitan de los maestros para aumentar su autoestima es respeto, benevolencia, motivación positiva y una formación en conocimiento esencial y el arte de vivir. También los maestros eficaces saben que las personas solo aprendemos construyendo sobre nuestras dotes y no centrándonos en las debilidades. Por consiguiente el maestro fomentará la competencia consigo mismo (y la autoestima) presentando al estudiante tareas adecuadas a su nivel de capacidad actual. La labor del maestro es hacer posibles las victorias para continuar sobre ellas.

De igual manera, como todas las personas aprenden de diferentes maneras, conviene que la enseñanza se adapte a las necesidades específicas de aprendizaje de cada estudiante. Mediante el uso de los canales perceptuales; el auditivo, visual, o kinestésico, principales estilos de aprendizaje de las personas, usados de forma que pueda presentarse el material

del curso de la manera que tiene más probabilidades de ser más eficaz. Pudiendo predecirse con seguridad que esto va a tener una enorme importancia para la autoestima.

Finalmente mostrare como Branden, (1994) plantea una comparación de características de un estudiante obediente, que experimenta el lugar de control como algo externo a sí mismo; con las del estudiante responsable en el cual sería bueno trabajar más, pues éste experimenta el lugar de control como algo interno. Todo esto en relación a las formas de enseñanza más tradicionales que fomentan o no la autoestima.

- ✓ Obediente: Está motivado por factores externos, como la necesidad de complacer a la autoridad y ganar una aprobación exterior.
- * *Responsable*: Esta motivado por factores internos, como la necesidad de valorar las alternativas y experimentar las experiencias personales.
- ✓ Obediente: Cumple ordenes.
- * *Responsable*: Elige.
- ✓ Obediente: Puede carecer de confianza para funcionar de manera eficaz a falta de figuras de autoridad; carece de iniciativa, pues espera ordenes.
- * *Responsable*: Confía más en funcionar con más eficacia a falta de autoridad, toma la iniciativa.
- ✓ Obediente: Su autoestima está definida externamente, solo se siente valioso cuando recibe aprobación.
- * *Responsable*: Su autoestima está definida interiormente, se siente valioso con o sin aprobación (o incluso con desaprobación).
- ✓ Obediente: Tiene dificultad en ver las alternativas y opciones, le resulta difícil tomar decisiones.
- * *Responsable*: Es más capaz de ver las alternativas y opciones y de tomar decisiones.
- ✓ Obediente: Sentimientos de desamparo y dependencia al maestro.
- * *Responsable*: Es común la sensación personal de estar capacitado y de ser independiente.
- ✓ Obediente: Actúa de acuerdo a un sistema de valores externo (de una persona que es importante para él) que puede no ser adecuado para su persona e incluso perjudicial.

- * *Responsable*: Opera a partir de un sistema de valores interno (el mejor o más seguro para él), teniendo en cuenta las necesidades y valores de los demás.
- ✓ Obediente: Carece de confianza en las señales internas y en la capacidad de proceder por su propio interés.
- * *Responsable*: Tiene confianza en las señales internas y en la capacidad de proceder por interés propio.
- ✓ Obediente: Tiene dificultad en predecir los resultados o consecuencias de sus actos.
- * *Responsable*: Es más capaz de predecir los resultados o consecuencias de sus actos.
- ✓ Obediente: Tiene dificultad en comprender o expresar sus necesidades personales.
- * *Responsable*: Es más capaz de comprender y expresar necesidades personales.
- ✓ Obediente: Poca capacidad de negociación: “tu ganas, yo pierdo.”
- * *Responsable*: Capacidad de negociación más desarrollada: “tu ganas, yo gano.”
- ✓ Obediente: Complaciente.
- * *Responsable*: Cooperativo.
- ✓ Obediente: Esta orientado a evitar el castigo: “sacarme de encima al maestro”.
- * *Responsable*: Esta comprometido con las tareas, experimenta el resultado de las elecciones positivas.
- ✓ Obediente: Puede sentir conflicto entre las necesidades internas y externas, (lo que yo deseo, frente a lo que desea el maestro) pudiendo experimentar sentimientos de culpa o rebeldía.
- * *Responsable*: Mas capaz de resolver el conflicto entre necesidades internas y externas (lo que yo deseo frente a lo que quiere el maestro) menos propenso a los sentimientos de culpa o de rebeldía.
- ✓ Obediente: Puede tomar malas decisiones para evitar la desaprobación o el abandono.
- * *Responsable*: Puede tomar malas decisiones para experimentar las consecuencias personales y para satisfacer la curiosidad.

Todas estas diferencias tan marcadas se deben a que al estudiante obediente se le enseña a no desafiar a la autoridad. El estudiante responsable está preparado para cuestionar y si es preciso desafiar todo, lo cual es algo que se exige más en la civilización. Por lo que para

concluir, si la meta es fomentar la autoestima, tiene que trabajar tanto los maestros, como los padres, psicoterapeutas etc., en su propia autoestima, (Branden, 1994). Así como también, los maestros tienen la obligación de crear y fortalecer los sentimientos de respeto, aprecio y confianza entre los compañeros y entre los alumnos y ellos mismos, (Dellaere, 2007).

Sin embargo, Branden, (1994), comenta que la autoestima corresponde a aquello que esta accesible a nuestra elección. No debe estar en función de la familia en que hemos nacido, o de nuestra raza, color de piel, logros de nuestros antepasados. A veces la gente se adhiere a estos valores para evitar la responsabilidad de conseguir una autoestima auténtica.

Factores internos del niño:

Bajo estas circunstancias, tenemos otro factor que influye de manera fundamental en la autoestima de toda persona, este es el factor interno, que tiene que ver con lo que cada persona hace para sentirse bien consigo mismo. Por lo que para poder conocer y desarrollar la autoestima se puede seguir la escalera de la autoestima.

Autoconocimiento:

Como Rodríguez, (1988) explica, es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades sentimientos; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer porque y como actúa y siente. Al conocer todos los elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo lograra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y devaloración. “cuando aprendemos a conocernos en verdad vivimos” R. Schüller.

De igual forma, si se ignoran las motivaciones que estimulan la toma de determinadas decisiones, los fundamentos de ciertos modos de pensar y las bases de cada acción que se

realiza, la posibilidad de que quererse queda peligrosamente restringida, (Dellaere, 2007).

Autoconcepto:

Consiste según Dellaere, (2007) en la opinión que una persona tiene de sí mismo. Se trata de una identidad que el sujeto plantea como realidad, pero solo constituye proposición individual e íntima que puede o no tener correlato en la impresión que los demás tienen de él. En este sentido, el niño se percibe con ciertas características, aptitudes, cualidades, defectos y carencias.

Se forma a partir de dos fuentes, de las relaciones sociales que el niño mantiene con las demás personas de su entorno y por otro lado, las consecuencias que su conducta tiene sobre el medio con el que interacciona, (Bermúdez, 2000).

Dicho de otra forma, cada rol que desempeña el individuo aporta una cuota a la opinión integral de su modo de ser, evaluaciones que pueden provenir del lugar que ocupa una persona en el grupo de amigos, parientes o compañeros. En conjunto todos conforman distintos aspectos del yo, es decir, la personalidad integral de un individuo. Además del marco contextual según el rol que desempeñe la persona, la valoración puede cambiar a lo largo del tiempo. De acuerdo a la apreciación que desarrolle acerca de sus actividades, sus logros y su desempeño, por lo que un individuo puede modificar su impresión en determinado tiempo, (Dellaere, 2007).

Puesto que si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si alguien se cree inteligente o apto, actuará como tal, (Rodríguez, 1988).

Autoevaluación:

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten aprender y crecer; o por otra parte, considerarlas como malas si lo son para la persona, pues no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer, (Rodríguez, 1988). “El

sentirse devaluado o indeseable es, en la mayoría de los casos, la base de los problemas humanos” (Carl Rogers).

Autoaceptación:

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que solo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Ya que la actitud de un individuo a sí mismo y el aprecio de su propio valor, juegan un papel muy importante en el trabajo de la autoestima, (Rodríguez, 1988).

Autorrespeto:

Es la capacidad de atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Condición indispensable para construir un nivel de autoestima que permita el crecimiento personal, la relación armónica con los demás. Esto mediante la expresión y manejo de sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Atención y satisfacción de las propias necesidades, así como buscar y valorar todo aquello que haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo, (Rodríguez, 1988; Dellaere, 2007).

Ya que la única manera de entablar relaciones profundas con los demás se logra a partir del respeto hacia sí mismo. En tanto prevalezcan sensaciones de orgullo, satisfacción y libre expresión, será posible construir vínculos estables y sinceros con los demás, (Dellaere, 2007).

Pensamientos negativos:

Además, Bermúdez, (2000) comenta que cuando estamos ante una situación o ante una persona la emoción que sentimos no es consecuencia directa de estar expuestos a esos impulsos reales, sino es el resultado de lo que nos decimos a nosotros mismos sobre esa situación o esa persona. Realizamos un juicio valorativo sobre lo que estamos percibiendo y en función de que ese juicio sea positivo o negativo, así será la emoción producida.

Las personas con déficit de autoestima utilizan con mayor frecuencia los pensamientos negativos automáticos, para evaluar lo que perciben de su entorno y también para atacarse y juzgarse a sí mismas. Si los pensamientos son sistemáticamente negativos, la mayoría de las emociones que experimenten las personas serán emociones negativas. Por tanto, son estos los únicos pensamientos que deben aprender a sustituir por otros que les produzcan emociones más agradables, o que incluso sean potencializadores y esto les ayude a fomentar su autoestima y por lo tanto poder funcionar adecuadamente.

Los pensamientos negativos son automáticos, rápidos e involuntarios. Aparecen de pronto en la mente y con tanta fuerza que no se ponen en duda. Y estos están cargados con mucho significado. Consiguiendo por ejemplo: Automáticamente recordar ocasiones en que otras personas lo calificaron de forma negativa, o fracasos, etc. Pues en ocasiones estos pensamientos negativos se disparan a partir de una imagen del pasado que representa una situación en la que la paso mal, (Bermúdez, 2000).

De esta manera damos por concluido este capítulo, con bases suficientes para saber que es la autoestima, lo importante que es no dejarla olvidada y fomentarla, tomando en cuenta las características que tiene una persona con alta y baja autoestima, así como también los factores que influyen en el niño; para que con todo esto se pueda intervenir según sea el caso, con los padres o con los hijos, o con ambos.

CAPITULO 3. AGRESIVIDAD.

Ya que la autoestima está ligada a la agresividad, a continuación se estudiara a grandes rasgos como está conformada y los factores que influyen para que ésta esté presente en los niños.

3.1. Definición.

En primera instancia, necesitamos estudiar las diferentes definiciones de la agresividad, ya que se observa que muchos autores han proporcionado definiciones de éste término, a pesar de que la mayoría tienen aspectos en común. Una vez estudiados, esto será un gran paso hacia su control, en el niño agresivo y de ser necesario en nosotros mismos.

La agresión es cualquier forma de conducta que pretende intencionalmente herir física o psicológicamente a alguien. Aunque cada vez son más los investigadores que adoptan esta definición, no es universalmente aceptada, pues el término presenta diferentes significados, (Train, 2001). Sin embargo, la palabra agresividad se ha impuesto sin una significación clara.

Bandura, (1973, en Serrano, 1998) define a la agresividad como una conducta perjudicial y destructiva que socialmente es agresiva.

Berkowitz, que ha estudiado la agresión, considera que son tendencias agresivas persistentes o habituales. En el diccionario de medicina, (Flammarion) se define la agresividad de dos maneras; como la tendencia general de la vida animal a someter al semejante y atacar al extraño. En psicología, el trastorno del carácter, temporal o permanente, que comporta brusquedad y hostilidad en relación con el otro así como una tendencia al enfrentamiento. Cabe mencionar que en el diccionario de psicoanálisis de Laplanche y Pontalis, dicen que es la tendencia o conjunto de tendencias que se actualizan en conductas reales o fantasmáticas, dirigidas a dañar a otro, a destruirlo, a contrariarlo, a humillarlo, etc. La agresión puede tomar modalidades distintas de la acción motriz violenta

y destructiva; no hay conducta, tanto negativa como positiva, tanto simbólica como la ironía, como la efectivamente realizada, que no pueda funcionar como agresión, (Zaczyk, 2002).

Por otro lado, Arnold Buss, con base a Berkowitz (1996), definió a la agresión descriptivamente, sin hacer uso de ideas subjetivas como “la intención”. Diciendo que las intenciones eran difíciles de evaluar de forma objetiva; pues los agresores a menudo representan erróneamente sus verdaderos propósitos al atacar a alguien e incluso cuando quieren decir la verdad, pueden ser incapaces de decir lo que realmente tratan de hacer. Desde este punto de vista, la agresión fue considerada, simplemente como la entrega de estímulos nocivos a otro. Esta definición, muestra un problema ya que una entrega accidental de estímulos nocivos a otro, no es lo mismo que la entrega intencionada de los mismos. Como lo es tropezar en la calle con alguien más, que es diferente de un niño que maltrata a su compañero intencionalmente. Además de un dentista o cirujano que de la misma forma entrega estímulos nocivos a otra persona.

Otra posible forma de definir la agresión, sin referencia a las intenciones; consiste en pensar en esta conducta como una violación a las normas sociales. Muchas personas y psicólogos dicen que una persona es agresiva cuando actúa contrariamente a las normas de conducta aceptadas. Evidentemente la palabra agresión tiene connotaciones negativas para la mayoría de las personas, (Berkowitz, 1996). Sin embargo, no debe considerarse a la agresión como una conducta que viola la norma, porque no siempre podemos especificar que reglas específicas o normas sociales son relevantes en una acción concreta. Como lo es la violencia que se produce en las familias; donde las autoridades y la mayoría de profesionales de la salud mental mantienen que los progenitores abusan y son agresivos cuando le pegan a sus hijos. Pero si se preguntase a ellos lo que hacen, un gran número diría que solo trataban de imponer una disciplina necesaria sobre los niños desobedientes. En su opinión no están siendo agresivos. Los terroristas que secuestran un avión, a quienes gran parte del mundo condena los secuestros y considera que los terroristas efectúan actos de brutal violencia. Pero los mismos terroristas alegan que están luchando por una causa legítima. Casos, que si mantuviéramos la concepción de agresión como conducta errónea,

podríamos clasificar una conducta como agresión, si nos posicionamos de un lado del altercado y en oposición a la acción, pero si nos colocamos en el lado contrario, estaríamos a favor de ella.

Aunado a esto, algunos teóricos creen que los seres humanos nacen no solo con reflejos físicos sino con otras cualidades. Tienen un instinto de caza y un instinto de lucha; un deseo innato de adquirir cosas, competir, simpatizar. Tienen una tendencia natural a imitar y sienten miedo. Desde este punto de vista, al niño agresivo se le ve como alguien que ha nacido con un fuerte instinto de agresión que forma parte dominante de su carácter. Acerca de la agresividad, Train, (2001) dice que algunos la ven como una fuerza reprimida por compuertas, que de vez en cuando se ven desbordadas. Otros lo consideran como una forma de energía. Otro punto de vista afirma que la agresión puede compararse con una energía que se ha acumulado hasta el punto que estalla. Algunos creen que los seres humanos tienen un instinto natural de muerte, un impulso innato a la destrucción para liberarse de las tensiones de la vida. La agresividad puede interpretarse como el resultado de que el instinto de muerte está bloqueado por el instinto de autoconservación.

La agresividad entonces, hace referencia a la disposición relativamente persistente a ser agresivo en diversas situaciones, (Berkowitz, 1996).

Por otro lado, hasta el momento nos hemos referido a la agresión en general, sin embargo muchas veces se emplea en conexión con la ira y la hostilidad, por lo que describiré cada una de ellas para diferenciarlas lo más clara y precisa como sea posible. Mientras que la agresión está relacionada con una conducta que trata de alcanzar una meta concreta voluntariamente, o sea, herir a una persona. Por lo contrario la ira no persigue necesariamente una meta concreta y solo se refiere a un conjunto particular de sentimientos, donde aquellos sentimientos que normalmente clasificamos como ira; son sentimientos que surgen en gran parte de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales involuntarias producidas por la aparición de un acontecimiento desagradable, las reacciones motoras (puños apretados), cambios faciales (dilatación de las fosas nasales y ceño fruncido) entre otros, que probablemente también están afectados por pensamientos y

recuerdos que se producen en ese momento. La ira, como experiencia, no instiga directamente a la agresión, normalmente solo acompaña a la inclinación a atacar al blanco. De igual manera, Berkowitz, (1996) da su punto de vista sobre la hostilidad, diciendo que es una actitud negativa hacia una o más personas que se refleja en un juicio decididamente desfavorable de ella o de ellas. Expresamos hostilidad cuando decimos que alguien nos disgusta, especialmente si deseamos el mal para esta persona. Que no necesariamente, toda persona hostil es atacante.

Es por tanto, difícil definir con precisión en que consiste la agresividad. Y se puede comprobar fácilmente que las controversias han sido y son numerosas, como se observó con cada una de las definiciones mostradas a lo largo de este apartado, sin embargo una definición tomando en cuenta cada uno de los aspectos mencionados, se define la agresividad como; la disposición persistente a mostrar una conducta perjudicial (negativa) que busca dañar o herir; física o psicológicamente a alguien, en diversas situaciones. Conductas agresivas según Serrano, (1998) como pegar a otros, burlarse de otros, ofenderlos, tener rabietas (arrojarse al suelo, gritar y golpear muebles por ejemplo) o utilizar palabras inadecuadas para llamar a los demás.

3.2. Tipos de Agresividad.

En esta investigación se encontraron varias concepciones de cómo se abordan los tipos de agresividad infantil, sin embargo, se observó que para la conveniencia de este estudio no es de mucha relevancia tomar todas las clasificaciones, así que sólo se abordaron las más importantes, por lo que a continuación se presenta primeramente una clasificación de Buss (1961), citado en Zaczyk, (2002) lo que permite definir 8 tipos de agresión diferentes:

- ➔ Agresión activa - Física: Directa; golpes y heridas o lesiones.
- ➔ Agresión activa - Física: Indirecta; golpes contra un sustituto de la víctima.
- ➔ Verbal: Directa; insultos
- ➔ Verbal: Indirecta; murmuración.

- ➔ Agresión Pasiva – Física: Directa; impedir un comportamiento de la víctima.
- ➔ Agresión Pasiva – Física: Indirecta; rehusarse a participar en un comportamiento.
- ➔ Verbal: Directa; negarse a hablar.
- ➔ Verbal: Indirecta; negativa a conformarse.

Cuando se trata de un crimen, de una herida física, de una riña, de bofetadas, golpes y empujones, la agresión física no presenta ninguna duda, es agresión directa. En un grado menor, bastante frecuente, la víctima no es el blanco, sino un objeto que existe en el ambiente inmediato, como para desquitarse de alguna situación.

Las personas utilizan cotidianamente el lenguaje para expresar su agresividad. La agresividad verbal es evidente cuando consiste en insultos, amenazas o reproches pronunciados coléricamente. A veces la entonación de la voz y la gestualidad permiten identificar la agresividad.

La murmuración es probablemente la agresividad verbal más difundida y la más discreta si uno está seguro de que su interlocutor no lo repetirá. Es una forma malintencionada, difícil de contrarrestar porque nunca estamos seguros de si nos concierne. Como lo es hablar o criticar a las personas que están ausentes. Desde el punto de vista pulsional, la murmuración nos permite expulsar la agresividad sin excesivos desgastes. También se puede explicar por celos, envidia, frustración y ambivalencia de los sentimientos.

La multiplicidad de las formas de agresión o de manifestación de la agresividad es impresionante, hay para todos los estilos, y gustos, de la más exhibicionista a la más indirecta. En el caso de los niños, generalmente puede presentarse la agresividad en forma directa, como un acto violento contra una persona. Éste acto violento puede ser físico, como patadas, pellizcos empujones, golpes, etc., o verbal, como insultos, palabrotas, amenazas. También pueden manifestar la agresividad de forma indirecta o desplazada, según la cual el niño agrede contra los objetos de la persona que ha sido el origen del conflicto o incluso en contra de sí mismo. A veces se da el caso de algunos niños en vez de manifestar su agresividad directa o indirectamente, lo hacen de manera contenida; como lo

son las gesticulaciones, gritos, gruñidos, expresiones faciales de frustración, etc. Independientemente de cómo se manifieste la conducta agresiva, siempre resulta ser un estímulo nocivo, aversivo, ya que la víctima protestará, la evitará o se dedicará a defenderse agresivamente, (Sambrano, 2000).

Otra clasificación útil para la comprensión del comportamiento del sujeto, ya que hace referencia a lo que motiva a la persona llevar a cabo la agresión, pues Moser, (1992) comenta que parece ser más importante las siguientes:

- ☞ La agresión hostil: es un comportamiento cuyo fin es esencialmente infligir un sufrimiento o causar daño a otro.
- ☞ La agresión instrumental: es un comportamiento, en el que el ataque o la agresión ajena es expresada con un fin no agresivo. El agresor no pretende hacer sufrir al otro, pues la agresión no es para él más que un medio para alcanzar otro objetivo (ganancia, apropiación del bien ajeno.)
- ☞ La agresión Expresiva: motivada por un deseo de expresarse por un medio de la violencia. Se trataría de un comportamiento no reactivo cuyo objetivo es la agresión, en relación con los otros dos tipos.

Finalmente otra manera de clasificar a la agresividad es la siguiente, la cual se basa en el tipo de abuso que se presentan hacia los niños, (Prado, 2007 y Jiménez, 2009):

Agresividad psicológica: Este abuso se presenta a finales de la primaria y a principios de la secundaria, donde se acompaña de todos los cambios físicos, emocionales, mentales y sexuales que sufren los preadolescentes: es más difícil de detectar desde afuera, ya que este abuso psicológico se caracteriza por ignorar, aislar, excluir o evitar a una persona, utilizando algunas veces los rumores. También es utilizado para destruir amistades. Pues son acciones que tienen el objetivo de bajar la autoestima del individuo o víctima, así como fomentar la sensación de inseguridad y temor. Generalmente no incluyen a la persona en actividades deportivas y sociales, la ignoran y la hacen sentir como si fuere invisible. Aunque cabe mencionar que el factor psicológico, se encuentra en todos los tipos de

maltrato.

Agresividad Verbal: este tipo de abuso es el más utilizado tanto por hombres como por mujeres y puede pasar desapercibido más fácilmente ante la presencia de los adultos o de otros compañeros, ya que los agresores pueden susurrar o aprovecharse de estar en un lugar donde hay mucho ruido para agredir, menospreciar en público, o bien hacerlo de forma escrita. En forma de apodos, comentarios crueles, difamaciones, extorsiones, el quitarle el dinero para la comida o sus cosas, enviar e-mails anónimos o mensajes en el celular, así como crear rumores, hacer amenazas o resaltando los defectos físicos de la persona. Que es lo más habitual que sucede en las escuelas.

Agresividad Física: este tipo de abuso es el más visible y fácil de identificar. Pues cuanto más grande y fuerte sea el agresor, más peligrosa será la agresión. Este abuso abarca desde golpear, ahorcar, patear, morder, rasguñar, empujar, torcer hasta hacer daño, escupir, dañar o destruir la ropa o las propiedades del niño o adolescente abusado. Este abuso se da con más frecuencia en la primaria que en la secundaria.

Agresividad Sexual: Existen distintas maneras en cómo se presenta, pues a menudo supone lesiones físicas, sin embargo, en las escuelas muchachos mas en secundarias, hacen bromas con contenido sexual a compañeras de su escuela, haciéndolas sentir incomodas a muchas de ellas ya que no están dispuestas a escucharlos. Pueden presentarse acoso con peticiones sexuales, lo cual les provoca malestar e inseguridad ya que les da miedo ser violadas, los maestros no llegan a tomar enserio la situación además de que hay muy poca supervisión y vigilancia, especialmente en los baños.

3.3. Factores que contribuyen a que los niños sean agresivos.

Las tendencias violentas del niño pueden ser el producto de influencias muy diversas, incluyendo el poco amor y afecto de sus madres y padres, disciplina parental dura y errática durante sus años de formación, herencia genética y carácter neurológico, nivel de estrés en sus vidas, el grado en que han fracasado en el seguimiento de sus deseos personales y

económicos, baja autoestima, las actitudes y los valores con respecto a la agresión que son predominantes en su estrato social o que comparten con sus amigos y familiares, el grado en que observan que otras personas de su medio emplean la agresión para arreglar sus problemas, en la vida real y/o en las imágenes de televisión y modo en que han aprendido a ver su mundo social, (Berkowitz, 1996).

Según Zaczyk (2002), con base en la teoría del aprendizaje, la agresividad no se considera como un instinto o una pulsión; determinando que no sería innata, sino adquirida o aprendida; por lo que la agresividad formaría parte de los diferentes comportamientos sociales que el niño adquiere que se conservan y actualizan. Adquiriéndose por varias vías, por la experiencia directa (aprendizaje instrumental) o la observación. Que a la vez sería, el más tenaz y el más fácil de los aprendizajes. Hablando del aprendizaje instrumental, es decir la experiencia directa; donde el sujeto elige entre formas de comportamiento eficaces, que retiene y formas ineficaces que desecha y que para efectuar esta elección de su comportamiento, el individuo observa primero, el efecto producido por su comportamiento, en una situación determinada. La información recogida será la guía de sus posteriores acciones. Si la consecuencia es el castigo, evitará en el futuro la repetición de esta acción. Si al contrario, obtiene algún beneficio, ese comportamiento se verá estimulado y lo volverá a hacer.

Por otro lado, está el aprendizaje por observación; en el cual la mayoría de los comportamientos humanos se aprenden a partir de la observación, a través de un proceso de modelado, observando cómo actúan los demás e inspirándose en el ejemplo. Puesto que si tuviéramos que aprenderlo todo mediante la experiencia, ese aprendizaje sería largo y laborioso teniendo que enfrentarnos a un número incalculable de situaciones para estar en condiciones de integrar todos los comportamientos necesarios, (Zaczyk, 2002).

☺ Factores de personalidad: Teóricamente, la agresión se da, en las personas que son propensas a la violencia. Estas atacarán a otros sólo cuando la situación tenga cierto significado para ellos, como tal vez cuando se consideran amenazados o criticados. Independientemente de que usen la agresión con fines instrumentales para lograr sus

propósitos o que sólo sean rápidos en explotar en ira intensa, estos alborotadores son responsables de más que la parte que les corresponde de la violencia de la sociedad. Además, muchos muestran su agresividad en situaciones muy diferentes y siguen manteniendo una conducta desagradable con el paso de los años, (Berkowitz, 1996).

Así mismo, estas personas siguen siendo agresivas, debido a que han sido reforzadas por tal conducta. Han atacado a otros con frecuencia y la mayor parte del tiempo han descubierto, que su conducta agresiva les da beneficios; que se puede desconocer cuán poderosos y persistentes son los efectos de las recompensas y que tipos de sucesos pueden reforzar la conducta agresiva.

Aunque la agresividad de un niño puede persistir con el paso de los años, no se sugiere que la personalidad de los individuos propensos a la violencia se fije siempre durante los primeros años de vida. Muchas personas han cambiado sus formas de comportamiento según han madurado, por lo menos en cierta medida. Tampoco se sugiere que los niños sean normalmente frágiles y fácilmente dañados por sus padres. Sintetizando varios años de estudios y de experiencia de la psicóloga Sandra Scarr asegura que el organismo humano es sorprendentemente flexible en presencia de experiencias nocivas. Solo las experiencias negativas más persistentes y continuas, tienen efectos duraderos y negativos sobre el desarrollo, (Berkowitz, 1996).

Así como también, existen determinantes de conductas agresivas, que son factores ligados al agresor, a lo que llamamos la personalidad del agresor, que son rasgos que pueden contribuir a que el sujeto se involucre más fácilmente en situaciones agresivas. A lo cual los rasgos han sido objeto de investigaciones, mostrándose de la siguiente manera; el comportamiento de sujetos cuya calificación es alta en un rasgo de personalidad particular, se compara con el comportamiento de sujetos con calificación baja de igual manera en un rasgo en particular. Que solo han dado resultado alentador, únicamente cuatro rasgos o factores, los cuales a continuación se anunciarán:

a) El temor a la desaprobación social: Ya que, sujetos con calificación baja en escalas de

situación, que miden más el temor a la desaprobación social que la ansiedad general; responden con más agresión a la provocación que los sujetos con más ansiedad. Sin embargo estas diferencias parecen desaparecer después de cierto número de ensayos y se muestra que, sujetos ansiosos responden con la misma intensidad de agresividad que los sujetos no ansiosos, eso si la provocación es intensa y repetida. También otras investigaciones en relación entre el deseo de aprobación social y agresión, muestra que los sujetos interesados en si los aprueban o no, se muestran menos agresivos. Lo que demuestra una ansiedad muy particular ligada a la expresión de la agresividad y que refleja temor a la reprobación social.

b) El sentimiento de culpa: En las investigaciones que se relacionan con este sentimiento, los investigadores ven hacia otro aspecto de la ansiedad; que es la autodesaprobación del comportamiento. Con esto, los sujetos que no tienen sentimiento de culpa como consecuencia de una agresión, son susceptibles de ser más agresivos, no obstante los sujetos que por el contrario tienen sentimientos de culpa, como consecuencia de una agresión, son susceptibles de ser menos agresivos.

c) Sentimiento de inseguridad: se trata de un rasgo de la personalidad que explica el modo de temor de la situación social: el deseo que manifiesta de dominar los acontecimientos y consecuencias. Las situaciones donde el sujeto no puede influir, le son desagradables incluso estresantes. Seligman (1975, citado en Moser, 1992), considera que este sentimiento de inseguridad el sujeto lo adquiere a través de experiencias del pasado; son sujetos “externos” que dependen de las situaciones, se sienten incapaces de ejercer dominio personal sobre su ambiente, porque piensan que no pueden influir sobre el comportamiento provocador. Estos se involucran en conductas hostiles en respuesta a fuertes provocaciones; se involucran poco o nada en agresiones instrumentales debido a su aprehensión pesimista de las situaciones. Por el contrario los sujetos internos que confían en sus capacidades de control y se involucran en comportamientos destinados a alcanzar objetivos, por lo que reaccionan más intensamente a la provocación de un sujeto y que por lo tanto son susceptibles de involucrarse en conductas de agresión instrumental.

d) Tipo de reacción al estrés: se llevó a cabo un estudio donde sujetos expuestos a riesgos cardiovasculares, llamados tipo A se caracterizan por un sentido fuerte de competencia por presión del tiempo enfrentándose a numerosos plazos de la vida cotidiana. El hecho de que sean más sensibles a su entorno y de que crean que toda situación social es una competencia, influye en que sean más agresivos que los no A (Rosenman y Friedman, citados en Moser, 1992).

e) El sexo del agresor: Entre otras variables de la personalidad, ésta que se relaciona con el estado biológico del sujeto. Así como también con las normas culturales y los papeles correspondientes del niño y la niña. Ya que, el niño tiene más oportunidades de ser alentado cuando se comporta agresivo, no aprecia, ni percibe una situación de la misma manera que las niñas, ya que los niños tienen comportamientos agresivos regidos por normas complejas. Por otro las niñas, en algunas reacciones agresivas que llegan a tener son inhibidas. Por lo que podemos decir que existe una diferencia de socialización. Una agresión de igual naturaleza porque lastima de la misma manera, no es percibida de la misma forma, cuando viene de un niño, que cuando viene de una niña.

★ Factores familiares: Berkowitz, (1996) William MacCord y Joan McCord, en un experimento realizado en Boston Massachusetts, con 230 jóvenes de edades entre 5 y 13 años; encontraron que la conducta de los padres hacia sus hijos había influido aparentemente sobre la probabilidad de que los niños fueran agresores emocionalmente reactivos, en sus encuentros con sus compañeros y maestros. Donde las experiencias familiares de la infancia habían determinado en gran parte la disposición y la frecuencia con que se mostraban agresivos cuando se veían desafiados o amenazados.

A lo que podemos decir que a algunas personas, las experiencias familiares de la infancia pueden modelar las vías que siguen durante la maduración y también pueden afectar sobre sus probabilidades de convertirse en delincuentes. Dado que puede sorprender que menos de la mitad de los jóvenes que son golpeados por sus madres y/o padres acaban siendo progenitores que maltratan a sus propios hijos. Además de que el abuso de los padres contribuyen al desarrollo de inclinaciones agresivas.

Sin embargo los padres no son los únicos agentes de socialización con quienes se encuentran los niños en su vida, incluso siendo muy jóvenes. Los amigos y conocidos de los niños también les enseñan a actuar en ciertas situaciones, sirviéndoles de modelos y recompensándoles con aceptación o incluso con aprobación abierta cuando se comportan de manera que los otros consideran apropiada. Puesto que muchos jóvenes e incluso niños, son susceptibles a la influencia de sus compañeros; queriendo ser valorados por otros de su misma edad, a menudo buscando con interés la compañía de otros que pueden apreciarlos. Esto se observa en muchos niños que participan con frecuencia en peleas con sus compañeros.

Por otra parte, si los sentimientos desagradables vividos, producen una instigación a la agresión, es posible que las personas que pasan con frecuencia sucesos tristes durante su periodo de crecimiento, después desarrollen una disposición a ser altamente agresivos cuando alcanzan la adolescencia y la madurez. Con frecuencia se enojan con rapidez y pueden atacar a otros que lo molesten. Así mismo, el maltrato es muchas veces general; pues los progenitores pueden maltratar a sus hijos de formas múltiples, por ejemplo, pueden ser fríos e indiferentes con sus hijos, pueden castigarlos brutalmente cuando los niños no obedecen las órdenes de sus progenitores y/o pueden no ser claros y consistentes al especificar que esperan de sus hijos. Es relevante reconocer que solo pocos padres o responsables se especializan en una forma de maldad. Si maltratan a sus hijos e hijas de una forma, por ejemplo mediante la indiferencia, tienden a ser negativos también de otras formas. Las madres y padres punitivos son también fríos con sus hijos y asistemáticos en sus métodos de disciplina.

El rechazo de los progenitores es obviamente doloroso para los niños pequeños, lo que no resulta sorprendente es encontrar muchos niños altamente agresivos que hayan tenido padres fríos e indiferentes. Joan McCord profundizó en este tema, preguntándose si la crianza de los padres estaba relacionada con la criminalidad posterior de los hijos, descubriendo que la mitad de los participantes que habían sido rechazados en la infancia por progenitores poco afectuosos, habían sido acusados de delitos graves en el periodo adulto, incluso aunque no hayan sido maltratados físicamente. No obstante, los niños

rechazados desarrollaban aparentemente agresividad abierta principalmente si carecían de normas internas firmes con que guiarse por el camino socialmente aceptado. Así, pues la frialdad y la indiferencia, no son exclusivamente las que conducen a que los niños rechacen la sociedad, sino el rechazo de los padres combinado con otras influencias adversas.

Los padres a menudo hacen que sus hijos se sientan mal, porque los maltratan o bien porque les dan la espalda. Y por lo tanto los niños antisociales, son significativamente más propensos que los niños normales a continuar siendo agresivos, cuando son medianamente castigados por sus padres. El problema no solo consiste en que estos jóvenes sigan siendo agresivos, sino que a menudo la agresión les reporta beneficios. Con esto es muy probable que obtengan lo que desean y si su agresión es reforzada tiende a repetirse.

Con respecto al uso de castigo como una forma de disciplina, algunos especialistas creen que existe un espacio para el uso apropiado del castigo corporal, otros sin embargo recomiendan a los padres y madres que no les peguen a sus hijos en sus esfuerzos por controlar la conducta de sus niños. Las autoridades que se han opuesto tenazmente al castigo físico se refieren a algunas veces a casi cualquier tipo de castigo como método de poder-assertividad en la crianza de los niños, mediante el cual los responsables o progenitores tratan mediante la fuerza, de lograr su propia voluntad. Desde éste punto, las tácticas de poder-assertividad pueden ser contraproducentes y generar rebeldía y agresión más que aceptación de las normas sociales morales, (Berkowitz, 1996).

Por lo que los psicólogos están a favor de que a los niños se les establezcan de manera específica reglas y normas de conducta firmes; explicándoles porque es beneficioso que respeten estos principios. Y además, si los niños violan estos principios, los padres deberían de asegurarse de que los niños entiendan el error que cometieron. Sobre todo los psicólogos subrayan la importancia del amor y el afecto de los padres. Afirman que las normas deberían imponerse psicológicamente y no mediante la fuerza física.

Se da el caso donde el niño conoce bien la repercusión social de la agresividad. Esto es cuando el niño pone a prueba la autoridad paterna cuando los padres están con él en casa de

unos amigos. Desobedece, se muestra inquieto, y es agresivo. Como viendo cuales son los límites de los padres. En el momento que el padre o la madre se enfadan o se disponen a corregirle, el niño adopta el aire de un maltratado, gritando que no le peguen, motivo de incomodidad y de culpabilización para los padres. El niño trata de encontrar las fallas educativas; lo cual puede provocar la agresividad de sus padres, que se sienten desbordados, sobre todo si no han sabido establecer anteriormente los límites. Lo cual quiere decir que la agresividad viene a compensar la ausencia de autoridad o regularidad en las consignas educativas impartidas al niño. Poniendo en marcha el ciclo agresividad/culpabilidad.

Con respecto a las consecuencias que tienen, los castigos físicos en el niño, existen una serie de estudios, en los cuales se cree que afecta al niño ser corregido mediante castigos físicos, provocando que estos se muestren agresivos posteriormente, como lo es en estos estudios: Con base a Zaczyk, (2002) en la revista de psiquiatría infantil *Archive Of Pediatrics and adolescent Medicine*, publicaron en agosto de 1997, dos estudios sobre las repercusiones de los castigos en el niño. En el primero, los autores estudiaron la relación entre los castigos corporales, administrados por 807 madres de niños cuyas edades estaban comprendidas entre los 6 y los 9 años y su comportamiento antisocial (como trampas, brutalidad y mala conducta). Definiendo el castigo corporal como la utilización de fuerza física con el propósito de corregir o modificar el comportamiento indeseable del niño sin comportar lesiones. A lo que comprobaron que niños que recibieron mayores castigos corporales tenían tasas elevadas de comportamiento antisocial 2 años mas tarde.

El segundo estudio se refería a 1,112 niños de edades comprendidas entre los 4 y los 7 años (a lo largo de cinco años de seguimiento), en el cual no encontraron ninguna relación entre el azote y el comportamiento agresivo medido en función de las peleas en el patio escolar y los informes de los padres.

Sin embargo, se observa que no solo afecta al niño, ser castigado físicamente, sino que existen varios factores relacionados que hacen que el niño sea o no agresivo, mas adelante en su vida. Los cuales tienen que ser estudiados más a fondo, y así mismo, ser prevenidos

en la medida de lo que sea posible.

Cabe mencionar que en sus dos primeros años, el niño pequeño es susceptible de presentar reacciones de rabia con agitación y gritos cuando se siente frustrado y experimenta una carencia. Solo a partir del segundo año adopta comportamientos directamente agresivos. Con frecuencia se comporta, mostrando resistencia a hacer algo o no dejar que se ejerza acción sobre él y también colérico. Puede atacar, arañar, tirar de los pelos, morder, etc. La intolerancia a la frustración es normal aproximadamente entre los 2 y los 3 años. Hacia los 4 años, el niño y sobre todo el niño varón expresa también su agresividad verbalmente, época de fantasías agresivas y sueños de angustia y agresión, la época de los juegos con animales, lanzando piedras a los perros, arrancarle las alas a una mosca, etc. Dado que psiquiatras infantiles como Marcelli y De Ajuriaguerra comenta Zaczyk, (2002), aseguran que no hay niño, por diferentes que sean las condiciones en las que ha sido educado, que no tenga fantasías agresivas del tipo: “estás muerto, te he matado, te voy a comer” que son expresados en juegos de accidentes, de médicos o de guerra. Las cuales, son producciones imaginarias que permiten que el niño estructure su psiquismo. Puesto que al presentar las numerosas fantasías agresivas, que las pone en el juego, no se deja invadir por ellas y sus vivencias se encuentran menos cargadas de angustia. Con lo que, la educación y las normas sociales imponen, límites a las pulsiones del niño, que son canalizadas y mejor adaptadas a la realidad.

Bruno Bettelheim, en su libro *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*; describe la función que tienen los cuentos infantiles de brujas, demonios y de mas; como una escenificación de la agresividad infantil. Que dotan al niño de material imaginativo. Pues un cuento de hadas puede despertar angustia por su contenido espantoso pero a medida que se desarrolla la historia, la angustia encara y disipa el malestar. Y el niño al saber que no solo él, sino que otros también tienen las mismas fantasías, lo hace sentir que pertenece a la humanidad y deja de temer que sus propias ideas destructivas lo pongan al margen de la sociedad. No obstante, cuando las fantasías agresivas son demasiado invasoras y ya no existe barrera, límite ni censura, el niño ya no puede expresarlas; debido a que no distingue entre realidad y ficción, encontrándose inhibido y angustiado. Estado que puede alternarse con bruscos

pasos a ser agresivo, (Zaczyk, 2002).

Generalmente las niñas alrededor de los 4 años prefieren historias y cuentos cálidos y con poca violencia. Ya que un estudio que muestra lo contrario en el 2000, encontraron que niñas de 5 y 7 años de edad que preferían historias violentas tenían más predisposición a conductas agresivas que las que preferían historias bondadosas. En los niños esto no es un indicador de mayor agresividad, aunque prefieran historias violentas o no, pues pareciera que entre los niños ésta es una conducta normal y en cambio en las niñas sugiere una desadaptación emocional y social. Así mismo, la agresión tiene un significado muy diferente para las niñas que para los niños. Puesto que para la mayoría de los niños, juegos agresivos como el boxeo, el Tae kwan do o el futbol americano, no solo les parecen divertidos sino que además son fuente de amistad y de compañerismo. Que por otro lado, para las niñas éste concepto de agresión igual a diversión no es algo natural para ellas, pues para ellas la agresión no construye amistad sino la destruye. Partiendo de esto, algunas familias y escuelas realizan prohibiciones extremas, e impiden algunos tipos de juegos de los niños, como los quemados ya que son juegos considerados de contacto físico que pueden ocasionar conductas violentas. Que sin embargo reprimen actividades que son esenciales en la vida de los niños. Inhibir en los niños sus juegos belicosos es reprimir sus comportamientos y provocar conductas más serias y violentas en la escuela, en la familia y en la sociedad, (Prado, 2007). Esto se debe además, porque en todas las etapas de la vida el varón se le considera más violento que la mujer. Lo cual ocurre en todas las sociedades y ha ocurrido en todas las eras. Por ejemplo la psicóloga Janet Lever, observó durante más de un año a niños y niñas de primaria en sus juegos durante el recreo, esto fue en 1976 y concluyó que los niños pelean 20 veces más que las niñas. Y observó que los niños terminan siendo mejores amigos después de una pelea y en cambio las niñas, aunque raramente pelean, cuando lo hacen a menudo usan palabras en vez de puños.

Así mismo, hay que enfatizar en que la decadencia y la poca estabilidad familiar han provocado la disminución de la presencia paterna en las familias. Al mismo tiempo, la evidencia apunta a que las familias nucleares, es decir que tienen los dos padres, producen niños más saludables y menos agresivos, (Glenn y Nock, 2002, citado en Prado, 2007).

Los padres (varones) juegan también un rol importante en la vida de los niños, especialmente en los niños, ya que los introducen al trabajo, a los deportes y a la sociedad, les ayudan a desarrollar confianza en su habilidad de explorar e integrarse a un mundo competitivo y duro y les proporcionan conocimientos y habilidades que necesitan para enfrentar la sociedad, aunque la ausencia afecta tanto a los niños como a las niñas. Los efectos comienzan muy tempranamente, desde los 2 años de edad, los niños que crecen con papás separados pueden presentar problemas emocionales y de conducta. Uno se preguntaría porque es tan importante el papel del padre en la familia, esto es porque en parte el padre realiza lo que la madre divorciada tendría que hacer sola, proveer comida, protección, disciplina y enseñanza. La presencia de los dos padres significa que hay más tiempo para hacer esas cosas, habiendo mayor abundancia en cualidades, que proveen de más experiencias.

Por otro lado, los padrastros pueden ayudar en el sostenimiento económico del hogar aunque, en realidad hacen muy poco para prevenir problemas de los niños o los adolescentes. Pues no suelen abrazar o conversar con los niños, al menos no como lo harían los padres biológicos. Además, los niños que han sufrido dos o más transiciones familiares muestran mayor agresividad que aquellos que han sufrido solamente una separación de sus padres. Dado que la estructura familiar es otro elemento que influye en forma determinante en las conductas pacíficas o violentas de sus integrantes. Los hijos que nacen en familias uniparentales tiene el doble de riesgo de cometer algún crimen que los niños que crecen con ambos padres, (Prado, 2007).

Otro caso que se puede presentar en la familia, como un factor de riesgo para que el niño sea agresivo, es cuando el conflicto parental es tan grave que conduce a la ruptura del matrimonio, que con frecuencia afecta mucho a los niños, Mavis Hetherington de la Universidad de Virginia, ha encontrado tales reacciones agresivas en su estudio longitudinal sobre los efectos del divorcio en los niños. Ella y colaboradores evaluaron la conducta social de una muestra de niños y niñas de 4 años de edad durante un periodo de dos años, después de los divorcios de sus padres. Muchos de los niños parecían estar deprimidos por la ruptura de sus familias y su trastorno persistía durante un periodo de

tiempo. A comparación con niños de hogares intactos, los hijos de progenitores divorciados mostraban niveles mal altos de agresión emocional e instrumental, física y verbalmente incluso un año después de la separación. Dos años después, sin embargo, la imagen cambiaba en cierto grado. Sin embargo se cree que la agresión en los niños, no estaba causada por la ausencia del padre sino que procedía del trastorno emocional que se había generado por el conflicto entre los padres.

Otro estudio confirma esta interpretación; ya que haciendo uso de mediciones de la personalidad de los niños según iban creciendo, los investigadores compararon a niños cuyos progenitores iban a divorciarse o separarse, con otros niños cuyos progenitores se mantuvieron unidos. Los niños de familias que iban a romperse tendían a ser más impulsivos, hiperactivos y agresivos que los otros, incluso años antes de la ruptura familiar, como si ya estuvieran afectados por la falta de armonía entre sus padres. Lo que nos dice que, los niños no se hallaban necesariamente afectados por la separación o divorcio de sus padres como tal. Pues los niños pueden superar el trastorno sentido, con relativa rapidez si sus progenitores no inician una guerra abierta y si disuelven su matrimonio amistosamente, (Berkowitz, 1996).

Los conflictos entre los padres como los gritos, amenazas y golpes son una variable matrimonial que se asocia con problemas de conducta en los hijos, investigadores han encontrado una correlación directa entre la agresividad intrafamiliar y el grado de agresividad de sus hijos. Y cuanto mayor sea la violencia verbal y física de los padres, mayor será la agresividad, desadaptación social y emocional de los niños, (Grych, 2000, citado en Prado, 2007).

Diversos estudios han identificado que los estilos de familia promueven o inhiben conductas violentas entre sus hijos. Consiste en tres tipos básicos de familia, de los cuales, dos de los primeros tipos favorecen la creación de ambientes con resentimiento e inseguridad, que son origen de comportamientos agresivos y violentos en sus hijos, a diferencia del tercer tipo, que a continuación retomaremos:

→ **Inflexible-violenta:** En este tipo, lo más importante es el control, la obediencia, el cumplimiento de reglas y una jerarquía estricta de poder. Los sentimientos de los niños son ignorados y negados, en cambio son controlados y manipulados. Pues los padres los amenazan, gritan, e incluso abusan físicamente de ellos, mostrándose las siguientes características:

**El padre es la única autoridad y siempre gana:* Ante esta figura de autoridad, los niños aprenden que quien manda tiene derecho a hacerlo sin cuestionamientos, y no importa el respeto ni la integridad de las otras personas.

**Las reglas se cumplen a base de amenazas y castigos:* Por medio del castigo físico, los padres controlan el mal comportamiento o desobediencia de los hijos. Lo cual incrementa el enojo y la agresividad, inhibiendo la empatía y la compasión.

** Uso de la humillación:* Cuando los padres ridiculizan o se burlan para manipular la conducta de los niños, provocan en ellos conductas parecidas, pues imponen sus ideas sin importar el daño emocional que puedan ocasionar en sus compañeros.

**Ambiente familiar de miedo:* Los niños dejan de expresar sus sentimientos e ideas ya que pueden ser reprendidos por sus padres y se crea un ambiente familiar de tensión y temor. A lo que el niño aprende que la única manera de obtener lo que desea es creando un contexto de miedo para doblegar a los demás. Que cuando crece, al formar su propia familia reproduce el mismo ambiente con su pareja e hijos.

** El amor es sobornado:* donde los niños constantemente están complaciendo a los padres y no les queda tiempo para descubrir quiénes son y para comprender que el verdadero amor es incondicional. Y cuando los niños crecen, se someten a otras personas para recibir cariño y esto los hace totalmente dependientes de su forma de pensar y sentir.

Esta clase de familia aparenta estar muy unida y en armonía, pero es falso. Pues en él es donde existe enojo, rencor y frustración en los niños por el uso de la fuerza física e intimidación de sus padres; esto produce hijos menos tolerantes, más explosivos y abusadores.

→ **Inconsciente-débil:** Este tipo de familia es contraria a la anterior, puesto que esta

carece de estructura firme y de aplicaciones de consecuencias disciplinarias. En esta familia prevalece un ambiente permisivo y de total libertad sin límite.

Dado que los padres no saben (o tienen miedo) como crear un ambiente saludable con reglas y estructura, consistencia y límites para sus hijos. Estos padres tratan de evitar a como dé lugar cualquier tipo de trauma o fracaso de sus hijos y los rescatan de cualquier adversidad; buscan su éxito, sin importar si son ellos mismos los que hacen las cosas, en lugar de sus hijos.

Debido a que esta familia no tiene estructura, la hora de comer, dormir, bañarse o cumplir alguna obligación, se convierte en un tiempo de constante confrontación y lucha. Lo que crea un desorden, provocando un caos, donde pueden surgir los chantajes, así como los actos de agresión de los niños hacia sus padres para obtener lo que desean o para evitar cumplir con sus obligaciones.

A menudo los padres abandonan a sus hijos en forma física y emocional forzándolos a depender de ellos mismos tempranamente. Ya que ambos padres trabajan, descuidando a sus hijos o cuidados por alguien más. Pues son padres que sienten ansiedad cuando están solos con sus hijos, y prefieren tenerlos en alguna actividad ocupados. Los niños no reciben atención, tiempo o palabras cálidas de cariño. Lo único que reciben es indiferencia. Lo cual puede provocar que los hijos salgan del hogar a buscar apoyo y reconocimiento en pandillas.

Las siguientes características, favorecen a la agresividad en los niños en este tipo de familia:

**Los castigos y los premios son inconsistentes e injustificados:* Es decir que a veces se aplica el castigo en determinada situación, y a veces no, o se le da un premio por no hacerlo. Por lo que el niño aprende que no siempre le aplicarán consecuencias de su conducta y que existe la oportunidad de nunca ser descubierto. Además, el niño aprende a reclamar y a exigir a sus padres que lo premien por el simple cumplimiento de sus tareas

básicas, como estudiar. Y los padres deben de entender y aceptar que existen deberes mínimos que el niño debe cumplir, sin necesidad de darle una recompensa, por el simple hecho de pertenecer a una familia.

**Segundas y terceras oportunidades son dadas arbitrariamente:* La inconsistente y voluble aplicación de consecuencias afectan negativamente al sentido de responsabilidad del niño. Y crecerá con la idea de que siempre merece una segunda oportunidad, sin importar el error que haya cometido. Y si en su vida, alguien no le da una segunda oportunidad, lo considera como una persona malvada y tendrá poca capacidad para adaptarse a circunstancias rígidas como las que se presentan en la vida laboral.

**Niños abandonados o abusados:* Cuando los padres hacen esto, los niños aprenden a no confiar en los demás y a manipular a los demás para lograr satisfacer sus necesidades, llegando incluso a la violencia para lograr sus objetivos. Estos niños tienden a pisotear a otros niños para estar sobre de ellos, pues necesitan hacer sentir mal a los demás para sentirse bien.

**El amor es condicional:* Para que los niños reciban amor necesitan complacer a los padres, tienen la obligación de agradar en todo a sus papas. Reconocimiento y afecto deben ser ganados y su autoestima depende de los demás.

En este tipo de familia los hijos tiranizan no solo a sus padres sino a quienes les rodean, como familiares, amigos, compañeros de la escuela. Ya que los niños necesitan límites y un ambiente familiar estable, sin esta estructura rígida y agresiva propia de una familia inflexible-violenta. Y tampoco los niños necesitan una estructura permisiva, caótica e inestable típica de la familia inconsistente-débil. Los hijos requieren de una familia afectiva-estructurada.

→ **Afectiva-estructurada:** esta familia proporciona consistencia, ternura, firmeza y equidad, así como un ambiente ordenado y conciliador que los niños necesitan para desarrollar una personalidad estable y moral. Esta familia edifica sus relaciones a través de

una libertad responsable, lo que permite que, mediante un ambiente democrático, los niños desarrollen su responsabilidad y compasión hacia los demás. El respeto y la firmeza son los componentes principales de este tipo de familia.

Pues a través del amor, de la aceptación y del sentimiento de pertenencia los niños de esta familia son reconocidos, valorados y queridos. Los niños logran regular sus reacciones impulsivas respondiendo con tranquilidad y reflexión y no con agresión y violencia en situaciones de confrontación y amenaza. Los niños que reciben de su hogar mensajes de respeto, confianza y justicia desarrollarán una vida más feliz y una comunicación con sus padres sincera y abierta con sus padres. Esta familia desarrolla en sus hijos habilidades y actitudes de optimismo, perseverancia y generosidad. Ya que un niño optimista es capaz de convertir situaciones negativas en positivas y de oportunidad y nunca percibirse como víctima. La perseverancia, continua acción a pesar de las dificultades, aumenta la confianza y les da fortaleza para ayudar a los demás. La generosidad, es uno de los valores anti violencia más importantes, que es la iniciativa para ayudar. Estas tres habilidades necesitan ser desarrolladas por la familia, ya que ayudan a los niños a regular las tendencias de agresividad innatas.

Esta familia contiene las siguientes características:

**Provee un ambiente creativo y constructivo:* Los niños son motivados para explorar, jugar tomando pequeños riesgos y resolver problemas de manera asertiva y pacífica. Los niños tienen derecho a no estar de acuerdo con ideas y acciones de sus padres y hasta cierto grado, contradecirlos, pero siempre con respeto y nunca con desprecio. Ya que a veces se observa a niños que contradicen a sus padres a diario, burlándose, creyendo que son unos ignorantes y hasta inútiles. Lo cual tiene que tomarse muy en cuenta, pues que se puede esperar de estos niños prepotentes degradando a sus padres, el cómo se comportaran con las demás personas.

**Disciplina con amor:* que significa enseñar o instruir. Ya que muchos años el concepto de disciplina ha tenido una connotación negativa, ya que se ha confundido con castigo y

golpear. No obstante, lejos de ser un instrumento de abuso la disciplina es un elemento esencial para regular los comportamientos impulsivos y agresivos de los niños. Y a través de la disciplina, los padres incorporan valores, presenta expectativas e implementa una serie de normas que los hijos conocen, valoran y viven. Ya que el objetivo de ésta disciplina es ayudar a desarrollar en los niños su propia disciplina personal para que sean capaces de autorregularse, ante situaciones de amenaza o conflicto, así como también que sean capaces de ser respetuosos, responsables y compasivos hacia los demás.

** Establece reglas simples y claras:* Para establecer reglas, los padres deben guiarse por su sentido de responsabilidad y percepción de las necesidades de sus hijos. Al establecer las reglas y normas en el hogar estas deben ser explicadas, es decir que el niño conozca el porqué (valor) y para que (beneficio) de ellas, y no solamente imponerlas. Y al final fijar los límites de la regla.

**Implementa consecuencias naturales y razonables frente a conductas irresponsables:* No son necesarias las amenazas, los insultos, gritos o castigos físicos. Cuando el niño comete un acto agresivo y lastima a otra persona debe ser aislado de la situación y hay que confrontarlo verbalmente de su acción inapropiada, haciendo los pasos de el establecimiento de reglas; posteriormente se le pide que repare su ofensa mediante una disculpa o que remedie el problema. Y se le notifica que alguno de sus privilegios se le será suspendido por un tiempo.

**Provee ambientes positivos:* Pues los niños aprenden a regular sus emociones a través de modelos positivos. Mostrando los padres empatía y afecto a sus hijos y a través de estos modelos, los niños tendrán reacciones adecuadas y asertivas ante situaciones ásperas. Como reaccionen los padres, los niños aprenderán a reaccionar de la misma manera.

**Enseña a competir y colaborar y modela este comportamiento:* Los padres de este tipo de familia ayudaran a sus hijos a reaccionar en forma positiva en el trabajo y en el juego. Les demuestran que deben ser competitivos, cooperativos, tolerantes y eficientes. Como la competencia es parte de la vida, debemos enseñarles a celebrar su propio éxito así como

brindar empatía cuando pierden. Además, enseñarles que la derrota o el fracaso también es un aprendizaje en la vida, para seguir creciendo.

**Se rechaza la conducta y nunca la persona:* Aquí hay un amor incondicional hacia los hijos y cuando cometen un acto agresivo se les explica, por ejemplo; te amo con todo mi corazón, pero el pegarle a tu hermano es inaceptable. Los niños amados y respetados aceptan con mayor facilidad las diferencias en los demás y abren su círculo de amistades. Conformar una familia de este tipo no es fácil, pues se trata de lograr un punto medio en donde el amor y la disciplina se combinen. Si bien es cierto que no es una regla en hecho de que la familia inconsistente-débil o una inflexible-violenta generen niños hostiles y crueles, lo cierto es que estos tipos de familia reducen la posibilidad de formar hijos compasivos y empáticos e incrementa la posibilidad de generar niños hostiles, agresivos, crueles e incluso violentos, (Prado, 2007).

Sin embargo, si deseamos disminuir la agresividad del niño, es importante tomar en cuenta a los padres; ya que la familia es un complejo conjunto de interacciones que tiende a intensificar o agravar la agresividad u otra emoción, dentro de la dinámica que llevan. Y el punto no es buscar quien es el culpable, sino hacer algo por ayudar a la familia. Puesto que si un adulto abusa de un cónyuge o de un niño, es probable que éste también haya sido víctima de abuso o que haya experimentado una grave alteración en su familia. Incluso sentirse estresados por la responsabilidad que implica un hijo, etc. Cuales quiera que sean las causas que provocan que se someta a abuso a los niños; es importante estudiar las necesidades de los progenitores y no solo las de los niños. Escuchar a los progenitores con el fin de que puedan recuperar las fuerzas. Pues saber que alguien se da cuenta de cómo ven su situación, puede ser suficiente para que se sientan lo bastante fuertes como para adoptar alguna forma de acción.

✓ Factores biológicos: Dentro de esto están los factores genéticos que tienen una función más bien preparatoria al contribuir con el desarrollo de las capacidades sensoriales, el tamaño del cuerpo y las funciones motoras necesarias para una agresión efectiva. A lo que también pueden influir estructuras neuronales y en la química del organismo que

controlan la agresión. Ya que, primeramente retomaremos la base genética, para comprender el papel que funge en la agresividad.

Cada ser humano tiene 23 pares de cromosomas, siendo 22 autosómicos y un cromosoma germinal X o Y, lo cual quiere decir que tenemos 46 cromosomas. La mujer aporta el cromosoma germinal X que es el ovulo y el hombre aporta el cromosoma germinal X o Y que es el espermatozoide; que al juntarse nace una niña que es XX o un niño que es XY. Así mismo, el cromosoma se compone de cadenas ADN, las cuales portan los genes que son las características genéticas del sujeto, y se compone por miles de unidades funcionales, que tienen un código para la producción de una proteína específica, la cual tiene la función de formar parte de la estructura celular, función enzimática para facilitar una actividad química en la célula o ser secretada para comunicarse con otra célula.

Así, los mecanismos genéticos, que es el proceso para que se expresen los genes, que tiene que ver con un elemento estructural relativamente estático, así como también con una influencia ambiental que interactúa en un proceso dinámico para producir sus efectos, como por ejemplo cuando una célula se convierte en una célula de músculo o en hueso, o cuando las células asociadas a las características secundarias sexuales, como el vello del cuerpo, se desarrollan cuando están presentes las hormonas sexuales. Varios estudios han encontrado relación entre los mecanismos genéticos y la agresión, donde influyen otros factores biológicos; pues los mecanismos al funcionar, no producen de manera directa la agresión, sino que en vez de eso influyen sobre los elementos biológicos que la determinan. A estos efectos se les considera poligénicos, donde interviene más de un gene; entre estos están los estructurales que tienen que ver con el desarrollo del sujeto conforme a músculos y huesos; y los funcionales afectan niveles de actividad o sensibilidad, mediante sistemas hormonales o mecanismos sensoriales como el oído, vista, gusto, olfato y tacto; juntos contribuyen con el nivel de agresión de un sujeto.

Por otro lado, existen condiciones genéticas sobre la agresión al observar varias condiciones básicas que se producen, como es cuando un sujeto de una familia normal es altamente agresivo. Por lo que la familia no es agresiva, el ambiente familiar debe ser

normal, por lo que este sujeto agresivo debido a que hay una anomalía biológica genéticamente. En cambio cuando muchos miembros de la familia son agresivos, aquí aunque no podemos eliminar los factores ambientales, también se sospecha de factores genéticos comunes involucrados en una familia, que contribuyen con la agresividad. Sin embargo es importante recalcar que no es fácil determinar el verdadero funcionamiento de las influencias genéticas debido a la dificultad de controlar las variables ambientales, (Renfrew, 2001).

También tiene que ver con el comportamiento agresivo el cerebro y éste en relación con estructuras y mecanismos neurológicos complejos. Pues según uno de los neurocientíficos de la emoción más importantes en el mundo, Antonio Damasio, reportó que en el lóbulo frontal se encuentran las raíces del sentido moral, el control de la impulsividad y la agresividad. En sus trabajos el doctor Damasio describió a dos jóvenes, una mujer de 20 años y un hombre de 23 años de edad, quienes habían sufrido una lesión en el lóbulo frontal. Pues al hombre le habían quitado un tumor a los 3 meses de nacido y la mujer sufrió una fractura en el lóbulo frontal cuando tenía 15 meses de edad al ser atropellada por un automóvil. Ambos crecieron en hogares estables. Sin embargo durante su crecimiento fueron mostrando problemas de conducta en sus escuelas y eran incapaces de tomar decisiones o planear. Durante la adolescencia, mentían, robaban, no tenían sentido del lo correcto y lo erróneo y tenían poca tolerancia a la frustración, además de un alto nivel de impulsividad y agresividad, (Prado, 2007). Por esta razón, investigadores afirman que el lóbulo frontal llega a un desarrollo en la adolescencia, lo cual muestra que por esto los adolescentes tienden a ser impulsivos y agresivos. Por lo que las mujeres a partir de los 12 años de edad, su lóbulo frontal está casi maduro, por ello sus conductas tienden a ser más responsables, empáticas y pacíficas. En cambio los niños a esta edad presentan gran cantidad de características de inmadurez, como impulsividad, apatía y poca concentración.

Además en relación al cerebro, también intervienen diferentes neurotransmisores, que a continuación se describirá el papel que tienen como factor de los comportamientos agresivos. Las células nerviosas o neuronas, están ligadas entre sí por las prolongaciones de su cuerpo celular: los axones y las dendritas. En el punto de contacto con otra neurona o sus

prolongaciones, se establece una zona de intercambios o sinapsis, a través de la cual circula la información transmitida por diferentes neurotransmisores. Los cuales participan de forma variable y compleja en los comportamientos de agresión. Entre tales neurotransmisores, la serotonina juega un papel fundamental de inhibición en los comportamientos agresivos. Numerosos estudios se han enfocado a evaluar la concentración de los diferentes neurotransmisores en el cerebro de pacientes con comportamiento violento o suicida. Concretamente, se han comparado sus concentraciones en el cerebro de suicidas y en el de sujetos fallecidos de forma natural. Señalando que la concentración de serotonina (5 HT, hidroxitriptamina) que se encuentra en los suicidas es más débil.

Otro hecho, es que en determinadas concentraciones de HIAA (metabolito, principal producto de transformación química de la serotonina) son más débiles en el líquido cefalorraquídeo de los sujetos que han intentado suicidarse y disminuyen en el sujeto depresivo. Que además de la depresión y el suicidio (formas particulares de agresividad), los investigadores del National Institute of Mental Health de Bethesda pusieron en evidencia una correlación inversa entre la correlación de 5 HIAA en el líquido cefalorraquídeo y los antecedentes de episodios agresivos en sujetos de sexo masculino que presentaban trastornos de la personalidad. Siendo de estas observaciones que la actividad de la serotonina se encuentra vinculada con el comportamiento agresivo, ya sea dirigido contra los demás o contra uno mismo. La serotonina estaría más implicada en los comportamientos de agresión impulsiva que en las agresiones de tipo no impulsivo.

Por otro lado, la noradrenalina, cuyas variaciones parecen tener repercusión sobre el comportamiento agresivo, por sus efectos sobre la vigilia y el estrés. La acetilcolina, que también tiene relación con la agresividad, aunque ello puede deberse a su acción sobre la reactividad emocional; El GABA (ácido gamma aminobutírico) que desempeña un papel clave en la inhibición del comportamiento agresivo; la dopamina, que posee una acción sobre la alerta comportamental, a través del sistema mesolímbico; las encefalinas, implicadas de manera compleja en la agresividad, ya que parecen más bien inhibitorias.

Bajo la intervención hormonal en los comportamientos agresivos suscita un interés, más en

los hombres, puesto que ellos participan con mayor frecuencia en comportamientos de agresividad física que las mujeres. Una mujer raras veces se baja del coche para dar una paliza a un conductor que le ha hecho un gesto injurioso. Igualmente, los jugadores de fútbol que se pelean entre sí, predominantemente son del sexo masculino. Culturalmente los hombres son más proclives a participar en conductas agresivas y en los medios de comunicación aprovechan esa semejante tendencia, con las películas de Rambo, Terminator, pertenecientes al sexo masculino. Lo que nos conduce a estudiar la intervención de las hormonas masculinas en la génesis de comportamientos agresivos. Ya que, existen varios estudios donde se descubrieron que en el hombre, hay una correlación entre el aumento de las tasas circundantes de testosterona y la frecuencia de los actos agresivos, aunque esto no es tan fuerte en los humanos como en los animales inferiores, (Zaczyk, 2002, y Renfrew, 2001). El cerebro impregnado de hormonas, induce en cualquier estadio de la vida, conductas agresivas, que a su vez están sujetas a las diversas situaciones vividas, y por lo tanto, puede ser que se comporte agresivo o no. Dicho de otra forma, las hormonas contribuyen en gran medida a determinar por una parte, la forma en que un sujeto percibe una situación y por otra parte la forma en que responde a ella. Puede ser que la sensibilidad a la frustración, a la amenaza, a la provocación y por consiguiente la tendencia a tener comportamientos agresivos podrían estar relacionados con un exceso de hormonas masculinas. Observando que el incremento de la tasa de concentración de testosterona en el líquido céfalo-raquídeo provoca una agresividad permanente de naturaleza no impulsiva.

Sin embargo es un misterio, ya que la testosterona puede también tener un efecto antiagresivo en determinadas situaciones. Como en el caso de la serotonina, una situación conflictiva y un comportamiento de agresión repercuten sobre las tasas de testosterona; se vuelve difícil saber que fue primero, la testosterona o la serotonina. Bajo estas circunstancias, es importante mencionar que en el comportamiento agresivo, al igual que otros comportamientos, la respuesta de un individuo a un estímulo del medio ambiente está sometida a influencias motivantes. Pero también por los procesos de la memoria del sujeto y sus vivencias. Ya que, Prado (2007), indica que cuando existe una pobre relación entre padres e hijos y a la vez los hijos muestran niveles altos de testosterona, los varones tienen

mayor riesgo de tener conductas como reprobación escolar, promiscuidad sexual, decir mentiras, consumir alcohol, robo y agresión. En general niños y niñas con baja testosterona y pobre integración familiar tienden más a la depresión. No obstante cuando existen buenas relaciones familiares, la testosterona parece no afectar negativamente en el comportamiento, siendo esta alta o baja. Como se ha venido diciendo, también existen otros factores como el que niños hayan presenciado o tenido experiencias traumáticas, como violación sexual u otro tipo de abuso físico como la tortura, o incluso abusos verbales o emocionales, como ser molestados o abandonados, provocan cambios en el funcionamiento del cerebro.

Otra razón por la cual los individuos son agresivos, es porque cuando el cerebro se encuentra particularmente sensible al descenso de la tasa de glucosa circulante. Esta experiencia, sucede a menudo al medio día cuando se apodera de uno el hambre, y sientes que una insignificancia te impacienta. Entonces quizás, tenga hipoglucemia, pues la agresividad y la irritabilidad forman parte de sus síntomas.

Cuando la glándula tiroides secreta hormonas tiroideas en exceso, en el caso del hipertiroidismo, se verifica frecuentemente un nerviosismo asociado a la irritabilidad. Finalmente podemos argumentar que estas diversas comprobaciones neuroquímicas, no podrían justificar por sí mismas todos los comportamientos agresivos. Pues el psiquismo del ser humano es tan complejo de dejarse abarcar por una sola forma de explicación de datos de la neurobiología (Zaczyk, 2002).

Finalmente, cabe mencionar que los estudios en el área de la neurología nos indican que un niño tiene más inclinación hacia la violencia que una niña; sin embargo, si sumado a este hecho los adultos los limitamos en sus expresiones de desahogo y no canalizamos su energía explosiva de manera positiva, entonces su coraje, arrebato e impulsividad se convertirán en agresividad, incluso robos y homicidios, (Prado, 2007).

✓ Factores sociales y ambientales: también influye, la sociedad porque predestina al sujeto a confrontarse con ciertos tipos de comportamientos, que selecciona de entrada como

modelos. Siendo que, alguien nacido en Tepito tendrá más ocasiones de adquirir comportamientos agresivos que alguien nacido en una apacible comunidad. Siendo que la retención se ve favorecida cuando el sujeto está expuesto de manera repetitiva a modelos agresivos, (Zaczyk, 2002).

Por otro lado, muchos estudios encuentran que está relacionado la exposición a los modelos agresivos y la facilidad para participar en comportamientos de agresión. Puesto que el aprendizaje por observación revela que el modelo observado no tiene necesariamente que existir, sino que puede representarse en un personaje de dibujos animados o en una ficción. Ya que un estudio dice que las imágenes se memorizan más fácilmente si el sujeto que las observa está expuesto a modelos paternos más violentos. La mayoría de los estudios coinciden en la existencia de una influencia de la violencia televisiva en los comportamientos del niño.

Además, según investigaciones demuestran que entre los 8 y 12 años, los niños son más receptivos a las imágenes violentas transmitidas por la televisión y que sus efectos tienen un carácter acumulativo. Aun así, no se pueden ignorar otros factores como la urbanización, las transformaciones sociales, la pobreza, el estrés, entre otras.

Así mismo, (Huesmann, 1994, citado en Renfrew 2001) comenta que la exposición a programas televisivos violentos a temprana edad puede afectar el desarrollo cognitivo de los niños y más tarde también ocasionar un aumento de la agresión. Además indica como varios estudios llevados a cabo en varios países apoyan la universalidad de dichos efectos. Pues estos programas violentos enseñan al niño a utilizar la violencia para solucionar un problema en vez de modelar habilidades de solución de conflictos de manera pacífica, (Prado, 2007).

Estudios de campo fuera del laboratorio, sobre los efectos de los medios de comunicación sobre la agresión han sido criticados por no tener un buen control, lo cual refleja las dificultades de hacer una investigación fuera del laboratorio. Un estudio realizado por Wood (citado en Renfrew, 2001) analizó el efecto de observar violencia, en niños. Este

estudio llegó a la conclusión de que si incrementa la agresividad de los niños, el observar violencia en programas televisivos. Que apoya la conclusión de que los efectos de ver violencia por televisión son terriblemente considerables. Pero que no hay que esperar que tales efectos de ver televisión se encuentran entre las determinantes más importantes de la agresión, aunque sostienen que el efecto no es trivial.

Cabe mencionar que en estudios de laboratorio, encontraron que en un lapso más largo de 4 semanas de exposición a material violento o no violento, no tenían efecto después de tres a catorce días sobre la agresión masculina contra mujeres en una situación profesor estudiante. Estos estudios pueden indicar que los efectos de la exposición a la violencia podrían disiparse inmediatamente después. Esto sugiere que los descubrimientos en laboratorio de los efectos sobre la agresión por ver violencia podrían ser limitados en su aplicación a situaciones de la vida real. Ya que es posible que un tercer factor esté involucrado, como las características de personalidad o alguna influencia biopsicológica.

Es interesante saber que algunos sujetos seleccionan de la información los hechos que apoyan sus posiciones, al mismo tiempo que ignoran otra información discrepante, lo cual es otra variable más a considerar, dentro de los efectos de los medios de comunicación.

No obstante, la televisión tiene efectos en contra, ya que el niño que ve televisión en exceso se priva de experiencias de aprendizaje que derivan de la interacción con otros niños en el juego, de los intercambios con sus padres y la lectura. El desarrollo físico general y el bienestar del niño pueden sufrir consecuencias si el niño no hace ejercicio o no descansa lo suficiente. La televisión es una manera pasiva y restringida de obtener experiencia, que involucra solamente los sentidos auditivo y visual y carece de sensaciones táctiles y olfativas, así como también de una actividad motora idealmente necesaria para un mejor aprendizaje.

Dado que la TV generalmente glorifica a la violencia, pues poco más de 71% de los actos de violencia no son criticados o castigados. El caso de un programa animado muy agresivo del canal de MTV, llamado “la casa de los dibujos animados” que contiene mucha

violencia, pues la toman como algo gracioso o divertido, donde asesinan personajes de cuentos o caricaturas, desvirtuándolos; como Pedro picapiedra, los ositos cariñositos o incluso representaciones de los Muppets babys. Con respecto a los niños, siete de cada diez programas para ellos contiene algo de violencia. Y los niños menores de 8 años de edad tienen dificultad de diferenciar entre fantasía y realidad, lo cual es un gran problema, que se transmitan este tipo de imágenes a estos niños, (Prado, 2007).

Si los niños han tenido la oportunidad, son más capaces de distinguir entre fantasía y realidad. En general, cuanto más seguro está un niño en relación con su mundo real, más capaz es de tolerar e incluso disfrutar de la fantasía agresiva, sin pasar a demostrar lo que ve en los videojuegos o en la televisión.

Además los niños comienzan a ver televisión desde muy temprana edad, y muchas veces parte de lo que se dijo anteriormente, los niños al ver sus programas, al mismo tiempo comen su comida favorita, con lo que asocian la violencia que ven en la TV con el placer y la emoción, siendo esta una peligrosa asociación. Cabe mencionar que un niño en edad preescolar que ve caricaturas durante dos horas al día está expuesto a cerca de diez mil episodios violentos cada año.

Ya que la violencia en la televisión, es divinizada generalmente. Siendo que los criminales o héroes, después de cometer un acto violento, no muestran compasión o dolor ante las víctimas y casi en todas las situaciones de agresión, existe una justificación del delito.

Investigaciones Belson, (1989 citado en Prado, 2007) muestran que niños que son expuestos regularmente a actos violentos en la televisión, pierden la sensibilidad a estos actos en la vida real; como resultado no se interesan por el dolor o sufrimiento de los demás, lo cual provoca que no ayuden a alguien que lo necesite. Desde 1982 al 2006 la violencia en la televisión ha incrementado en 780% En el mismo periodo, las maestras reportaron cerca de 800% de incremento de los actos agresivos durante la hora de recreo.

No solo los programas violentos promueven ésta conducta, también los juguetes que se

anuncian en las series de TV contribuyen al desarrollo de la violencia, ya que el niño juega con ellos imitando lo que ve y lo que escucha.

Aunque no se tiene evidencia concluyente, lo más sabio que se podría hacer es seguir explorando e intentar controlar muchos otros elementos que inciden de manera más contundente en la agresividad. Así, que se lograría mas si nos ocupáramos de los factores biológicos y del entorno social-familiar, que ya han sido demostrados como propiciadores de la agresión, (Renfrew, 2001). Esto claro, sin dejar de lado la influencia que tienen los medios de comunicación sobre la agresividad infantil y juvenil.

De acuerdo con Amen (2005, citado en Prado 2007), los videojuegos, especialmente los violentos, que tienen por objetivo ganar créditos mediante destrucción y el homicidio, producen cambios en los patrones de la actividad cerebral. Pues los videojuegos gráficos producen deterioro en las actitudes de empatía y compasión e incrementan pensamientos y conductas más violentas.

La cultura de estos videojuegos influye en los niños y adolescentes emocionalmente vulnerables; ya que por lo general los niños se la pasan mucho tiempo jugando a disparar a otras personas, enemigos o blanco cualquiera, lo cual hace que los niños se desensibilicen hacia el acto de dispararle a seres humanos y pierdan la inhibición natural de evitar matar a otras personas.

Un ejemplo muy escuchado es un juego muy popular entre adolescentes, llamado Grand Theft Auto III “Vice City”, este durante las primeras semanas se vendieron 1.4 millones de copias a un precio de 50 dólares y se recabaron 400 millones de dólares el primer año. Y otras ediciones de ese juego son “San Andreas”, el Grand theft Auto V y VI, catalogados como ultra violentos; y que incluso este último fue uno de los juegos más vendidos, ya que, rompió marcas en la industria de los videojuegos con ventas de alrededor de 3,6 millones de unidades en su primer día en el mercado, recaudando más de 500 millones de dólares en ingresos y 6 millones de unidades vendidas en todo el mundo, aproximadamente, durante su primera semana. Y Según la distribuidora Take-Two anunció que el videojuego había

alcanzado los 17 millones de unidades vendidas en todo el mundo. Cabe mencionar que un análisis realizado por el sitio especializado Common Sense Media fue claro: "un análisis ético y educativo hace desaconsejable usarlo (y no sólo a menores de 18 años). Lenguaje y situaciones inmorales, matar policías, volar sus autos con una bazooka, robo de autos, atropellar a peatones y tener relaciones con prostitutas son constantes durante todo el juego. Este es un juego que trajo consigo controversias, debido a varios crímenes alrededor del mundo, que fueron inspirados en este juego según ellos mismos.

Puesto que la persona se encuentra envuelta en el juego a través de repetición de movimientos y una conexión de ojo-mano, la cual es invaluable para aprender aquellas habilidades donde el niño o adolescente controla la acción. El peligro no solo es la violencia que presentan, sino también que crean adicción; inmerso en el juego, el jugador vive sentimientos de control, lo cual no experimenta en su propia persona, lo que demuestra poco control en su vida. Además del continuo refuerzo que se recibe en estos juegos. Lo que nos dice que, una persona que no es capaz de enfrentar de una forma efectiva las situaciones que se le presentan de la vida real, es más probable que se pierda en los videojuegos, particularmente en los violentos, donde refuerzan la sensación de control, (Prado, 2007).

Un estudio realizado, en diez niños varones de entre 8 y 10 años, en el 2006 para correlacionar los efectos del videojuego y la agresividad. Se les aplicó a estos niños la prueba proyectiva de la figura humana de Machover, antes y después de ser expuestos a dos tipos de videojuegos, con violencia y sin ella, (soul Calibur II y Madagascar, respectivamente). Donde se encontró que después de jugar el videojuego de Madagascar, los niños no mostraron en su dibujo, ningún rasgo agresivo, es mas se mostraron relajados al momento de jugarlo. En cambio, al terminar de jugar el de Soul Calibur II mostraron 40% más de aumento del tamaño de la figura, 40% más del grosor de la línea, 40% más de los ojos destacados y 30% más en los dedos en forma de lanzas y de herramienta mecánica que representan características, según el test, de mayor agresividad y violencia. Además de encontrar conductas impulsivas (gritos e intimidaciones) al momento de interactuar con el juego.

A lo que, más que prohibirles a los niños ciertas cosas, debemos regular la exposición de violencia que ven en los medios de comunicación y abrirles los ojos acerca de la influencia negativa de ciertos juegos, ya que llegan a provocar comportamientos agresivos y violentos. Ya que cuando a un niño se le expone a este tipo de escenas, al principio puede sentir temor, pero a través de la exposición continua y repetitiva, el temor será sustituido por la identificación.

Finalmente cabe mencionar, que la autoestima está estrechamente relacionada con la agresividad, y que también es uno de los factores que tienen que tomarse en cuenta para incidir en el problema de agresividad en el niño. Ya que, se muestra que una persona en quien predominan los sentimientos positivos y la autoestima, gusta de sí mismo y posee un sistema de selección amplio y flexible, no niega ni distorsiona la experiencia, pues el hecho de mantener su centro de valoración en sí mismo, le permite aceptar esta experiencia, por lo que cuando encuentran limitaciones en el ambiente que impiden la satisfacción de sus necesidades busca la manera de superar esas limitaciones y de convivir con la frustración, así, encuentra tanto satisfacciones compensatorias como pautas constructivas que mantienen y aumentan su autoestima, lo que nos dice, que es más probable que la persona no llegue a comportarse agresivamente, Lafarga (1990).

Cabe mencionar que muchas personas no se muestran agresivas cuando se sienten mal, que es porque han llegado a ser muy conscientes de sus sentimientos negativos. Dado que la atención dirigida hacia los sentimientos negativos los lleva a inhibir la agresión, como cuando se crea una gran auto-conciencia. De esta forma los sujetos pueden estar estimulados para pensar en lo que sucede y podrían en consecuencia, llegar a ser más conscientes de sus valores y normas personales.

Ya que la mayoría de las personas piensa en la agresión como algo incorrecto que ha de ser evitado, independientemente de que el ataque sea efectuado por ellos mismos o por otros. Así como también sabemos que es rara la persona que nunca haya dañado voluntariamente a otro ser humano, como el despreciar a alguien, maldecir, amenazar o incluso pegar a aquellos que les ofenden. Los padres algunas veces golpean a sus hijos. Los soldados tratan

de matar a sus enemigos en la batalla.

Sin embargo existen dos razones por las cuales, las personas se comportan de manera agresiva, demostrando al contrario de los valores y normas, que tienen. Pues en primer lugar, nuestros ideales no agresivos no están siempre presentes en nuestras mentes. Ya que no siempre estamos pensando en los valores que sostenemos y en los códigos de conducta que tratamos de seguir, pues no son eficaces en determinadas ocasiones. La segunda razón es que las personas que están dispuestas a atacar a alguien deben percibir su agresión como una violación significativa de sus normas de conducta para tener en cuenta el deseo de herir a otro individuo. No siempre observamos nuestras propias incoherencias. La mayoría de nosotros estamos capacitados para buscar razones que justifican nuestros ataques hacia las personas que nos disgustan y estas excusas nos ayudan a creer que realmente no hemos hecho nada malo, (Berkowitz, 1996).

Por lo tanto, no solo tener claro lo que es la agresividad y lo que lleva a las personas a comportarse agresivamente, es de gran relevancia, sino también como intervenir en psicoterapia; por lo que a continuación, se manejarán algunas técnicas humanistas, con las cuales se puede trabajar con niños que se muestran agresivos y con baja autoestima.

CAPITULO 4. TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO CON NIÑOS.

4.1. Gestalt

A continuación se abordarán algunos lineamientos que son necesarios que el terapeuta tome en cuenta para trabajar con el niño (a) en terapia con enfoque en la Gestalt, además de una breve descripción de cada una de las técnicas que fueron seleccionadas, las cuales están enfocadas al trabajo de la agresividad y la autoestima en niños.

Lo que inicialmente sucede es que los padres piensan en llevar a su hijo a terapia, esto se debe a que los niños manifiestan conductas que indican que algo anda mal, sin embargo, los padres dudan, antes de buscar ayuda ya sea porque, 1.-Prefieren no creer que su hijo tiene el tipo de problema que pudiera requerir ayuda profesional. 2.- El costo de la terapia. 3.- Incluso piensan en el tiempo que involucra llevar al niño a terapia. 4.- Los padres pueden sentir que pueden ser ellos, los que necesiten ayuda psicológica y esto no es fácil de afrontarlo, o 5.- Titubean porque piensan que la terapia es un proceso continuo que involucra un largo periodo de tiempo, quizás años. Por lo que hay niños que necesitan tratamiento prolongado, en general, muchos de los problemas pueden ser tratados en 3 a 6 meses de sesiones una vez por semana, (Oaklander, 2009).

Además de que tienden a esperar demasiado tiempo antes de buscar ayuda psicológica y lo hacen ya cuando la situación se ha vuelto difícil, si no es que intolerable, ya sea para los padres o para el niño. De vez en cuando también sucede que los niños son quienes directamente piden ver a alguien. Por lo que Oaklander, (2009) dice que no puede haber un momento adecuado para llevar al niño a terapia; ya que sería ridículo correr con él terapeuta por cada conflicto o problema. Siendo que los padres necesitan aprender a ser, en cierto sentido “terapeutas residentes” que aunque los hijos no siempre compartirán con ellos lo que está sucediendo en su interior, hay maneras en que los padres pueden aprender a manejar muchas situaciones que surgen en la vida diaria.

Antes de empezar a trabajar con un niño a menudo se reciben papeles referentes a él, como test, informes de diagnósticos, sumarios, judiciales, informes escolares. Pero solo se puede trabajar directamente con el niño; ya que si se confía en la información proporcionada sobre el niño para establecer la base de trabajo con él, se estaría trabajando con lo que dice un papel y no con el niño. Ya que lo que está escrito en estos papeles es la percepción, hallazgos y a menudo juicios injustos de otra persona, (Oaklander, 2009).

Por lo tanto, según Oaklander, (2009) el terapeuta debe comenzar con el niño, sin considerar ninguna otra cosa que oiga, lea o aun él mismo terapeuta diagnostique sobre ella. Pues el niño está haciendo contacto con alguien que se halla dispuesto a aceptarlo tal como es en el momento, sin prejuicios prematuros sobre él. Siendo así, el niño mostrará otro aspecto de sí mismo, quizá una faceta gentil y sensible, una parte suya que tal vez le cueste expresar ante sus padres o maestros.

Con frecuencia el niño es extremadamente inquieto, actúa impulsivamente, a veces golpea a otros niños sin razones aparentes, aunque a menudo es con buenas razones, también tiende a ser desobediente, hablar fuerte, interrumpir a menudo, molestar y provocar a otros. Lo que a los adultos, les desagrada demasiado, lo que son este tipo de conductas en los niños. Pero cuando un niño es llamado agresivo, rebelde, actuante, grosero o desobediente, uno debe estar consciente que éstos son rótulos de juicio y nada más, Oaklander, (2009).

Un niño es considerado agresivo, cuando solo lo que está haciendo es expresar su enojo; pues el niño cae en conductas hostiles, intrusivas, destructivas, como alguien que tiene profundos sentimientos de ira, rechazo, inseguridad y angustia, sentimientos heridos y a menudo un difuso sentido de identidad. Mostrándose incapaz o no quiere, debido a que teme expresar lo que siente, porque si lo hace, puede perder la fuerza que reúne para involucrarse en conductas agresivas. Pues el niño siente que necesita un método de supervivencia y por eso se comporta agresivo Oaklander, (2009).

Los padres y maestros a menudo suponen que una perturbación en el niño proviene por algo definido, en su interior, lo que hace que actúe de esa manera. Por el contrario, como

hemos venido diciendo, es el medio ambiente más que por sus dificultades internas. Puesto que el niño carece internamente, de la capacidad para enfrentarse a un medio que lo enfurece y atemoriza. No sabe cómo manejar los sentimientos generados en su interior por este medio hostil. Y así cuando de algún modo ataca, lo hace porque no sabe qué otra cosa hacer. Pues es raro que un niño de repente se ponga agresivo. Él no es un niño dócil en un minuto dado y al siguiente, otro que explota agresivamente. Generalmente se trata de un proceso gradual. Pues seguramente ya ha expresado antes sus necesidades en formas más sutiles, pero por lo general los adultos no le prestan atención hasta que exagera sus comportamientos, Oaklander, (2009).

El niño es incapaz de comunicar sus verdaderos sentimientos en otra forma que no sea la que ahora está desarrollando. Pues según Oaklander, (2009) el niño raramente asiste a consulta agresivo. Pues a medida que el niño empieza a confiar en el terapeuta, la agresividad se va vislumbrando en su juego, pinturas, historias, la forma como manipula la arcilla. Pues se le debe tratar como se presenta, no se puede tratar una agresividad que no se ha expresado. Ya que durante la primera sesión, en los casos en los que se decide que estén presentes los padres, se llega a oír una lista de quejas mientras el niño se sienta amurallado en una esquina del diván haciendo como que no oye o como que no le importa, a veces diciendo, eso no es cierto o así. Esta autora nos comenta que tanto ha trabajado con niños y sus familias, que puede aventurarse a decir que el problema radica en los padres y en sus sentimientos y reacciones del niño. Sin embargo antes de sugerir una terapia familiar o una terapia para padres (trabajando con uno o ambos padres solos), se espera hasta tener una evidencia más concreta que meras generalidades empíricas. Se necesita conocer mejor al niño para tener una visión más clara de lo que está ocurriendo entre este niño específico y su familia.

Esta autora explica que en la primera sesión, se debe decir a los padres que cuando vayan al consultorio con su hijo expresen el problema en presencia del niño; esto es con el objeto de aliviar sus peores fantasías sobre lo que anda mal. Ya que, el niño muchas veces cree que es mucho peor de lo que es. Sea lo que sea debe decirse frente al niño. Así se puede observar las reacciones del niño, la dinámica entre padres e hijo y oír ambas partes, además de que

éste también es el inicio para establecer una relación de confianza con el niño; ya que él vera que el terapeuta es una persona imparcial y justa interesada en todos, en especial en el niño, (Oaklander, 2009).

Ya que cuando llegan al consultorio, se le pide a alguno de ellos que informe porque han venido con el terapeuta, generalmente comienza la mamá. Se le deja hablar, y después de las primeras frases detenerla y preguntarle al niño si está de acuerdo con lo que se ha dicho. Con frecuencia el adulto usa palabras grandes, tratando de hablar por encima del niño; estando consciente de esto no se permite que suceda. Si por ejemplo la madre dice: “su conducta en la escuela ha sido extremadamente conflictiva” se le pregunta al niño si sabe de que está hablando ella. Aunque él diga que si, se le pide a la madre que especifique al terapeuta qué es lo que quiere decir. La respuesta de un niño al uso de la palabra conflictivo fue: “yo no tengo eso” como si se tratara de una enfermedad, (Oaklander, 2009).

No importa si el niño no quiere hablar en esta primera oportunidad, lo que interesa en esta sesión es tener al niño ahí para que escuche lo que dicen sus padres y que vea, descubra que se está interesado en él, en verlo, escucharlo y tratarlo con respeto. No se le habla con desprecio, ni se le ignora, ni tratado como si fuera un objeto para ser analizado. Debe intentarse incluirlo en todo, aunque solo sea confirmando los hechos con él y haciendo contacto visual. Y así pronto percibirá que se le está tomando en serio, (Oaklander, 2009).

Sin embargo, es importante no limitarse a que siempre se lleve a cabo la primer sesión de esta manera, ya que cada caso es distinto, por lo cual se debe considerar si es conveniente que el niño entre a la primera cita, ya que a veces existen datos relevantes que se necesitan conocer para ayudar al niño y que a menudo los padres por temor no comentan enfrente del niño.

Oaklander, (2009) comenta que a menudo se escucha a los padres o profesores preocupados por algún aspecto del niño, pero no necesariamente se da por sentado lo dicho, sino que se identifica de donde proviene el problema, para incidir desde ahí. Pues si el niño concuerda en que existe un problema, se debe saber por él. Si se opone, se aclara que también se está

consciente de ello y que el problema no es suyo, sino es de la escuela o de los padres, puesto que lo que se desea en estas sesiones es ayudarlo a él. Lo cual alivia mucho al niño.

Generalmente Oaklander, (2009) usa toda la sesión inicial para tratar el problema planteado, ya sea primero con los padres y después a solas con el niño o únicamente con los padres y en una sesión posterior solamente con él niño. Esto enfrentando de forma franca el problema, haciendo que cada uno exprese sus sentimientos sobre el problema. Pues después de todo para eso se busca la ayuda. Ya que la presentación del problema, no es más que la presentación del síntoma. Aunque a veces, hay mucho material que se debe desenterrar. Sin embargo es mejor empezar con lo que se tiene; mirarlo, vivenciarlo y explorarlo; es decir manejar lo que hay antes de ir más lejos.

Después de que el problema se ha delimitado, se les pide a los padres una sesión únicamente con el niño, para hablar. Y en ésta sesión se le comunicará al niño que se intentará mejorar la situación, que se harán algunas cosas entretenidas, que el terapeuta descubrirá algunas cosas sobre él y que se espera que él también lo haga; se hablará algo sobre confianza y confidencialidad. Oaklander, (2009) menciona que el lugar donde se trabaja con el niño es un lugar donde a su alrededor está lleno de materiales y juguetes que detallaré más adelante; los cuales le llaman mucha la atención a los niños y puede servir para que se interesen más. Si hay tiempo, se le puede invitar a que vea más de cerca y compruebe lo que hay. O se le puede pedir que dibuje una persona, una casa, algún cuadro o quizás pedirle que realice alguna prueba proyectiva. Se le explica al niño que se usaran algunas cosas de la oficina y se conversará; además de que algunas veces se platicará de sentimientos y otras veces se dibujarán.

Particularmente en el caso de la agresividad se comienza a platicar con el niño sin mencionarle su agresividad, lo cual probablemente lo alejaría del terapeuta, sino presentándole algún tipo de actividad inofensiva para establecer una relación de confianza y credibilidad entre el niño y el terapeuta. Aunque el niño sabe que el terapeuta sabe porque ha venido y sería bueno decirle: “Mira yo conozco todas las quejas que hay respecto de ti. Las escucho y mi trabajo consiste en ayudar a que todos se sientan mejor. Pero ahora quiero

conocerme por mi cuenta y descubrir qué es lo que está pasando realmente”. A veces se le pueden decir palabras como éstas o simplemente mediante insinuaciones, por el trato y acciones, Oaklander, (2009).

Resulta más fácil trabajar con niños agresivos que con niños inhibidos e introvertidos. Pues el niño que se muestra agresivo muy pronto llegará a indicar qué es lo que le pasa. Se puede empezar por invitarlo a que haga lo que desee. Puede que escoja un juego para jugar con el terapeuta, pinturas, arcilla, arena o soldaditos. Si dice que no sabe, se le puede sugerir algo, (Oaklander, 2009). Por lo general esta terapeuta de la Gestalt no hace ningún trabajo específico de diagnóstico en esta situación. Usualmente el niño está muy alerta, en guardia. Y se le debe dar una experiencia agradable tratando de que, en cierto sentido, él desee volver. Pues generalmente él niño tiene mucha necesidad por el tipo de atención que se le da.

En las primeras sesiones, es buena idea no hablarle al niño en forma confrontativa, ni tratar sus problemas de manera directa. Manejar la situación con lo que surge de las actividades artísticas o de juego. Haciendo cosas que a él le gustan hacer. Cuando empiezan a aflorar los sentimientos, el terapeuta se debe mover gradualmente a actividades dirigidas, (Oaklander, 2009).

Oaklander, (2009) no utiliza ningún cuestionario de admisión, prefiere llevar a cabo el proceso de evaluación con el niño, sobre la marcha, ya que considera que la información surge durante el contexto significativo en las sesiones, además de que nada permanece igual eternamente; pues estamos en un constante flujo de cambio, influenciados por los sucesos variables que nos rodean. Ya que la forma en que un niño emprende una tarea es muy reveladora. Ya que por ejemplo, puede que vacile, afirme repetidamente su falta de destreza, pida un lápiz o una regla; las cuales son señales de sentimientos de inseguridad. Por lo que todo terapeuta tiene que encontrar su propio camino, en el cual decidirá si hacer uso adicional de algún tipo de prueba; que proporcione datos adicionales que ayuden al terapeuta a comprender más al niño y seguir una línea de trabajo, sin dejar de lado todo aquello que muestra el niño en cada sesión terapéutica.

Todos estos momentos con él niño serán fundamentales para poder establecer con el mismo una relación de confianza, respeto, compromiso, aceptación y empatía de manera genuina y congruente. Honrando al cliente, sin manipulación o juicio, creando un ambiente sano, seguro y terapéutico. Ya que el niño evalúa, observando, escuchando y experimentando el comportamiento hacia él. Así que en el tiempo que se tiene a solas con el niño, el terapeuta tiene otra oportunidad para que el capte que el terapeuta es franco, honrado, auténtico, recto, no enjuiciador, aceptante y amistoso. Y con esto tal vez el niño decida en una sola sesión que el terapeuta es una persona confiable y con la cual se puede relacionar, o quizás pueda necesitar otras tres o cuatro sesiones para asegurarse, (Oaklander, 2009).

Después de cada sesión hacer algunas anotaciones son parte importante del proceso terapéutico, éstas acerca de lo que se hizo, lo que sucedió, los sentimientos de uno mismo, reacciones, y observaciones. Con las cuales se puede ver lo que ha ido ocurriendo, se pueden tomar determinaciones sobre lo que parece necesario en términos de actividades para la próxima sesión. Estas notas no se comparten con los padres; solo los resúmenes generales concernientes al avance del tratamiento, pero a menudo a los niños se les puede leer, puesto que desean saber qué es lo que se dice de ellos como en los reportes escolares, (Oaklander, 2009). Además, a veces es bueno anotar algo mientras se está con el niño, como recordatorio de algo que se podría necesitar en la siguiente sesión o tarea en casa. Por ejemplo: Cada día haz algo agradable para ti mismo, algo que regularmente no harías, para ver cómo te sientes cuidando de ti mismo, mírate al espejo una vez al día y di algo que te agrada de ti mismo.

Cabe mencionar que es fundamental el entorno en el que se trabaje o los materiales que se tengan para las actividades en cada sesión, por lo que se puede adecuar un consultorio como la de Oaklander, (2009) ya que su oficina les fascina a los niños y se acomodan muy bien a él. Es un lugar pequeño de tres por cuatro metros alfombrado; incluye un diván, dos sillas, un par de mesitas bajas, cojines grandes en el suelo, coloridos carteles en las paredes.

Además Oaklander, (2009), tiene una alacena para guardar tarros, frascos de pintura, periódicos, toallas de papel, pinceles o brochas de diferente grosor; un armario con puertas

tamaño regular para guardar otro tipo de materiales de arte, como hojas de papel, crayones, pasteles, plumones, pinturas para dedos, arcilla, madera, herramientas de carpintería, etc. Hay una bandeja de arena y junto a ella un estante que contiene principalmente: juguetes, canastos de objetos para la bandeja de arena, juegos, libros.

Una pizarra, un tablero para dardos, un tablero de corcho para dispararle, un puncho (una gran figura inflable contrapesada al fondo para que vuelva a su posición de pie, después de golpearla.) También dentro de los juguetes: un tiburón, dinosaurios, monstruo marino, un par de grandes serpientes de goma, animales de juguete en especial salvajes, títeres, Jeeps de combate, tanques, soldados, 2 teléfonos de juguete, set médico, bloques de Lego, diminutos cubos de madera, casa de muñecas con sus muebles, diversas figuras, toda clase de vehículos de juguete (autos, aviones, barcos, camiones, radio patrullas, bombas de incendios, ambulancias), (Oaklander, 2009).

Por otra parte Cornejo (1996), incluye en su consultorio tijeras, lápices y gomas de borrar, cuerdas de diferentes tamaños, cartulinas de colores, papel lustre de diversos colores, utensilios para trabajar la arcilla y la plastilina, pegamento, cinta adhesiva, animales domésticos de juguete, familia de humanos (padre, madre, hijos, bebés), títeres o marionetas con los siguientes personajes: rey, reina, princesa, príncipe, algún personaje “malo”. Juego de tazas y platos pequeños, biberón, cepillo, peine para niños, trapos para limpiar en situaciones de emergencia, escoba y recogedor de tamaño pequeño (opcional). Una jarra de plástico para el agua. Disfraces como: falda larga, diversas camisolas, camisa de hombre, sombreros de hombre y mujer, capa, corbatas, pañuelo para la cabeza, boa de pluma de colores, pelucas, espada, diademas de princesa, reina, rey, antifaces, telas diversas para ser usadas como chales, turbantes, guantes. Todos y cada uno de estos materiales son una sugerencia, ya que lo importante es la capacidad de invención, imaginación y creatividad del terapeuta. Lo importante es el juego, el imaginarnos que ese juguete existe, en caso de no haberlo, crearlo junto con el niño con papel y pegamento con dibujos y desde ahí jugar.

Cabe mencionar que bajo este enfoque los niños no llegan al consultorio diciendo qué es lo

que quieren hacer en esa sesión. Ya que, si confían en el psicoterapeuta, llegarán con placenteras expectativas de qué será lo que se hará en la sesión. En ocasiones llegan sabiendo qué medio quieren usar, a qué quieren jugar, o a veces con algo que quieren decir sobre lo que les ha sucedido desde la última vez que vieron al psicoterapeuta. No saben lo que desean explorar, trabajar o descubrir acerca de sí mismos. Por lo general ni siquiera se dan cuenta de que esto es algo que podrían hacer o que incluso quieren hacer. Así que al psicoterapeuta le corresponde proveer los medios con los cuales abrirán puertas y ventanas a sus mundos interiores. Se necesita proveer métodos para que los niños expresen sus sentimientos, logren sacar a la luz lo que tienen guardado adentro, y así pueda el psicoterapeuta y el niño manejar en conjunto ese material. De este modo un niño puede cerrar un debate, tomar opciones y aliviar las cargas que se vuelven cada vez más pesadas mientras las lleve más tiempo cargando, (Oaklander, 2009).

La mayoría de las técnicas Gestalt, que se usan con los niños estimulan la proyección. El niño hace un dibujo o cuenta una historia y a primera vista quizás parezca que no tiene nada que ver con el niño mismo o con su vida. Dado que la proyección es a menudo definida como un mecanismo de defensa, una defensa contra daños al “yo” interior. Las personas pueden proyectar en alguien más lo que está sintiendo, incapaces de encarar el hecho de que estos sentimientos están dentro de ellas mismas. O hay personas que sólo se ven a sí mismas a través de los ojos de los demás y siempre están preocupadas de cómo la ven los demás.

Pero en terapia es una herramienta muy valiosa, ya que nuestras proyecciones provienen de nuestro interior, de nuestras propias experiencias, de lo que sabemos y lo que nos importa, dicen muchas cosas sobre nuestro sentido del yo. Pues lo que el niño expresa “allá afuera” puede desplegar sus propias fantasías, ansiedades, temores, evitaciones, frustraciones, actitudes, patrones, manipulaciones, impulsos, resistencias, resentimientos, culpas, deseos, carencias, necesidades y sentimientos. El material que allí pone es poderoso y debe manejarse con cuidado. La manera en que el terapeuta maneje este material es muy importante. A menudo la proyección será la única manera en que el niño acepte revelarse. Podría expresar mediante un títere, las cosas que nunca diría directamente. Las

proyecciones son útiles para los niños que hablan poco, porque lo que emanan de un dibujo, por ejemplo, puede ser muy determinante y sirve para que hable por el niño. Las proyecciones también sirven para los niños que hablan mucho, porque nos ayudan a enfocar lo que yace bajo las palabras, (Oaklander, 2009).

No se hace una interpretación del material que el niño entrega a través de las proyecciones, sino que se traduce lo que se ve y se escucha, con el objeto de guiar las interacciones con el niño. Lo que principalmente se hace es ayudar al niño con toda suavidad y cuidado, a abrir las puertas a la autopercepción y autoposesión. Los niños fácilmente pueden llegar a aceptar y reconocer por sí mismo sus proyecciones. Puesto que la forma de ayudar al niño a que empiece a aceptar lo que ha puesto a salvo “allá afuera” es hasta cierto punto evidente, (Oaklander, 2009). Sin embargo no se puede garantizar que si un terapeuta sigue ciertas instrucciones como si fuera una receta de cocina, se aseguraran los resultados. Como se ha dicho anteriormente es de gran importancia que cada terapeuta descubra su propio camino. La terapia es un arte, aún ya juntando aptitud, conocimiento y experiencia con un sentido interior intuitivo, creativo y fluido, no es seguro que se logre mucho. También es muy importante que el terapeuta tenga simpatía y aprecio con los niños para poder trabajar con ellos. Lo cual no quiere decir que un niño no pueda ser fastidioso o irritar a uno. Sin embargo, cuando esto sucede, el terapeuta debe de detenerse y analizar lo qué está haciendo el niño, además cómo es que el mismo terapeuta está reaccionando y mediante la observación se asegure de dónde provienen dichas reacciones ante estas circunstancias.

Algunos niños, en especial los más pequeños, no necesitan forzosamente verbalizar sus descubrimientos, introsersiones y percepciones del qué y cómo de sus comportamientos. Pues parece que con frecuencia es suficiente sacar a la luz las conductas o sentimientos bloqueados que han interferido con su proceso de crecimiento emocional. Entonces pueden convertirse en seres humanos integrados, responsables y felices, más capacitados para enfrentar las numerosas frustraciones de crecer en sus respectivos mundos. Pueden empezar a relacionarse más positivamente con sus iguales y con los adultos que hay en su vida. Pueden empezar a vivenciar un sentimiento de calma, alegría y autoestima. Las técnicas son numerosas, ya que hay una ilimitada provisión de recursos en el mundo que nos rodea

que pueden ser integrados al proceso de hacer terapia infantil. Pero las técnicas, nunca son solo fórmulas o recetas para actividades sin propósito. Además la técnica que se elige jamás es considerada por sí misma como un medio para un fin. Así mismo, cada terapeuta tiene que tener presente que cada niño es un ser único. No importa que técnica específica se use, un buen terapeuta permanece con el proceso que evoluciona con el niño. Y las técnicas o procedimientos, son un mero catalizador (impulsor). Que depende del niño y de la situación, por lo que cada sesión es imprevisible. Puesto que una idea lleva a otra; constantemente se están desarrollando técnicas para la expresión creativa, en cada sesión terapéutica (Oaklander, 2009).

A veces, el terapeuta puede hacer ciertas cosas para experimentar, porque parece que podría ser divertido o porque el niño quiere hacerlo. Lo cual, no quiere decir que en cada sesión acontece algo maravilloso. Con frecuencia no parece suceder nada francamente importante. Pero cada sesión, el niño y el terapeuta están juntos. Pronto el niño aprende a conocer al terapeuta como alguien que lo acepta y que es sincero con él. Algunas veces los niños no tienen ganas de hacer nada, así que se puede solamente conversar o escuchar música. Pero por lo general, los niños se muestran deseosos de practicar alguna de las sugerencias del terapeuta. Puede acontecer que nada que parezca terapéuticamente importante surja de estas actividades, pero aún así algo está sucediendo todo el tiempo, (Oaklander, 2009).

Sin embargo, cabe mencionar que en la relación entre el terapeuta y el niño existe algo llamado “el contacto” que se refiere a la capacidad para estar presente por completo en una determinada situación, con todos los aspectos vitales y disponibles del organismo. “El contacto” saludable supone el uso de los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) la conciencia y empleo apropiado del cuerpo, la capacidad para expresar emociones, y el uso del intelecto en sus diversas formas, como el aprendizaje, la expresión de ideas, pensamientos, curiosidades, deseos y necesidades, así como aversiones y sentimientos. Y que cuando se inhibe, restringe o bloquea cualquiera de estas modalidades, no ocurre un buen “contacto” ya que, los niños que tienen problemas, como el sufrir una pena profunda o que están preocupados, ansiosos o temerosos; se protegen creando una coraza y restringen a sí mismos, inhibiéndose y bloqueando una expresión saludable, (Schaefer, 2005).

De acuerdo con Oaklander en 1988, (citado en Schaefer, 2005) “el contacto” saludable supone una sensación de seguridad con uno mismo y cuando se restringen de algún modo los sentidos, el cuerpo, la expresión emocional o el intelecto, se debilita y pierde definición el sí mismo. Un niño que muestra evidencias de un sentido del sí mismo frágil, mantiene una postura de “contacto” fija, como exigir atención constante, no ser capaz de jugar solo o hablar constantemente. “El contacto” con el niño nunca son constantes, debido a que sucede que cuando un niño ha mostrado la capacidad para establecer un buen “contacto” parece distraído, por lo que el terapeuta, tal vez concluya que algo ha sucedido antes de ese momento. Los niños, también suelen romper “el contacto”, eso quiere decir que la energía del niño súbitamente parece desvanecerse y deja de entregarse a la sesión, lo cual puede indicar que el niño ha alcanzado cierto grado de incomodidad y se cierra de repente. A menudo los terapeutas se topan con la resistencia de los niños, ya que se muestran rebeldes a hacer algunas cosas que se les piden, a veces sienten vergüenza de hacer cosas locas, o están tan cerrados, tensos y defensivos que son incapaces de lanzarse con libertad al reino de la imaginación. Cuando esto sucede, se trata al niño en la forma que el terapeuta considere más apropiada para él; como decirle: “sé que esto es difícil” o tonto, pues ciertamente lo es, “hazlo de todas maneras”. Aunque el terapeuta quiera traspasar su resistencia, debe de respetarla pues es la única manera que él niño conoce para proteger su Sí mismo y al mismo tiempo es un indicador de que no tiene la suficiente fortaleza del Yo o apoyo personal, para continuar en ese momento, (Oaklander, 2009). Detrás de este tipo de resistencia hay material fértil que surgirá o que podrá abordarse más adelante, (Schaefer, 2005). Por lo que, se debe tomar muy en serio la resistencia, reconociéndola y pasando muy delicadamente a su alrededor, por adelante, por arriba, por abajo de ella. Tan pronto como los niños están seguros, de que la actividad no se está tomando gravemente, por lo general los niños se meten a ella. Después de una o dos veces, este tipo de resistencia desaparece.

Sobre todo, es relevante comprender que los niños son resistentes y defensivos; inhiben, bloquean, reprimen, y restringen varios aspectos del organismo: los sentidos, el cuerpo, el intelecto, y las emociones por buenas razones, pues ellos hacen lo que tienen que hacer para sobrevivir, ya que el organismo tiene la naturaleza de alcanzar su equilibrio. Con frecuencia, debido a la falta de madures emocional e intelectual, desarrollan formas

inapropiadas para interactuar con el mundo, maneras que ellos suponen servirán para hacer que la vida sea mejor y satisfacer sus necesidades. Dado que los niños han aprendido que deben hacer, lo que esté a su alcance para cuidar de sí mismos, para protegerse de intrusiones, esto debido a los mundos caóticos en que están envueltos y las escuelas a menudo severas, indiferentes y ciegas. Por lo cuál, cuando el niño comienza a confiar en el terapeuta, comenzará a permitirse alguna apertura, así que el terapeuta tiene que ser cuidadoso y actuar calmada, gentil y suavemente, (Oaklander, 2009).

Algunos niños no son conscientemente resistentes, pero están tan tensos o inhibidos que quizás al principio necesiten vivenciar algunas actividades seguras que le ayuden a liberar sus procesos imaginativos. Algunos niños temen soltarse en algunas formas que se le sugiere, y en tal caso, se puede tratar directamente aquel temor que se oculta tras su resistencia. O puede permitirse al niño decidir por sí mismo cuando está preparado para arriesgarse a algo que le resulta difícil. Se irá abriendo cada vez más a medida que crezca su confianza; empezará a atreverse a medida que fortalezca su sentido del “yo” (Oaklander, 2009).

Por lo que es responsabilidad del terapeuta encontrar los medios para que el menor mantenga algún contacto, lo cual se convierte en el propósito central de la terapia, (Schaefer, 2005).

Así cuando los niños empiezan a expresarse con facilidad a través del material de fantasía y los distintos tipos de proyecciones expresivas, el terapeuta tiene que tratarlo suavemente, guiar al niño a la realidad de sus vidas, haciéndoles poseer o aceptar las partes de ellos mismos que han expuesto y así puedan empezar a tener un nuevo sentido de identidad propia, responsabilidad y autoapoyo. A veces, se puede guiar al niño desde sus expresiones simbólicas y material de fantasía hasta la realidad y sus propias experiencias de vida, aunque hay veces, que se debe ser firme y otras en que es más conveniente no guiar en absoluto al paciente, (Oaklander, 2009).

Por lo que una de las técnicas eficaces para ayudar a los niños a superar sus bloqueos es el

denominado “modelar”. Donde el terapeuta hace lo que se le ha pedido al niño, con lo cual como consecuencia él niño también lo hará. Él niño queda fascinado, ahora entiende lo que se le está pidiendo y se siente mejor haciéndolo una vez que ha visto al terapeuta hacerlo.

Cabe mencionar que de acuerdo a, Oaklander (2009), en algunos niños se puede encontrar resistencias una y otra vez. Ya que en efecto, el niño está diciendo: “¡Pare!” tengo que parar aquí mismo, ¡Esto es demasiado! ¡Es muy difícil! ¡Es demasiado peligroso! No quiero encararlo. Cada vez que esto sucede, se está haciendo progresos con el niño. Pues en todo muro de resistencia hay una nueva puerta que se abre a nuevas áreas de conocimiento.

Algo parecido a lo que Fritz Perls llamaba impasse. Pues cuando llegamos a un impasse, estamos siendo testigos de un proceso en que una persona renuncia a sus viejas estrategias y se siente como si careciera de apoyo. A menudo hace lo imposible por evitarlo, por escapar de ello provocar una confusión que empañe la situación. Así, cuando el terapeuta puede reconocer este impasse por lo que es, podemos anticipar que el niño está al borde de una nueva forma de ser, de un nuevo descubrimiento, (Oaklander, 2009).

Una vez sabido cómo considerar las resistencias para poder trabajar con un niño, las técnicas de la Gestalt tienen el objetivo de ayudar al niño a darse cuenta de sí mismo y de su existencia en el mundo. Ya que los niños necesitan apoyo dentro del “sí mismo” para poder expresar emociones bloqueadas. Puesto que los menores que han experimentado traumas, ya sea acoso, abuso, la muerte de algún ser querido o el divorcio de los padres, bloquean sus emociones en relación con el trauma y carecen de la experiencia necesaria para saber cómo expresarlas. Así que en virtud de que los niños son básicamente egocéntricos y todo lo toman personal como parte de su proceso de desarrollo normal, asumen la responsabilidad y se culpan por cualquier trauma que ocurra. Además, los niños acogen muchas introyecciones negativas (creencias erróneas de ellos mismos que provienen de afuera) pues no poseen la capacidad cognitiva para discriminar entre lo preciso y lo impreciso. Estos mensajes negativos generan una fragmentación, inhiben el crecimiento, una integración saludable y son la causa de una actitud autodesaprobatoria y de una baja autoestima. Por lo cual, mediante actividades en la sesión terapéutica, se puede ayudar a los

niños a desarrollar un fuerte sentido del sí mismo, que les da una sensación de bienestar y una percepción positiva con ellos mismos, así como la fortaleza interna para expresar esas emociones ocultas, (Schaefer, 2005).

El terapeuta tiene que ofrecerle al niño experiencias que estimulen e intensifiquen el uso de los sentidos, el cual es un paso importante para otorgarle fortaleza al sí mismo. Pues la mayoría de los niños que tienen problemas se desensibilizan como una forma de protegerse, formando una coraza. Las experiencias con cada uno de los sentidos, enfocan la nueva conciencia en los sentidos del niño. Por lo que las actividades, se deben diseñar de acuerdo a la edad del niño, (Schaefer, 2005).

Por otra parte, Schaefer (2005) menciona que la Gestalt tiene un gran interés por todos los aspectos del organismo del niño, por lo que se presta atención a lo que éste hace de su cuerpo. Ya que los niños con problemas se restringen y se desconectan de su cuerpo. Así que el terapeuta deberá ofrecer numerosas experiencias para ayudar al menor a que sea más consciente de su cuerpo.

Además de estas experiencias que fortalecen el sí mismo, es importante que la persona se conozca a sí misma, ésto es posible con cualquier actividad que los ayude a enfocarse en sí mismos; ésto puede ser animando a los niños a hablar de ellos mismos, mediante dibujos, collages, arcilla, títeres, teatro, creativo, música, metáforas y sueños, etc. Cuanto más se ayude al niño a definirse, más oportunidad hay para un crecimiento saludable, (Schaefer, 2005).

También el brindarles muchas oportunidades de elección a los niños, es una forma de proporcionar fortaleza interna, ya que muchos niños sienten temor de hacer una elección incorrecta incluso en las situaciones más insignificantes.

Al mismo tiempo, el terapeuta puede ofrecer muchas experiencias de dominio al niño, como podría ser el resolver un nuevo juego, algún rompecabezas interesante o construir algo juntos para ayudar al menor a mantener el interés y la energía. Esto es de gran

relevancia ya que en algunos casos es posible que los padres hagan demasiado por sus hijos, frustrando su necesidad de esforzarse; otros son tan rígidos que no permiten que sus hijos exploren y experimenten. Por lo que los niños nunca aprenden a realizar tareas cuando se sienten frustrados. Hay una línea muy delgada entre el esfuerzo y la frustración y esto es algo de lo que se tiene que estar al tanto (Schaefer, 2005).

Cuando el niño en terapia empieza a sentir seguridad y confianza, suelen asumir el control de la sesión; ya que la mayoría de los niños cuando llegan a terapia se sienten con muy poco poder en su vida; comúnmente se esfuerzan por asumir el control, entregándose a luchas de poder, pero en realidad estos niños experimentan una falta de éste, (Schaefer, 2005). Otros, sencillamente, no lo intentan y se muestran sumisos y pasivos. Una de las acciones más autoasertivas que ocurren en la sesión terapéutica es cuando empiezan a controlar las sesiones, ya que toman decisiones sobre las actividades en las que participan y a dirigir al terapeuta. Pero el tipo de control que se da en estas sesiones no es el mismo que en una lucha de poder. Se trata de una interacción de contacto, pero en la que el niño, en el juego (el niño siempre sabe que es en el juego) experimenta el control. Puesto que el terapeuta en realidad siempre está a cargo de la situación y los límites siempre se acatan.

De acuerdo a la agresividad en los niños, también es importante tomar en cuenta la ira, que es un sentimiento legítimo normal, ya que todos nos enojamos. Y que a veces causa problemas, además de la manera en cómo manejamos la ira, pues la cultura dice que no está bien enojarse. A lo que los niños reciben un doble mensaje. Vivencian el arrebató de ira de los adultos ya sea en forma muy directa o en forma indirecta de una reprobación, pero usualmente no se acepta que los niños manifiesten su propia ira, (Oaklander, 2009). A muy temprana edad aprenden a reprimir estos sentimientos, vivenciando en cambio ya sea vergüenza ante el enojo de la madre, creyendo ser una mala persona o culpa por los sentimientos iracundos y rencorosos que a veces los dominan. Pues como hemos descrito anteriormente en otro apartado, los niños observan la ira en forma de violencia en el cine y la televisión y bajo la autoridad policial o militar. Como resultado se asustan y a menudo les atrae cuando ellos mismos sienten ira. Pues se cree que la ira es como un monstruo que se debe estar constantemente aplastando, suprimiendo, desviando y evitando, en vez de

aceptarla y aprender a manejarla.

Oaklander, (2009) menciona 4 etapas en el trabajo con la ira del niño:

1. Darle métodos prácticos para expresar sus sentimientos de ira.
2. Ayudarle a acercarse al verdadero sentimiento de ira que puede estar conteniendo y alentarle, a dar expresión emocional a esta ira, en el consultorio con el terapeuta.
3. Darle la experiencia de ser verbalmente directo con sus sentimientos de ira: decir lo que necesita decir a la persona a quien requiere decírselo.
4. Hablar con él sobre la ira; que es, cómo la demuestra, qué hacer cuando la siente, qué lo enfurece.

Dado que los sentimientos heridos son comúnmente sepultados bajo una capa de sentimientos de ira, lo cual es muy amenazador y difícil para los niños, y también para los adultos, es importante poder traspasar la corteza de sentimientos de ira para permitir la plena expresión de los auténticos sentimientos subyacentes. Siendo más fácil disipar esa energía dando golpes, cometiendo actos de rebeldía o siendo sarcástico e indirecto en cualquier forma posible, (Oaklander, 2009).

Si no se logra expresar de alguna forma directa la ira, ésta se expresará de alguna otra forma que generalmente es dañina para uno mismo. Cuando se detecta que la ira del niño está siendo contenida y reprimida se le necesita ayudar a aprender formas apropiadas, de manejar los sentimientos de ira de manera saludable. A través de una serie de actividades según sea el caso, (Oaklander, 2009).

Como por ejemplo Oaklander, (2009) comenta un caso de un niño llamado Kevin de 6 años, fue enviado a terapia porque literalmente estaba despedazándose. Se rasguñaba del modo que pudiera. Cuando no estaba haciéndose daño, estaba destruyendo algo de su propiedad. Cuando empezó a romper su colchón, los adultos de su entorno decidieron llevarlo con Oaklander. Siendo evidente que Kevin tenía agudos sentimientos de rabia e ira, le aterraba expresarlos. Vivía en un hogar de crianza, probablemente el cuarto o quinto de

su corta existencia.

Mientras que Kevin estaba jugando con la arcilla, se refirió a otro niño de la escuela. Empezó a atacar vigorosamente la arcilla mientras hablaba sobre aquel niño. Le hizo unas preguntas muy suaves acerca de su relación con ese chico. Tales como: ¿A qué jugaban juntos? En este momento el niño apenas empieza a abrirse un poco. Cuidadosamente le hablo al niño para que no se retrajera de nuevo. La voz de Kevin se apretó mientras hablaba. En un momento dijo: ¿Te hace enojar a veces? Asintió con la cabeza y me contó cómo lo molestaba aquel niño. Puso un cojín y le pidió que le dijera al niño lo que él sentía. Le mostró como hacerlo hablándole ella misma al niño imaginario. Pronto estuvo diciéndole muchas cosas, expresando sentimientos de ira. Luego le pedí que le diera puñetazos al cojín y nuevamente lo hizo la terapeuta primero. Le dijo que hiciera lo mismo en su casa con su almohada o su cama cuando estuviera furioso con aquel niño u otra persona. Su madre informó que hacía esto diariamente durante horas después de la escuela y poco a poco se tranquilizaba y que ceso de arañarse y desgarrar el colchón. También llevó a cabo otras actividades, tratando algunos de sus sentimientos más profundos sobre su verdadera madre y sobre lo que estaba sucediendo en su vida. Pero se debía comenzar con aquellos que estaban en la superficie, y Kevin necesitaba de algunas herramientas para enfrentar los sentimientos que le atemorizaban. Necesitaba adquirir fuerza para sí mismo.

Existen según Oaklander, (2009) muchas maneras de expresar la ira aparte de dar puñetazos a un cojín: rasguñar periódicos, arrugar papeles, apachurrar una pelota, patear una almohada, correr alrededor de la manzana, golpear una cama con una raqueta de tenis, gritar bajo la ducha, escribir en un papel todas las obscenidades que se le ocurran, escribir acerca de la ira, dibujar los sentimientos de ira. Incluso, hablar con el niño de los sentimientos, la conexión de éstos con el cuerpo y que de algún modo, la ira tiene que dejarse escapar saludablemente. Lo que los niños comprenden muy bien.

Otro caso del cual podemos tomar ejemplo para comprender cómo incidir en los niños es, en el que un niño llamado Billy de 9 años, traído a instancias de la escuela pública por su conducta extremadamente rebelde en clases y en el patio. Habían recomendado a sus padres

conseguirle ayuda antes de tener que adoptar la medida de ponerlo en un curso diferenciado. En la primera sesión, Billy se arrinconó en el diván, negándose a hablar, mientras sus papás daban una lista de quejas. Cuando la terapeuta lo vio a solas, siguió negándose a hablar o a jugar. En esta sesión inicial se observó que el niño miraba hacia la mesa de dibujo. La terapeuta, en la sesión siguiente le dijo, que le gustaría que pintara un cuadro, cualquier cosa que deseara y aceptó a regañadientes. Pintando muy ensimismado mientras Oaklander lo observaba desde su asiento. Dibujo un volcán dijo el niño, la terapeuta le pidió que le contara acerca de él, y el niño le comenzó a decir que lo estudian en la escuela, no es un volcán en actividad, es un volcán dormido. Esta es lava ardiendo (líneas rojas dentro del volcán café de gruesas paredes) que aún no ha hecho erupción. Y éste es el humo que sale del volcán. Tiene que soltar un poco de vapor.

La terapeuta le dijo; me gustaría que me contaras de nuevo lo de tu volcán y esta vez quisiera que imaginaras que el volcán tiene voz. Puede hablar, pero tú serás la voz, como la voz de un títere. Así que cuéntame nuevamente. Empieza con “yo soy un volcán”.

Billy comenzó a decir: yo soy un volcán. Tengo lava ardiendo dentro de mí. Soy un volcán dormido. Aún no he hecho erupción. Pero lo hare, tengo humo gris que sale de mi. La terapeuta le preguntó que si realmente fuera él un volcán y su cuerpo fuera un volcán ¿dónde estaría la lava caliente? Billy colocando su mano en el abdomen dijo que ahí. Y qué sería para ti, esa lava caliente, en un niño en lugar de un volcán, contestando que ira.

Entonces se le pidió que hiciera un dibujo de cómo imaginaba que era su ira, usando solo formas, colores y líneas. Pinto un gran y grueso círculo rojo con colores adentro. Escribió la terapeuta en su pintura lo que le dictaba; “ésta es la rabia de Billy dentro de sus estomago. Es amarilla, roja, gris y naranja. Está saliendo humo”. Después la terapeuta hizo una lista de las cosas que le dijo le enfurecían, como su hermana desordenando el cuarto, cuando se mete en peleas, cuando se cae de la bicicleta, cuando rompió su candado, cuando se cayó en la cancha de patinaje.

En este punto Billy se dio cuenta de que había revelado mucho y no quiso hablar más de su ira. Terminando así la sesión con un partido de damas. Billy aún no estaba listo para dar expresión a su ira, como no fuese pintando. El sabía que su cólera estaba revoloteando en

su interior. Siendo así, en sesiones posteriores él niño pudo paulatinamente revelar más y más y a medida que fue haciéndolo, su inaceptable comportamiento empezó disminuir. Se hizo de amigos, se integró a un equipo de béisbol y en general, el niño permitió que aflorara su “yo” comunicativo, amistoso y alegre. Teniendo como evidencia posterior, que tres meses después, cuando la terapeuta llamó a su escuela para averiguar cómo andaban las cosas, a lo cual la orientadora no recordaba quien era Billy, (Oaklander, 2009).

Ya que una de las cosas que más trabajo les cuesta a los niños es aprender a ser honestos con sus sentimientos de ira. Necesitan aprender a pedir directamente lo que quieren y a decir qué les gusta y qué no. Ya que si no se fomenta desde muy temprana edad, no desarrollan la práctica para una comunicación franca que puedan aplicar posteriormente en su vida adulta. Puesto que las familias que trata Oaklander (2009), encuentra que todos sus miembros incluyendo a los adultos, tienen problemas de comunicación entre sí.

Cabe mencionar que un ejercicio tan sencillo como hacer que cada uno diga al otro, algo que le gusta y algo que le desagrada de él, a menudo producen grandes resultados. Pues después del ejercicio, Oaklander, (2009), una vez un niño dijo, con lágrimas de felicidad a su hermano mayor, “no creía que hubiera algo que te agradara de mí”. Lo cual es un buen ejercicio con grupos de niños no relacionados, para aprender a ser directos.

Cada terapeuta, puede encontrar su propio estilo para lograr el frágil equilibrio entre dirigir y guiar la sesión por una parte y seguir la línea del niño, por la otra. Todas las técnicas aquí mostradas no son todas las existentes, sino son una idea de las ilimitadas posibilidades que se pueden llevar a cabo con la creatividad de cada terapeuta, para una terapia enfocada a un niño que se muestra agresivo o con baja autoestima, además de fortalecer su sí mismo. Ya que no tienen el propósito de ser seguidas en forma mecánica, sino de acuerdo a cada niño en particular y su propio proceso, (Oaklander, 2009).

Cornejo (1996), considera que la mejor técnica de cura es el afecto y cariño por el paciente cargado de presencia, lo que le va a ayudar a salir de aquel sitio donde se ha metido. El proceso de sanación tiene que ver más con el corazón, nuestra piel y nuestro estomago en el

momento de sentir el mundo del niño, sus recuerdos, sus silencios, la angustia o indiferencia de sus padres y sus historias, que toda una lista de técnicas.

★ **Fantasía:**

Ahora se va a hablar de las fantasías de los niños, su importancia en la vida y el cómo se puede hacer uso de éstas en la terapia para que el niño tenga consciencia de sí mismo y de su entorno. Y además algunos ejemplos de cómo enfocar las fantasías al problema de baja autoestima, agresividad o ambos.

Una fantasía necesita ser contada lentamente con muchas pausas, para dar a los niños la oportunidad de hacer las cosas que le dice el terapeuta que imagine. Este tipo de fantasía - dibujo se puede hacer en grupo o con un solo niño, en una diversidad de edades desde los 7 años hasta la edad adulta, (Oaklander, 2009).

A menudo se les pide a los niños que den alguna oración para escribir en el dibujo y sus declaraciones suelen resumir en forma muy breve lo que son en su vida. Por lo que la oportunidad para un cambio sobreviene a partir de una mayor toma de conciencia. Además el ayudarles a los niños a expresar sus sentimientos representados por estos dibujos, abre la puerta a la expresión de sus sentimientos opuestos. Ya que a través de la fantasía, el terapeuta puede divertirse junto con el niño y averiguar cuál es su proceso; pues generalmente su proceso de fantasía (la forma en que hace las cosas y se mueve en su mundo de fantasía) es el mismo que su proceso de vida. Pues además el terapeuta puede extraer lo que está oculto o eludido y averiguar qué está sucediendo en la vida del niño desde su perspectiva, (Oaklander, 2009).

Algunos padres preguntan la diferencia entre fantasías y mentiras, ya que a unos les preocupa que sus hijos parezcan perderse en un mundo de fantasías. Por lo que el mentir es síntoma de que algo anda mal para el niño. Es más bien una forma de comportamiento que una fantasía, aunque a veces ambas se fusionan, (Oaklander, 2009). Los niños mienten porque temen declarar su posición enfrentar la realidad tal como es. Con frecuencia están

inmersos en el temor, la inseguridad, una mala autoimagen o la culpa. Son incapaces de enfrentarse con el mundo real que los rodea, y por consiguiente, recurren a una conducta defensiva, actuando en forma opuesta a como sienten realmente.

Por lo cual Oaklander, (2009) comenta que se debe tomar en serio las fantasías del niño, como una expresión de sus sentimientos, ya que la gente generalmente no escucha, ni entiende ni acepta sus sentimientos, tampoco él lo hace. No se acepta a sí mismo. Debe recurrir a una fantasía y posteriormente a una mentira. De modo que aquí, es necesario comenzar a sintonizarse con los sentimientos del niño, más que con su conducta, para empezar a conocerlo, escucharlo, entenderlo y aceptarlo. Al reflejárselos también él comenzará a conocerlos y aceptarlos.

Los niños se construyen un mundo de fantasía porque encuentran difícil vivir en su mundo real, ante estas circunstancias, tienen muchas fantasías de cosas que jamás sucedieron en verdad. Sin embargo para estos niños son muy reales y a menudo las guardan dentro de sí, lo que a veces los lleva a comportarse en formas inexplicables. Que con frecuencia estas fantasías imaginarias-reales despiertan sentimientos de temor y angustia; siendo necesario sacarlas a la luz para tratarlas y terminar con ellas, (Oaklander, 2009).

Hay muchos tipos de material de fantasía, como el juego imaginativo de los niños que es una forma de fantasía que se puede usar en dramatizaciones improvisadas con chicos mayores. Otra modalidad es la narración en todas sus formas; oral, escrita, con títeres en el franelógrafo. Existen fantasías guiadas largas y fantasías cortas de final abierto. Generalmente las guiadas se hacen con los ojos cerrados, pero también las hay con los ojos abiertos. A veces se puede expresar la fantasía por medio de un dibujo o con la arcilla, (Oaklander, 2009).

Una de las fantasías que maneja Oaklander, (2009) puede hacerse de la siguiente manera, la cual sería importante realizar para que el niño tenga conciencia de sí mismo y del entorno en el que viven, la cual puede ayudar a niños con baja autoestima e incluso también con niños agresivos:

A continuación te voy a pedir que cierres tus ojos, pues te conduciré en un fantástico viaje imaginario. Cuando terminemos abrirás tus ojos y dibujarás algo que está al final de este viaje. Ahora me gustaría que te pusieras tan cómodo (a) como puedas, tal vez boca abajo, o boca arriba; cierra tus ojos y entra en tu espacio. Cuando cierras los ojos hay un espacio donde te encuentras a ti mismo (a), a lo que le llamamos tu espacio. Tu llenas ese espacio en este cuarto, y donde sea que estés, pero generalmente no lo notas. Con los ojos cerrados puedes tener una sensación de ese espacio, donde está tu cuerpo y el aire que te rodea. Es un lindo lugar para estar, porque es tu lugar, es tu espacio... Percibe que está sucediendo en tu cuerpo. Nota si estas tenso (a) en algún lugar. No intentes relajar aquellos lugares donde puedan estar tensos. Solo date cuenta de ellos, siente tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies y date cuenta... ¿Cómo estas respirando? ¿Estás haciéndolo profundamente o con una respiración corta y rápida? Me gustaría que ahora hicieras un par de respiraciones muy profundas. Si quieres puedes dejar salir el aire con algún sonido. Haaaaaah. Muy bien... Ahora voy a contarte una pequeña historia y llevarte a un viaje imaginario. Ve si puedes seguirme. Imagina lo que te voy diciendo y observa cómo te vas sintiendo mientras lo haces. Percibe si te gusta o no ir en este pequeño viaje. Si llegas a un lugar que no te agrada, no tienes la obligación de entrar en él. Solo escucha mi voz, sígueme si lo deseas y simplemente veamos lo que sucede, saludablemente...

“Quiero que imagines que vas caminando por un bosque. Hay árboles por todos lados y pajaritos cantando. El sol empieza asomar entre los árboles y está sombreado. Es muy agradable pasear por este bosque. Hay pequeñas flores, flores silvestres, en las orillas. Vas caminando por el caminito. Hay piedras a los lados del camino, y de vez en cuando ves corretear a un animalito, quizás un conejo, o lo que tú quieras... Estás caminando y de pronto te das cuenta que el caminito va hacia arriba y que vas caminando hacia arriba. Ahora sabes que estás subiendo una montaña. Cuando llegas hasta arriba, te sientas a descansar sobre una gran roca. Miras a tu alrededor. El sol brilla; vuelan las aves... Al otro lado del camino, hay otra montaña. Puedes ver que en esa montaña hay una caverna o cueva y deseas poder estar en esa montaña... te das cuenta de que los pájaros vuelan fácilmente hacia allí y deseas ser una ave. De pronto, como ésta es una fantasía y todo puede suceder, ¡Te das cuenta de que te has convertido en pájaro! Prueba tus alas, puedes

volar. Así que despegas y vuelas fácilmente al otro lado...

Al otro lado te pones sobre una roca y de inmediato vuelves a ser tu misma. Escalas por las rocas buscando la entrada a la cueva y ves una puertecita. Te agachas, la abres y entras a la cueva. Cuando estás adentro, hay espacio suficiente para estar parado. Te paseas viendo con mucha atención las paredes de la cueva y de repente ves un pasillo. Caminas por éste y pronto te das cuenta de que hay fila tras fila de puertas, cada una con un nombre anotado en ella. De pronto llegas a una puerta que tiene tu nombre. Te paras frente a ella. Sabes que pronto la abrirás y entrarás al otro lado de tu puerta. Sabes que ese será tu lugar. Podría ser un lugar que recuerdes, un lugar que conoces ahora, un lugar con el que sueñas, incluso un lugar que no te gusta, o tal vez un lugar que nunca has visto, un lugar afuera o adentro. No lo sabrás hasta que abras la puerta... Pero sea lo que sea será tu lugar.

Así que gira la perilla de la puerta y entra. ¡Mira alrededor de tu lugar! ¿Estás sorprendido (a)? Obsérvalo bien. Si no ves un lugar velo ahora mismo. Ve que hay, dónde está, ya sea que este dentro o fuera. ¿Quién está allí? ¿Hay gente? ¿Qué conoces o no? ¿Hay animales? O ¿No hay nadie? ¿Cómo te sientes en este lugar? Ve cómo te sientes. ¿Te sientes bien o no? Mira a tu alrededor, camina por tu lugar...

Cuando estés listo (a), iras regresando poco a poco... e iras sintiendo tu cuerpo desde los pies... hasta la cabeza... y relajadamente vas a ir abriendo tus ojos y te encontraras de nuevo en este cuarto. Cuando los abras, me gustaría que tomaras una hoja y colores, plumones, o crayones y dibujes tu lugar... Dibuja tu lugar tan bien como puedas. O si prefieres puedes dibujar tus sentimientos, emociones acerca de este lugar, usando colores, formas y líneas. Decide si te pondrás a ti mismo (a), dónde y cómo, como una forma, un color o un símbolo tal vez. Yo no tengo que saber cómo es su lugar por el dibujo, pero podrás explicármelo. Confía en lo que viste cuando abriste la puerta, aún si no te gustó. Dispondrás de más o menos 10 minutos. En cuanto te sientas listo (a) puedes empezar”.

Con esta fantasía se pueden tener distintos objetivos, pero puede ser manejada de manera que se aborde la baja autoestima o la agresividad o las dos juntas. Cabe mencionar que en

ocasiones los niños se resisten a cerrar los ojos, algunos se asustan porque sienten que pierden el control al hacerlo. Y si protestan se les puede decir que traten de cerrarlos y se sientan libres para espiar cada vez que lo necesiten. Que usualmente, los niños cierran los ojos al cabo de un rato, cuando descubren, después de un par de intentos, que nada terrible ha sucedido. Sin embargo hay otros niños que se muestran rebeldes, otros están tensos y forzados; con los cuales es útil comenzar con una fantasía donde los ojos los mantengan abiertos, (Oaklander, 2009).

Así que existe una numerosa variedad de fantasías, las cuales pueden ser empleadas según el caso en particular, las cuales se pueden modificar y adaptar a diversas edades. Otro ejemplo de fantasía que puede ser usado para trabajar la autoestima e incluso la agresividad es la siguiente, Oaklander (2009):

Pedirle al niño, después de un ejercicio respiratorio-meditativo; que imagine con los ojos cerrados que él es un barquito en medio de una tormenta. Se le dice algo sobre las olas, el viento y la lucha. Se le pide al niño que sea el barco, que se percate de cómo se siente él siendo este barco, que está sucediendo ahora, que pasa enseguida. Después se le pedirá que abra los ojos y se dibuje a sí mismo como este barco en la tormenta. Invariablemente surge mucho material sobre el lugar de este niño en su mundo y cómo se maneja con las fuerzas exteriores.

Otro ejercicio que trata de una araña; con una hermosa foto de una página de una telaraña se acompaña con indicaciones sobre ser una araña tratando de tejer su telaraña en un día lluvioso, con lo cual se puede crear una historia donde se alterna contar una parte de la historia entre el niño y el terapeuta. O se puede pedir al niño que cierre los ojos, y que imagine ser una araña que está tejiendo su telaraña en la lluvia, para que posteriormente lo dibuje y cuente una historia sobre la araña.

O tal vez decirle al niño que imagine ser un animal y dependiendo de su edad, moverse y hacer los ruidos correspondientes. Que diga algo sobre sí mismo, quizás cuente una historia de sí mismo.

★ Dibujos:

Dibujo de la Familia: Un ejercicio muy eficaz es hacer que los niños dibujen a su familia en forma de cosas, símbolos o animales, esto es para que no sea tan amenazante para ellos enfrentarse directamente a los miembros de su familia, por lo que es más seguro y fácil hablar entre sí en una sesión familiar o al terapeuta en una sesión individual, (Oaklander, 2009).

Puede pedírseles que dibujen de la siguiente manera: “Cierren sus ojos y vayan a su espacio. Ahora piensen en cada miembro de su familia. Si tuvieran que dibujarlos en una hoja de papel como algo que se les viene a la mente, en lugar de personas reales ¿Como sería eso? Si alguien de su familia les recordara a una mariposa porque revolotea mucho ¿es así como la representarían? O tal vez alguno les recuerda un círculo porque siempre está alrededor de ustedes. Empiecen con el primero que recuerden. Si no saben que dibujar, cierren sus ojos y vuelvan a su espacio. Pueden usar burbujas de colores, formas, objetos, cosas, animales y lo que se les ocurra”, (Oaklander, 2009).

Posteriormente una vez terminado el dibujo, y tras una descripción general del niño de su dibujo se puede trabajar variando las instrucciones. Ya que se le podría pedir que hiciera una declaración sobre cada persona, si tal cosa pudiera faltar en la descripción del niño; o que dijera algo a cada persona del dibujo o viceversa; o se puede ser mas específico sobre lo que se quiere que diga el niño como: “Di algo que te agrada y te desagrada de cada uno”. Se podría pedirle que realizara una conversación entre dos símbolos cualquiera, (Oaklander, 2009).

Se puede sacar mucho material de este ejercicio para trabajar, lo que sea necesario puesto que se puede hacer cada mes con nuevos sentimientos y material expresado en cada ocasión; además es interesante volver a ver dibujos anteriores y platicar con el niño sobre qué sigue siendo cierto y qué es lo que ha cambiado y de esta manera seguir trabajando su agresividad o su autoestima. Dado que se puede ayudar a lograr que el niño exprese sus sentimientos sobre lo que está sucediendo, lo cual nos lleva en camino a resolver la

situación.

El Rosal:

Existe una diversidad de fantasías que se pueden usar en conjunto con el dibujo. Una de ellas es la fantasía del rosal. Donde se les pide a los niños que cierren los ojos vayan a su espacio e imaginen que son rosales, dándoles varias sugerencias y posibilidades, incluso para los niños que se llegan a mostrar defensivos y a menudo reprimidos necesitan estas sugerencias para abrirse a la creatividad, (Oaklander, 2009).

Según Oaklander (2009), puede que se les diga: ¿Qué tipo de rosal eres tú? ¿Eres muy pequeño? ¿Eres grande? ¿Eres grueso? ¿Eres alto? ¿Tienes flores? Si es así, ¿De qué variedad? ¿De qué color son tus flores? ¿Tienes muchas o pocas? ¿Tienes hojas? ¿De qué tipo? ¿Cómo es tu tronco y tus ramas? ¿Cómo son tus raíces? O quizás no tienes. Si tienes ¿Son largas y rectas? ¿Son retorcidas? ¿Son profundas? ¿Tienes espinas? ¿Dónde estás? ¿Es un patio? ¿En un parque? ¿En el desierto? ¿En la ciudad? ¿En el campo? ¿En medio del océano? ¿Estás en una maceta o creciendo en el suelo o a través del suelo o incluso dentro de algún lugar? ¿Que hay a tu alrededor? ¿Hay otras flores o estás solo? ¿Hay árboles? ¿Animales? ¿Gente? ¿Pájaros? ¿Luces como un rosal o como otra cosa? ¿Hay algo a tu alrededor como una reja? Si es así, ¿Cómo es? ¿Cómo se siente ser rosal? ¿Cómo sobrevives? ¿Hay alguien que te cuide? ¿Cómo está el tiempo para ti en este momento? Después de esto se le pide que abra sus ojos y cuando esté listo dibuje su rosal. Al termino del dibujo se le pide que lo explique como si él niño fuera el rosal y se le pregunta que si lo que ha dicho como rosal queda en alguna forma en su propia vida.

El Garabateo:

Éste es un método muy poco amenazante para ayudar a los niños a que exterioricen algo de su ego interior. Ya que se trata de que primero el niño utilice todo su cuerpo para hacer un dibujo en el aire con amplios movimientos rítmicos, se le pide que imagine que tiene una hoja de papel muy grande enfrente de él y un lápiz de cera en cada mano y garabatee sobre

este papel imaginario, procurando que cada rincón y cada parte sea tocado. Lo cual ayudará a que el niño se suelte y se libere para hacer un garabateo menos inhibido en el papel real, (Oaklander, 2009).

Después con los ojos cerrados o abiertos, se le pide que dibuje de la misma forma en una hoja de papel y el siguiente paso consiste en examinar el dibujo desde todos los ángulos, encontrando formas que sugieran un cuadro y luego completar el cuadro, borrando las líneas que se deseen. Posteriormente hablar de las formas que se ven y a menudo ser ellas mismas, o contar historias, de acuerdo al dibujo que se presente, nos dará la pauta para trabajar con el problema en sí. Incidiendo en la autoestima o en la agresividad del niño., (Oaklander, 2009)

Cuadros de Ira:

Así como, Oaklander (2009) afirma que se le puede enseñar al niño, como dibujar los sentimientos puede ayudarle a sentirse mejor, ya que a veces él niño expresa una ira intensa durante el curso de la sesión y ésta es una manera sana por medio de la cual puede desahogar lo que siente. Y puede ser primer paso para hablar de la ira que siente, sobre las cosas que lo hacen enojar y así ayudarlo a encontrar algunas formas de expresar sus sentimientos de enojo de manera saludable y que puedan surgir sus buenos sentimientos. De ser necesario se puede reunir a la familia en el consultorio para algunas sesiones en conjunto.

Mi Semana, Mi Día, Mi Vida:

Una oportunidad que puede tener el terapeuta para conversar con el niño puede ser mediante un dibujo que se le pida de su semana, su día o de su vida, en donde se puede conseguir una percepción que esclarezca la vida del niño. A veces sin instrucciones específicas para hacerlo, los niños dibujan un cuadro de fantasía de como querrían que fuese su día o su semana lo cual da mucho material para trabajar con los niños. Lo cual puede funcionar maravillosamente con niños que tienen una baja autoestima, o que quizás

se muestren agresivos, (Oaklander, 2009).

Los niños a menudo prefieren dibujar o pintar lo que ellos desean y no lo que el terapeuta le diga. Lo cual puede ser utilizado convenientemente para el proceso terapéutico, ya que lo que importa reside en lo que es el primer plano para el niño. Ya que a través de su propio proceso, él niño puede comenzar a permitirse y vivenciar sus sentimientos de enojo, ira, tristeza, miedo, inseguridad, etc.; y así poder recuperar algo de sus propias fuerzas, (Oaklander, 2009).

Sentimientos, con colores, líneas y formas:

Además (Oaklander, 2009) explica que es importante estimular a los niños y de ser necesario a los padres para que dibujen sus sentimientos y respuestas a situaciones en colores, curvas, líneas y formas, esto se hace alentándolos a que dibujen cosas no reales e ir a la expresión de sus sentimientos. Un buen ejercicio es pedirle al niño que observe durante cinco minutos algo que se pueda considerar hermoso, como una flor, una pintura, o alguna canción, etc. Y después dibujar los sentimientos que le surgieron solo en colores, líneas y formas. A veces les cuesta trabajo soltarse y expresar sus sentimientos, por lo que una buena idea para ayudar a esto es practicar con ellos que cierren sus ojos y perciban como se sienten, como sienten su cuerpo, observando como el humor cambia, las sensaciones corporales. Y como es que en ese momento se siente. Para que después lo exprese en papel usando solo colores, líneas y formas.

Quizás hacer un ejercicio respiratorio y posteriormente dibujar que es lo que él niño está sintiendo. Se pueden hacer una gran diversidad de ejercicios, para ayudar a los niños a mejorar su autoestima y controlar su agresividad, pidiéndoles que dibujen que hacen cuando están enojados, como les gustaría ser, que lo pone furioso, un lugar que le de miedo, un lugar que lo hace feliz, dibújate a ti mismo, como le gustaría parecer, una ocasión que recuerde, lo primero que le venga a la mente, una escena familiar, un sueño, la parte de ti que más le agrada, la que le gusta menos, como se ve a sí mismo, como lo ven los demás, que odia, que admira, su monstruo, como consigue atención, el mundo a su alrededor, su

día, su semana, su vida actual, su presente, furioso/calmo, confianza/sospecha, valiente/temeroso, su mejor parte/su peor parte; hasta dibujarlo a el mismo en un papel grande y hacer que comente sobre el dibujo; se pueden usar muchos otros tipos de temas para dibujos, pidiéndole al niño que también haga trazos suaves, fuertes, largos y cortos; colores brillantes, claros, oscuros y opacos, trabajando con rapidez lo cual dará mucho material para trabajar estas cuestiones y mas, (Oaklander, 2009).

Dibujo en familia:

Se le pide a los miembros de la familia, (o a dos niños, o solo un niño y el terapeuta) que dibujen juntos en la misma hoja pidiéndoles que dibujen algo en particular o que dibujen solo un puñado de líneas y círculos y otras formas y colores y vean que es lo que sienten al hacerlo. A veces hay alguna discusión por el espacio en el papel y es interesante ver como se resuelve el problema y observar si alguno cede al otro, o si hay acuerdos, o si invade el territorio del otro. Al término de la actividad él terapeuta conversará sobre esta experiencia, preguntando lo siguiente por ejemplo: ¿Cómo te sentiste al ser empujado fuera de tu espacio? ¿Sientes que a veces te pasa lo mismo en la vida? ¿Te sientes así en tu casa? Ya que el proceso de un niño en un ejercicio específico es a menudo indicativo de su proceso en la vida, (Oaklander, 2009).

Pintura:

También, Oaklander (2009), considera que la pintura tiene un especial valor terapéutico. Ya que según fluye la pintura, así fluye la emoción. A ellos les atrae mucho la fluidez y el brillo de las pinturas de colores. Así que se les puede sugerir que pinten cualquier cosa mientras el terapeuta espera y ve que ocurre.

Dado que el tono, color y fluidez de la pintura se presta bien para estados emocionales, se le podría pedir a un niño pintar un cuadro sobre cómo se siente en ese mismo momento o que siente cuando está contento o triste, quizás enojado o asustado, entre otros. Y de esta forma poder ayudar al niño a expresar su enojo de otra manera que no sea la

autodestrucción. O por otra parte él niño exprese como es que se siente consigo mismo, y así busque mejorar el autoconcepto que tiene de sí mismo, (Oaklander, 2009).

Pintar con los Pies:

Otra buena idea es pintar con los pies, ya que los pies son una parte muy sensible y como generalmente están encerrados en los zapatos, ahí no pueden sentir nada. Lynn Pelsinger orientadora matrimonial, familiar e infantil, usa este tipo de pintura con grupos de niños. Pues se le pide al niño que se quite los zapatos y los calcetines y la terapeuta le describe como sentirá sus pies ahora que están libres. Se les dice que van a pintar con los pies y se les pide que cuenten sobre lo que imaginan que sus pies serán capaces de hacer. Luego se le pone el papel en el suelo con unas bandejas de pintura. Los niños comienzan a experimentar. Puede ser una actividad dirigida o libre según el caso. Cuando termina la sesión se sientan juntos a conversar sobre su experiencia. En esta actividad hay una sensación de calma y alegría, (Oaklander, 2009).

➔ Manualidades:

Arcilla:

Su flexibilidad y maleabilidad se acomoda a diversas necesidades, ya que tiene los atributos de ser maravillosa porque es sucia, blanda, suave y estimula el tacto y atrae a cualquier edad. Ofreciendo experiencias táctiles y kinestésicas. Los niños que están muy distanciados de sus sentimientos y continuamente bloquean su expresión, por lo general están desconectados de sus sentidos, la arcilla funciona como un puente entre sus sentidos y sus sentimientos, (Oaklander, 2009).

Con frecuencia, la arcilla ayuda a traspasar las barreras de un niño. Y ayudar al niño agresivo, ya que puede golpear y machacar la arcilla. Los niños que están enojados pueden sacar su ira de muchas maneras por medio de la arcilla. Así como también los niños inseguros y temerosos pueden sentir una sensación de control y dominio a través de este

material, (Oaklander, 2009). Debido a que es un material que se puede borrar y que no tiene normas claras y específicas para su uso. Así, los niños que necesitan reforzar su autoestima vivencian un estado único del yo a través de su manejo.

Y además, Oaklander, (2009) es el material más gráfico de todos para que el terapeuta pueda observar el proceso de un niño, pues se puede ver realmente lo que está ocurriendo con el niño con tan solo observar cómo trabaja la arcilla. Es un buen eslabón para la expresión verbal de niños no comunicativos.

La mayoría de los niños se aficiona a la arcilla, pero de vez en cuando se puede encontrar niños que les representa éste material una masa húmeda y sucia, lo cual revela al terapeuta muchas cosas sobre el niño y una útil dirección para el curso de la terapia. Ciertamente hay un vínculo directo entre su limpieza compulsiva y sus problemas emocionales y puede ser que esto no se evidencie con ninguno de los otros materiales presentados al niño, (Oaklander, 2009).

A menudo los niños tienen un limitado repertorio de que cosas hacer con la arcilla. Así que mientras más experiencia tenga un niño con la sorprendente flexibilidad y versatilidad de este medio, mayor será su oportunidad de poder expresarse. Puede ser útil darle una serie de herramientas para usar con la arcilla, como un mazo de goma, rebanador de queso, espátula, prensa-ajos, un raspador o picador de alimentos, un lápiz, etc. Cualquier tipo de ítem interesante puede ser utilizado, (Oaklander, 2009).

Un ejercicio que puede ser utilizado con la arcilla, para que los niños adquieran experiencia de las cosas que se pueden hacer con arcilla, Oaklander, (2009):

Con los ojos cerrados, pedirle al niño que perciba que con los ojos cerrados, sus dedos y manos se vuelven más sensibles a la arcilla y pueden sentirla mejor, ya que cuando tienen los ojos abiertos pueden interferir en la sensación con la arcilla. Que ensaye de ambas maneras para confirmarlo. Decirle que si necesita echar un vistazo de vez en cuando está bien, pero después vuelva a cerrar los ojos. Pedirle que se siente un momento con las manos

sobre el pedazo de arcilla. Solicitarle que respire profundo un par de veces. Mientras el terapeuta manipula un trozo de arcilla para tener noción del tiempo; posteriormente que sigan las siguientes instrucciones; “siente el trozo de arcilla como es ahora, hazte amigo de él. ¿Es suave? ¿Áspero? ¿Duro? ¿Blando? ¿Grumoso? ¿Frio? ¿Tibio? ¿Húmedo? ¿Seco? Tómalo entre tus manos, ¿Es ligero? ¿Pesado? Ahora quiero que lo bajes y lo comiences a pellizcar con ambas manos, hazle agujeros lentamente... ahora más rápido, dale pellizcos grandes y pequeños... esto durante un rato. Después pedirle que la apriete, luego que la alise, usando los pulgares, los otros dedos, las palmas, el dorso de las manos, después de alisarla palpe los lugares que ha suavizado... realiza una pelota con ella, pellízcala... si se aplana hazla bolita y pínchala nuevamente, con una mano y luego con la otra... amontónala y golpéala, cachetéala, toca la parte suave que hiciste después de golpearla. Desgárrala, saca de ella pedazos grandes y pequeños, amontónala, agárrala y suéltala, puede ser que tengas que abrir los ojos un momento para hacerlo, hazlo de nuevo... hazlo más fuerte, produce un fuerte ruido con ello, no temas golpear fuerte, vuévela a hacer bolita, hazle un agujero con un dedo, hazle varios hoyos, traspasándola hasta el otro lado, toca los lados del agujero que hiciste, pedirle que haga distintos movimientos con las distintas partes de las manos, y con esto se den cuenta de lo que pueden hacer, incluso tal vez querrán usar los codos. Posteriormente pedirle que arranque un pedazo y haga una serpiente, que se adelgaza y alarga a medida que la amasa, que se la envuelva alrededor de la otra mano o de un dedo. Finalmente pedirle que tomen un pedazo de arcilla, la amasen entre las palmas de la manos y hagan una bolita, después vuelva a amasar todo, que se mantenga por un instante con ambas manos sobre su arcilla, pues ahora ya la conoce muy bien.

Después de esto, se conversa acerca de la experiencia, ¿Qué le gusto más? ¿Qué le disgusto hacer? Explorando a veces más a fondo lo que le gusto o desagrado. Preguntarle ¿en qué le hace pensar el hacer ese movimiento agradable o desagradable con la arcilla? ¿Hay algo que le viene a la mente, le recuerda algo, o como lo hace sentir? Ya que él niño pudiera contestar: “estoy pellizcando a mi hermana, me gustaría pellizcarla una y otra vez, pues no me permiten pegarle... y a partir de esto él niño podría seguir contando que es todo lo que sucede con esta situación con su hermana. Y consecutivamente se puede trabajar con otras partes de la declaración del niño.

A veces es divertido tocar un tambor en diversos ritmos o poner música mientras él niño explora la arcilla por su cuenta al compás del sonido, Oaklander, (2009).

Otro ejercicio que puede ser muy enriquecedor según Oaklander, (2009) es pedirle al niño que cierre sus ojos y entre en su espacio, haga un par de respiraciones profundas y a continuación pedirle que haga algo con su arcilla manteniendo los ojos cerrados, pidiéndole que permita que sólo sus dedos se muevan, que perciba si la arcilla quiere ir por su propio camino, o quizás quiere que la arcilla lo siga a él, ya sabiendo esto, que comience a hacer una forma, una figura, si tiene algo en mente que quiera hacer, que lo haga sin abrir los ojos y posteriormente vea que es lo que pasa. O simplemente mueva la arcilla de un lado a otro, dejándose sorprender, mencionándole que tendrá algunos minutos para hacerlo, así que cuando termine, abra los ojos y mire lo que ha hecho; mencionándole que puede añadirle algunos retoques, pero que no lo cambie y finalmente que lo observe desde diferentes lados y ángulos. Con este ejercicio se le puede pedir al niño que describa su objeto de arcilla como si se tratara de ellos mismos, “se ese pedazo de arcilla” por ejemplo él niño puede comenzar diciendo “yo soy...” o quizás pedirle que describa su objeto como si fuera alguien con quien siente que ha tenido algún problema, así mismo se le puede pedir al niño una infinidad de descripciones que pudiera dar de acuerdo al momento que está viviendo, ya sea para trabajar su enojo o para fortalecer su autoestima.

Se puede hacer con la arcilla cualquier tipo de variante, como pedirle al niño que cierre los ojos y visualice su mundo, su vida, que muestre esto en arcilla. Que haga algo especial o no tan especial. Que haga algo de otro planeta. Que haga algo que le gustaría ser. Que haga una imagen de él mismo. Que haga algo de un sueño. Que haga algo que lo hace sentir enojado. Que haga una figura, dejando que la arcilla lo conduzca, como un animal, un ave, un pez imaginario o real. Que haga algo real o algo imaginario. Que haga una historia, una escena con su arcilla. Que haga a su familia como personas, objetos, animales o símbolos. Que modele su problema. Que haga su familia ideal, como desearía que fuera. Con la familia o con algún integrante de la familia, se le puede pedir que trabajen juntas con un pedazo de arcilla. Que cada uno trabaje con sus respectivos trozos, pero que las cosas que realicen encajen con las de la otra persona, dejando que esto suceda espontáneamente, o

dejándolos que discutan antes lo que se hará. Estos temas en un tiempo de 3 minutos, elimina el perfeccionismo y a menudo entrega un resultado más interesante que si se toma en un tiempo mayor, (Oaklander, 2009).

Cabe mencionar que los niños más pequeños prefieren trabajar la arcilla con los ojos abiertos, tal vez a los de 4, 5 y 6 años, les gusta jugar con la arcilla y conversar, resistiéndose con frecuencia a seguir demasiadas instrucciones, aunque si les gustará el ejercicio de pellizcar, agujerear y golpear, etc., (Oaklander, 2009).

Es excepcional el poder que tiene la arcilla, pues es como si el sentido del tacto, movimiento de los músculos contra el movimiento de resistencia y la docilidad de la arcilla proporcionara un acceso, una apertura a los lugares más recónditos de los niños. Ya sea que la sesión sea dirigida o no, esto mediante la introducción de un ejercicio específico o que simplemente el niño juegue mientras se habla con él, donde surgirá algo nuevo que el niño y el terapeuta pueden ver y analizar. Así, mientras el niño trabaja con la arcilla o cuenta de su experiencia con ella, él terapeuta tiene que observar atentamente, sus muecas y cambios de tono de voz o en su posición corporal. Ya que él cuerpo parece comunicarse a través de la arcilla, cuando se reciben estos mensajes, adentro del niño está ocurriendo algo que es importante para él; por lo que en esos momentos el terapeuta puede decidir si comenta o pregunta algo como: ¿alguna vez te sientes así? O ¿ocurre eso a veces en tu vida? A veces ese tipo de momentos pasan muy rápido, a menos de que el terapeuta aprenda a captarlos, el momento será muy enriquecedor. Otras preguntas que podrían hacerse son: ¿Cómo podrías ser utilizado? ¿Sirves de algo? ¿Eres agradable a la vista? ¿Qué te sucedió? ¿Qué paso después? ¿Eres bueno? ¿Eres malo? ¿Te agradas como un trozo de arcilla? ¿Les agradas a los demás como éste pedazo de arcilla? ¿Concuerda esto en algo con tu propia vida? ¿Te recuerda algo de tu vida? ¿Encaja algo de lo que dijiste como arcilla, contigo como persona? ¿Dónde estás? ¿Te costó trabajo hacer tu figura? Y así sucesivamente, esto de acuerdo a cada niño de acuerdo a su proceso, (Oaklander, 2009).

Plastilina:

Mientras se platica con un niño, el terapeuta puede jugar con un pedazo de plastilina y darle un pedazo a él para que también juegue. Ya que si un niño comienza a hablar de su madre, rápidamente el terapeuta puede hacer una madre de plastilina y decir: “aquí esta ella... dile a ella lo que estás diciendo” así se puede traer la situación a una experiencia presente que se puede trabajar en una forma mucho más provechosa que si se continua solo hablando sobre esa persona; incluso se le puede pedir al niño que le diga a la figura de plastilina todo lo que le quiera decir a esa persona de la que empezó a hablar y si la situación lo amerita se puede incitar al niño a que maneje la figura de plastilina haciendo que hable como si fuera la persona a la que le expresó lo que sentía, imaginando que ésta le responde. Durante el ejercicio se le puede pedir al niño que exprese como se siente en aquella situación que describe, ya sea hablando de una persona cercana o de él mismo, (Oaklander, 2009).

Masa:

Este material se puede hacer o comprar; esta masa da una sensación diferente al tacto que la arcilla, es especialmente entretenido para niños mayores, ya que se pueden hacer figuras que se endurecen y después pueden pintarse y quizás trabajar la autoestima del niño, pidiéndole que describa las virtudes y defectos de la figura. El jugar con esta masa moldeándola, usando todo tipo de utensilios y equipo de panadería proporciona buenas experiencias sensoriales. Y puede ser un buen material para ayudar al niño a descargar la agresividad contenida, (Oaklander, 2009).

Agua:

Oaklander, (2009), comenta que el agua debido a sus virtudes relajantes, tanto en adultos como en los pequeños, funciona muy bien para ayudar al niño a encontrar un espacio de tranquilidad; donde además permita fluir sus sentimientos mediante el tacto del agua y quizás mediante una conversación mientras él niño juega con el agua pueda expresar lo que

le esté sucediendo en ese momento. Se le puede ofrecer al niño un lavamanos o una tina con agua y varios recipientes plásticos para verter y vaciar; algunos niños especialmente los más pequeños, no comenzaran a expresarse verbalmente o a través de otros medios de expresión hasta haberse prácticamente saturado de jugar con agua.

Material para construir:

Son muy útiles materiales como el yeso, la cera, el jabón, la madera, el alambre, el metal, el papel, limpia pipas, cajas, entre otros; con los cuales no siempre es necesario dar instrucciones, pues algunos niños se lanzan por su cuenta con toda facilidad y se puede trabajar eficazmente con cualquier cosa que ellos produzcan o simplemente con su proceso mientras trabajan, (Oaklander, 2009).

Una de las actividades escultóricas que se puede llevar a cabo con niños es algo que la autora llama “escultura chatarra” se junta toda la chatarra inimaginable como el fommy, palitos de madera, resortes de plástico etc. Después el niño elige los objetos que le llamen la atención y se le pide que haga una creación original. Después se rosea las piezas con pintura dorada o plateada y éstas brillan como verdaderas obras de arte. Por lo cual el orgullo que experimentan los niños es inmensamente terapéutico para estos niños, quienes a menudo eran considerados torpes, incapaces, descoordinados y con éste ejercicio los niños pueden darse cuenta de que son capaces de aquello que deseen realizar, lo cual ayuda a fortalecer su autoestima. Incluso el terapeuta y él niño pueden inventar fantásticas historias acerca de las piezas. O tal vez se puede analizar los componentes individuales de las creaciones, comenzando con la frase “yo soy... y puedo...” describiendo el objeto, (Oaklander, 2009).

Collage:

Es cualquier diseño o cuadro que se realiza pegando o añadiendo materiales de cualquier tipo a un respaldo plano como una tela o un papel. En ocasiones el collage se hace en conjunción con el dibujo, la pintura o algún tipo de escritura. Es un gran medio de

expresión para cualquier edad, (Oaklander, 2009).

Algunos materiales que pueden ser usados para el collage conforme a Oaklander, (2009) son:

Papel de todos tipos, como papel de regalo, papel tisú, tarjetas viejas, diarios, bolsas de papel, papel corrugado, papel mural, servilletas. Varias texturas de géneros como la lana, franela, seda, encaje, arpillera. Cosas suaves como plumas, algodón, trocitos de papel. Cosas ásperas como fibra para lavar trastes, lija, esponja. Otras cosas como hilo, cordel, botones, papel aluminio, celofán, malla de mosquitos, mallas de naranjas, cartones para huevos, plásticos, tapas de botellas, hojas, conchas marinas, cintas, semillas de todo tipo, fideos y macarrones, alambre de gallinero, madera de desecho, abate-lenguas, bolitas de algodón, corcho. Cualquier cosa que sea liviana y pueda ser enganchada, pegada o amarrada de alguna manera a una superficie plana. Se puede hacer un buen trabajo de collage utilizando láminas de revistas viejas o nuevas, un par de tijeras, pegamento y algún tipo de respaldo. Lo importante de un collage son las láminas, incluso de calendarios, agendas o cualquier cosa que tenga ilustraciones o fotos. Las palabras recortadas pueden atraer a algunos. Es bueno también tener a mano libros para colorear, libros de actividades infantiles y viejos libros de cuentos.

Es útil tener engrapadora, sujetapapeles, cinta adhesiva transparente, masking tape, pegamento, pasta, perforadora, cuerda para pegar cualquier tipo de material que se quiera pegar en el respaldo.

Con el collage se puede trabajar una inmensidad de maneras, donde el niño comparta su propia visión del collage, quizás una historia sobre su collage, de cada imagen que eligió, o pedirle que sea cada ítem de su collage, comenzando con la frase “yo soy...” tal vez desde que comience a crearlo pedirle que plasme en el lienzo todo aquello que él cree que es, una de las actividades que se puede llevar a cabo con los niños es realizar un collage con la frase “yo soy...” agregando a éste lo que le gusta sentir, escuchar, ver, degustar, oler; que partes de su cuerpo le gustan; como considera que es su carácter, personalidad,

temperamento; en que o quien cree que está a su lado para apoyarlo, cuidarlo, escucharlo, etc.; cuales son las cosas que le gustan hacer, cuales son las habilidades que cree tener, que cosas no le gustan, todo esto con el objetivo de que él niño conozca quien es, aprenda más de sí mismo, y valore todo aquello que conforma su persona, de igual manera puede funcionar para que él niño descubra aquellas actitudes de su personalidad que pudieran estar influyendo en su vida para su desarrollo optimo y feliz; como por ejemplo la agresividad, (Oaklander, 2009).

Por otra parte, se le puede pedir la niño que haga un retrato visible y sensible de alguien que conozca, como su madre o padre, alguien que lo hace sentir enojado o alguien que lo hace explotar de enojo, alguien a quien admira, quiere o siente cariño hacia él, alguien que haya visto, como una chica o un chico en la televisión, en alguna revista, en la calle, o alguien que imagine, como una princesa, un príncipe o un mendigo, grande o chico. Que elija los materiales que parecen que corresponden a la persona que ya tiene en mente, que los corte en los tamaños y formas que más le recuerdan a esa persona y los acomode en un fondo para formar un diseño que sea interesante, además se le puede sugerir que elija aquellos materiales que le dicen lo que siente dentro de él mismo, mediante emociones tales como la tristeza, la felicidad, el enojo, miedo, desagrado, etc.; mencionándole que estas emociones se pueden expresar mediante los colores, las texturas, tamaños de los objetos que elija y la forma en que los acomode en su collage, (Oaklander, 2009).

Incluso se puede hablar con el niño de aquella persona que quizás siente que lo hace enojar o por otro lado observe como es la autoimagen que percibe de sí mismo y ver más allá; o quizás trabajar con aquello que muestra la imagen que él niño ha creado.

A veces se le puede pedir al niño que le ponga un titulo a su collage una vez terminado (ya que podrían haberse desviado de la instrucción temática original), tal como “yo” o “mis problemas” o cualquier cosa que se les ocurra, (Oaklander, 2009). A veces lo más significativo es el proceso de hacer el collage o de hablar después acerca de éste. Aunque es posible que a veces no surja nada con que trabajar, pero al menos el niño ha tenido la oportunidad de expresarse, de hacer una declaración sobre si mismo

★ Colección de Láminas:

Que el terapeuta tenga una colección de láminas interesantes, de fotos que llamen la atención de un diario o una revista, puede agregarse a esta colección postales, ilustraciones de libros infantiles viejos, pequeños grabados de arte, cartas de tarot, tarjetas con palabras escritas, como amor, odio, tranquilo, ruidoso, cuadros de agendas, etc., (Oaklander, 2009).

Ya teniendo este material se le pide al niño que seleccione algunas láminas al azar, quizás unas diez que le atraigan o que la selección concuerde con algún título o tema y a continuación que las coloque en el suelo, en una mesa o sobre una hoja de papel sin pegarlas. Esta selección que haga el niño revela muchísimo, pues este set de tarjetas puede decir algo sobre lo que él niño está sintiendo en ese momento o en su vida en general, (Oaklander, 2009).

También, de acuerdo con Oaklander, (2009) el niño podría hacer una historia de fantasía en torno a alguna lámina que elija o con todas, por ejemplo con las cartas de tarot, si elige alguna carta con la que se identifique y si aquello que cuenta de la carta denota algún conflicto con el niño mismo, se le puede pedir a éste que imagine que puede preguntarle lo que quiera a la imagen y a continuación la misma carta o con ayuda de las demás se responderá lo que él cree que pueda ser la solución a su problemática, con lo cual el niño se dará cuenta que tiene su propia sabiduría interior.

Cabe mencionar que en ocasiones, puede ser muy útil, de acuerdo al caso de cada niño, jugar al tarot según las instrucciones, con lo cual esto ayudará a conversar mucho con el niño sobre su vida.

★ Narración:

El uso de cuentos en terapia implica que el terapeuta invente historias para contárselas a los niños, que los niños cuenten cuentos, lean historias de libros, las escriban, dictarlas, usando cuadros, tests proyectivos, títeres, franelógrafo, bandeja de arena y dibujos para estimular

las historias. Además utilizar dispositivos auxiliares como una grabadora, filmadora, walkie talkie, micrófono de juguete o un televisor imaginario, (Oaklander, 2009).

El Dr. Richard Gardner en su libro “comunicación terapéutica en niños” describe su técnica de narración mutua. Lo que él hace es que el niño cuente primero su propia versión de la historia, posteriormente usando los mismos personajes del niño, se hace una historia ofreciendo una mejor solución. Dado que la historia que cuenta el niño es una proyección, por lo cual refleja algo de su situación de vida. Cada cuento termina con una moraleja o lección. Al usar ésta técnica es importante saber algo sobre el niño, su vida y entender rápidamente el tema principal de su historia que está contando, (Oaklander, 2009). Esta Técnica de Gardner, es muy eficaz para algunos niños, es esencial utilizar una grabadora o filmadora para crear el ambiente apropiado para la sesión narrativa, inventando una estación ficticia de radio o televisión.

Es de gran relevancia Oaklander, (2009) recordarle al niño que la historia que cuente deberá tener un comienzo, desarrollo y un final. Y explicarle en modo de programa televisivo o de radio, la dinámica que se llevar a cabo. Se le puede ayudar al niño diciéndole “había una vez...” esto para que los niños comiencen. Al final se puede volver a escuchar los dos cuentos y quizás hablar de la situación que está viviendo; en especial para este trabajo nos concierne que él terapeuta podrá apoyar al niño a que descubra que actuar de manera agresiva ante los demás, no es una manera sana de arreglar los problemas, incluso descubrir algunas cosas que podría hacer sin ahuyentar a los demás cuando está enojado; ya que actuar de esta manera, sólo lo hará sentirse peor y alejará de él a las personas.

Otra interesante técnica narrativa que atrae a los niños de cualquier edad es el Test Inventa un Cuento con Laminas (Make a Picture story MAPS) ese set trae pequeños recortes de figuras de cartón en blanco y negro y varias tarjetas bastante grandes con escenas en blanco y negro, que van desde un cementerio hasta un aula. El niño elige figuras y las ubica en la tarjeta seleccionada, después cuenta una historia o representa una obra. Puede mover las figuras y añadir otras nuevas durante el curso de la narración; después de cada historia se le puede preguntar con que personaje se identifica. Así con una secuencia de historias, a

menudo se aclaran los temas y patrones, (Oaklander, 2009).

El franelógrafo (una tabla cubierta con franela) es un complemento para la narración. Ya que él niño puede inventar muchas historias o escenas y manipularlas sobre el franelógrafo mientras habla. Se pueden utilizar recortes de libros con pequeños trozos de fieltro o velcro para que se adhieran o figuras de fieltro hechas a mano, teniendo disponibles ítems tales como miembros de la familia, animales, cuentos folklóricos, figuras de fantasía, vecindarios, edificios, árboles, etc. Los cuales se prestan para trabajos muy interesantes, (Oaklander, 2009).

Además se pueden utilizar una gran variedad de libros para trabajar con los niños, entre aquellos que menciona la autora del libro esta: “¿este eres tú?” que se presta para hablar sobre el niño, su familia, su casa, etc. “La historia de Ferdinando” que trata de un toro que es diferente y a menudo muchos niños se sienten así. “Nadie escucha a Andrés”, “Un pez en un pez” libro que trata de un pez que intenta vivir fuera del agua como una persona, un pájaro, una rana o una vaca y aprende a tiempo que un pez muere fuera del agua y no puede ser lo que no es. Otro es “Los sentimientos dentro de ti y también en voz alta” (Oaklander, 2009). Los cuentos de hadas y folklóricos nacen de las profundidades de la humanidad e involucran todas las luchas, conflictos, pesares y alegrías que la gente ha encarado a través de los siglos.

Bruno Bettelheim menciona que el mensaje de los cuentos de hadas transmiten a los niños, que la lucha contra las graves dificultades de la vida es inevitable y es parte de la existencia humana y que si uno se enfrenta con firmeza a las inesperadas y a menudo injustas vicisitudes vence todos los obstáculos y al final sale victorioso. Ya que él niño necesita fundamentalmente, que se le den sugerencia en forma simbólica sobre cómo debe manejar estos problemas y así madurar con seguridad, (Oaklander, 2009).

Los cuentos de hadas impactan directamente sobre las emociones universales básicas; el amor, odio, miedo, ira, soledad, enojo, soledad y sentimientos de aislamiento, inutilidad y carencia. Incluso la forma en que se lee un cuento de hadas tiene algo rítmico y mágico que

produce un flujo que entra y sale del corazón y la mente de quien escucha, (Oaklander, 2009).

Algunos educadores y padres han expresado su preocupación por el hecho de que los cuentos de hadas presentan un mundo irreal que ofrece una solución mágica y perfecta para todo. Pues incluso muchos de estos cuentos son muy sexistas: ya que las mujeres solo son valorizadas por su belleza, mientras que los hombres aparecen como héroes galantes. Pese a estas desventajas, en los clásicos cuentos de hadas y folklóricos hay muchas cosas con las que los niños se pueden identificar fácilmente. Como por ejemplo un antídoto; a estos inconvenientes el Dr. Richard Gardner ha escrito varios libros para niños: “Cuentos de hadas del Dr. Gardner para los niños de hoy”, “Cuentos de hadas modernos del Dr. Gardner” y “Cuentos del Dr. Gardner sobre el mundo real” (Oaklander, 2009). Al usar este tipo de historias, puede ser útil comparar explícitamente las fantasías y soluciones mágicas que se presentan en los cuentos de hadas, así como cualquier prejuicio sexista, con la propia vida del niño. Asimismo, según el Dr. Bettelheim, dice que los cuentos que terminan con “y todos vivieron felices para siempre” no engañan ni por un momento a los niños.

A veces es entretenido hacer una actividad familiar donde se les comience a contar una historia y pedirle a cada integrante de la familia que añada lo que desee, formando así un cuento-collage. En otras ocasiones el terapeuta puede comenzar con un cuento y pedirle al niño que lo termine o viceversa o quizás inventar entre el terapeuta y el niño un final diferente al que han leído juntos. De esta forma, el Dr. Gardner describe una variedad de juegos inventados por él para realizar la técnica narrativa. Algunos involucran sacar de una bolsa un juguete u objeto y contar un cuento acerca de él, contar un cuento sobre la palabra escogida de una bolsa de palabras o contar un cuento después de completar una palabra en el juego de scrabble, (Oaklander, 2009).

★ Libreta sobre mí:

Cornejo (1996), utiliza el cuaderno dentro del encuadre que da al empezar las sesiones de la terapia; diciéndole al niño que juntos harán un libro, que será el libro de su terapia. Donde

cada página tendrá una frase a manera de enunciado escrita por el terapeuta, donde se le pedirá al niño que dibuje o escriba. Éste libro será el que se llevará al final de su terapia, quedándose el terapeuta solamente con una copia de él. Este libro lo podrá ir viendo a lo largo de su terapia también, pero no se les enseñara a los padres a menos de que él quiera.

No a todos los niños les agrada hacer este cuaderno, pero conforme vaya llenándolo, el niño se irá sintiendo orgulloso de él y que cuando termine su terapia tendrá un recuerdo tangible del niño que era cuando llego a terapia y del niño que se va. Esto además le servirá para recordar a lo largo de los años algunos temas que ahí se encuentran y además al terapeuta le servirá para hablar de temas que se iniciaron y que tal vez no se han terminado de trabajar o se necesitan recordar par asociar con cosas del presente, Cornejo, (1996).

En la portada del cuaderno Cornejo, (1996) sugiere poner una caratula, con rotulador de algún color que él niño haya escogido y ocupando toda la portada “Escrito por...”, “tengo... años”, “hecho en...” y en la contra portada escribir “Se empezó...”, “Se termino...”

En cada una de las páginas se pondrá un margen, tratando de variar la forma y color, para hacerlo más ameno a la vista del niño, haciéndolo con diversas formas de líneas, curvas, zigzag, ondulada, quebrada, etc. Las únicas hojas que varían de línea son aquellas que se refieren a la cara, aquellas que empiezan con la frase “cuando estoy alegre mi cara es así...” Por lo que estas hojas llevan una línea que aparenta el contorno de una cara y debajo poner, “las cosas que me ponen alegre son...” Es trascendental poner en cada sesión algunas páginas con enunciados que tienen significado y otros sin significado aparente, para que al niño no se le hagan muy pesadas o solo de temas serios.

A continuación presento una serie de frases que Cornejo, (1996) coloca en el cuaderno; las cuales se encuentran mezcladas con frases no amenazantes para el niño y otras que tienen que ver con situaciones que pueden ser útiles para trabajar con el niño, sea cual sea el problema que se esté trabajando con el niño:

-  Voy a dibujarme cuando era pequeño.
-  Escribe: cuando yo era pequeño era...
-  Voy a dibujarme como quiero ser de mayor.
-  Escribe: a mí me gustaría ser mayor porque...
-  Está es mi cara cuando estoy alegre.
-  Escribe: las cosas que me ponen alegre son...
-  Esta es mi cara cuando estoy triste.
-  Escribe: las cosas que me ponen triste son...
-  Esta es mi cara cuando estoy molesto o enojado.
-  Escribe: las cosas que me hacen enojar son...
-  Esta es mi cara cuando tengo miedo.
-  Escribe: las cosas que me dan miedo son...
-  Este soy yo cuando me gusta llamar la atención.
-  Escribe: mi modo de llamar la atención es...
-  Escribe: la comida que más me gusta es...
-  Si yo fuera el rey (reina o princesa) sería así.
-  Escribe: si yo fuera el rey (reina o princesa) haría...
-  Si mi padre fuera un animal sería así.
-  Si mi madre fuera un animal sería así.
-  Si yo fuese un animal sería así.
-  Si (el nombre del terapeuta) fuera un animal sería así.
-  Voy a dibujar mi habitación.
-  Este es mi colegio.
-  Voy a dibujar a mis mejores amigos.
-  Escribe: son mis mejores amigos porque...
-  Este soy yo en mis sesiones de terapia.
-  Escribe: Lo que me gusta de mis sesiones es...
-  Escribe: Lo que no me gusta de mis sesiones es...
-  Voy a dibujar uno de mis sueños.

-  Escribe: Los sueños que mas me gustan son...
-  Escribe: Los sueños que menos me gustan son...
-  Escribe: Lo que guardo en mis bolsillos es...
-  Escribe: Mis juguetes favoritos son...
-  Voy a dibujar la navidad.
-  Escribe: Lo que mas hace enojar a mi madre es...
-  Voy a dibujar a mi madre enojada.
-  Escribe: Lo que mas hace enojar a mi padre es...
-  Voy a dibujar a mi padre enojado.
-  Estos son mis abuelos.
-  Voy a dibujarme como soy en este momento.
-  Este soy yo cuando me siento solo.
-  Escribe: Yo me siento solo cuando...
-  Voy a dibujar a mi profesor(a).
-  Escribe: Si yo fuera (el nombre de un peluche que se tenga en el consultorio).
-  Escribe: Si yo fuera (el nombre de un peluche que se tenga en el consultorio) esperaría que.
-  Escribe: Lo que aprendí en terapia fue...
-  Voy a dibujar la despedida.
-  Voy a dibujar lo que quisiera dejarle a la terapeuta como recuerdo, (la cual se quedará con ella el terapeuta).

Finalmente se hace un dibujo entre el terapeuta y el niño de las cosas que se creen que son importantes que él niño recuerde y se lleve de las sesiones de terapia. Es necesario recordar que además de estas sugerencias de enunciados pueden ponerse otros enunciados de acuerdo a cada niño, a su problemática y a su propio proceso, sabiendo que él niño puede contestar a algunos enunciados, cuales le son convenientes o beneficiosos y cuáles no, de acuerdo a lo que empáticamente siente cada terapeuta que su paciente puede dar, (Cornejo, 1996).

De acuerdo con la serie de inspiraciones, motivaciones, instrucciones y técnicas que Oaklander, (2009) usa para surgir las emociones de los niños, mediante el dibujo y la fantasía, entre otras.

Muchas de estas frases, considero que también pueden utilizarse para trabajar en la libreta del niño, para trabajar la autoestima y/o la agresividad, tomando de ambas listas aquellos que se considere importante manejar en la terapia:

Agresividad:

-  Haz un dibujo sobre qué haces cuando estás muy enojado.
-  Escribe: Es molesto...
-  Escribe: Que dices cuando estás enojado...
-  Escribe: Cosas que te hicieron enojar esta semana...
-  Escribe: Qué cosas te tranquilizan...
-  Dibuja como eres cuando no estás enojado.
-  Escribe: Como te gustaría ser...
-  Dibuja un lugar que te hace feliz.
-  Dibuja como te sientes en este momento.
-  Dibuja tu monstruo.
-  Escribe: ¿Cómo enfrento a mi monstruo?
-  Dibuja un sueño feo que has tenido.

Autoestima:

-  Dibuja que animal eres.
-  Dibuja que animal te gustaría ser.
-  Dibuja el mundo a tu alrededor.
-  Mis deseos.
-  Dibuja una escena de familia...
-  Escribe: Si yo fuera mi mamá...
-  Escribe: Si yo fuera mi papá...
-  Escribe: No es justo cuando...
-  Escribe: Si pudiera pedir tres deseos serian...
-  Escribe: El día más feliz de mi vida fue cuando...
-  Escribe: Lo más hermoso del mundo es...
-  Escribe: Si yo fuera la profesora...
-  Escribe: Mis padres están felices cuando...
-  Escribe: Estoy enojado porque...

Autoestima

-  Escribe: ¿Qué es lo que dices cuando te levantas en la mañana y te ves al espejo?
-  Escribe: Cuando fallas en algo o cometes un grave error ¿Qué es lo que te dices a ti mismo?
-  Escribe: Le tengo miedo a...
-  Escribe: Cuando me equivoco...
-  Escribe: Lo que más me ha ayudado hasta ahora...
-  Escribe: Me siento apoyado cuando...
-  Escribe: Es fácil para mí... y es difícil para mí...
-  Escribe: Como eres... (o crees que eres)...
-  Escribe: Yo soy...
-  Escribe: Yo quiero...
-  Dibuja o escribe: valiente/temeroso.
-  Cosas que detesto.
-  Escribe: Cosas que me gustan.
-  Dibuja tu poder.
-  Escribe: Escribe 5 cosas que hayas hecho hoy y te hacen sentirte orgulloso...
-  Escribe: Una carta a alguna parte de tu cuerpo...

 Dibuja tu comida favorita...

-  Escribe: Lo peor en que puedes pensar...
-  Escribe: Que haces cuando sientes que no puedes hacer algo...
-  Escribe: Lo que me gusta de mi es...
-  Escribe: Lo que no me gusta de mi es...
-  Escribe: Tres cosas importantes que han pasado en mi vida...
-  Escribe: Lo que puedo hacer mejor es...
-  Escribe: Lo que creo que no puedo hacer es...
-  Escribe: Una carta a ti mismo...
-  Escribe: Un secreto.
-  Escribe: Yo quisiera ser...
-  Escribe: Yo siempre trate de...
-  Escribe: 5 cosas buenas que hayan sucedido hoy y que te hacen sentir bien...
-  Escribe: Lista diaria de cosas que te hacen sentir feliz...

Es primordial recordar que el uso del cuaderno, implica intercambiar ideas y sensaciones acerca de lo escrito o dibujado, ya que mediante esto, se puede llegar a clarificar un poco más las sensaciones e ideas del paciente. Y para el niño, hablar acerca de lo que dibujó o escribió, es una manera de ordenar lo que muestra al otro, de entender que es lo que ha querido enseñar y aprender a descifrar lo que significa lo que deja plasmado en la hoja, (Cornejo, 1996).

★ Poesías:

Otra actividad que se puede llevar a cabo con los niños, ya que mediante este medio uno puede decir cosas en forma de poema que podría ser difíciles de compartir en una conversación y escritura corrientes. Una de las maneras más eficaces de interesar a los niños en escribir una poesía es leerles poemas de otros niños; entre los mejores libros está el de “Deseos, mentiras y sueños” de Kenneth Koch, donde se sugiere varias formas de soltar a los chicos para que escriban una poesía e incluye muchos poemas que a primera vista pareciera que no tienen mucha relación con los sentimientos de los niños que los escribieron (Oaklander, 2009).

Cuando lee un poema al niño, Oaklander, (2009) le pide que cierre los ojos y deje que el poema penetre. Al terminar de leer, le pide que haga un dibujo de sus sentimientos sobre el poema y de lo que se percató a través de él, o es posible que se le pida que dibuje algo que le recordó. A veces, se le puede pedir al niño que sea un animal, una estación del año o un vegetal de su elección y que escriba algunos versos sobre sí mismos como su personaje. Generalmente se les puede leer sus poemas en voz alta, ya que sus palabras siempre parecen sonarles mejor cuando otra persona se los lee.

A menudo se puede utilizar con los niños una sencilla forma semejante al haiku, el cual es un poema japonés con tres versos de cinco, siete y cinco sílabas cada uno. Sin embargo la autora utiliza una forma simplificada de cinco versos consistente en una palabra, luego dos palabras que dicen algo sobre la primera, a continuación tres palabras que dicen algo más sobre la primera, después cuatro palabras que dicen aún algo más sobre la primera, y el quinto verso repite la primera palabra, (Oaklander, 2009). Como por ejemplo:

Niños
 Mocosos estúpidos
 Pelean con las niñas
 Caras feas, pelo feo
 Niños
 (Niña de 9 años)

Estos pequeños poemas dicen mucho sobre los pensamientos y sentimientos internos de los niños. Lo cual es otra una ventana que se abre a los cuartos secretos del pequeño, una rendija en la puerta que permite que se abra cada vez más, (Oaklander, 2009).

También las canciones son poemas, ya que las palabras de la gran parte de la música contemporánea son intensos y emotivos poemas. Y debido a que los niños siempre han sido conocedores de la música de moda y tienen canciones favoritas que apelan a sus gustos individuales, por lo cual es posible que él niño no se niegue a inventar alguna canción, (Oaklander, 2009).

★ Títeres:

Frecuentemente para él niño es más fácil hablar a través de un títere que decir directamente lo que le cuesta trabajo expresar. Ya que el títere da distancia y el niño se siente más seguro para revelar por este medio algunos de sus más íntimos pensamientos (Oaklander, 2009).

Se pueden utilizar de distintas maneras, mediante ejercicios directos, espontáneamente durante la terapia y en funciones de títeres. Ya que por ejemplo, se le puede pedir al niño que escoja de un montón de títeres uno para trabajar y que él sea el títere, (Oaklander, 2009). El terapeuta le dirá al títere: “Di porque fuiste elegido” y preguntarle al títere: ¿Por qué te eligió (nombre del niño)?, “ya como títere, preséntate. Dinos algo de ti.” (Con niños más pequeños, el terapeuta puede preguntarle cosas al títere como: “¿Qué edad tienes?” “¿Dónde vives?”).

“Como títere, preséntanos a (el nombre del niño)”, “toma uno o dos títeres que te recuerden a

alguien que conozcas”. En cualquiera de estas situaciones, el terapeuta puede formularle al títere una serie de preguntas de diferentes tipos. Asimismo, el terapeuta y el niño escogen un títere y éstos dos interactúan sin hablar durante un rato. Después los dos muñecos hablan entre sí, (Oaklander, 2009). Luego el niño toma dos títeres y ellos interactúan sin palabras y luego verbalmente. El terapeuta aprende muchísimo sobre el niño según el títere que escoge. Por ejemplo:

Jon toma el tigre. “Yo soy feroz. Todo el mundo me teme. Muerdo a los que se me acercan”. Por lo que se puede motivar más material haciendo preguntas como: “¿Quién es el que más te molesta tigre?” o quizás, “¿Tienes algún amigo, alguien a quien no muerdas?” “¿Qué haces tigre que asustas tanto a la gente?” Y en algún momento se le puede preguntar al niño si algo de lo que dijo como tigre le ha pasado a él, ¿Haces eso a veces? ¿Alguna vez te sientes así? ¿Se asusta de ti la gente? O ¿temes a alguien que actúa como el tigre?, (Oaklander, 2009).

El terapeuta puede pedirle al títere que diga que le gusta y que le desagrada del niño que lo tomó o puede pedirle al muñeco que diga algo así a otro títere que elija. Generalmente el terapeuta puede elegir un títere y mediante éste hacer las preguntas en su lugar. Ya que a veces, durante el curso de una sesión, otras técnicas están encontrando resistencia, un títere puede llegar a ayudar al terapeuta. Ya que Oaklander, (2009) asevera que con los niños más pequeños a veces toma un títere (su favorito un ratón para el dedo) y conversa con el niño, quien en su encanto responde mucho más rápidamente al ratón que a la terapeuta. De esta manera, se puede escuchar lo que el niño o la niña tiene que decir acerca de lo que está viviendo y como es que lo está viviendo.

Así mismo, para ahondar más en su ser interior, se le puede decir al niño que quizás hay una voz interior que a veces le dice cosas; y pedirle que sea esa voz, a manera de que esto se logre más fácil, se le puede pedir que elija un títere para que fuera “su voz”, Oaklander, (2009). Con lo cual el niño pueda lograr a abrir aquello que hay en su mundo interior y con ello poder conversar acerca de la situación, para posteriormente trabajar aquello que surja, como su inseguridad, angustias, temores, frustraciones, etc. Lo cual nos podría llevar al origen del problema de autoestima o agresividad en el niño, encontrando finalmente una mejoría en ello.

Otra manera de trabajar con títeres es el dar una función, mediante un teatro creado o por ejemplo simplemente usando el respaldo de una silla, en el cual se ubica detrás de la silla y usa la parte superior como escenario. El terapeuta puede dar la función o ser el público. El niño relata su historia a través de muñecos o el terapeuta puede escoger algún tema o pedírselo al niño; ya que puede ser un tema basado en alguna situación problemática en la vida del niño, para obtener la atención del niño. Cuando el niño hace la función, con frecuencia sabe exactamente lo que quiere hacer, así que el terapeuta puede omitir dar alguna sugerencia a menos de que él niño tenga problemas para comenzar o se quede en medio de la historia. Las funciones de los niños a menudo se caracterizan por dos cosas: historias familiares y muchos golpes. En dicho caso, se incentiva al niño a que cuente sus historia, sea cual sea y el terapeuta observará pacientemente las peleas y las golpizas. Por lo cual, los niños quizás necesitan representar hasta el fin de forma segura sus sentimientos agresivos. Pues quizás el golpear es un reflejo de su vida, (Oaklander, 2009).

En ocasiones Oaklander, (2009) el terapeuta puede emplear los títeres, con una técnica parecida a la narración mutua. Después de que el niño ha hecho su función, el terapeuta tomar los mismos personajes y hace su propia historia, a veces algo completamente nuevo y otras ofreciendo una mejor solución para el conflicto presentado. Finalmente se podría hablar con el niño de las funciones en términos de sus propias vidas.

Se puede utilizar cualquier tipo de títere, sin embargo Oaklander, (2009) recomienda usar títeres de mano, ya que es posible que los niños se involucren mucho más en la función, quizás porque comprometen más de su mismos, es decir su cuerpo. Es importante tener una variedad de títeres, como por ejemplo, un hombre, una mujer, un par de niños, un par de niñas, un diablo, una bruja, un cocodrilo, un tigre, un bebé, un rey, un perro de orejas largas, y varias muñequitas y animalitos. Títeres que podrían ser útiles: Un medico, un policía, un lobo, una serpiente, algunas figuras de abuelos y un hada madrina. Ya que los niños no solo actúan situaciones de vida mediante los diferentes personajes de títeres, sino que se identifican prontamente con varios aspectos suyos: el bueno, el malo, el feroz, el angelical, el iracundo, el bebé, el sabio. A veces a través de la obra de los títeres, los niños pueden resolver conflictos tanto internos como externos y equilibrar e integrar las numerosas facetas de su personalidad.

★ **Experiencia sensorial:**

Oaklander, (2009) menciona experiencias que renueven y refuercen su percepción de los sentidos básicos que un infante descubre y con los que crece: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Ya que es mediante estas modalidades que nos vivenciamos a nosotros mismos y contactamos con el mundo. Sin embargo en alguna parte del trayecto, muchas de las personas pierden la plena percepción de sus sentidos; estos se hacen borrosos y difusos y parecen operar en forma automática y separada de uno mismo. Llegamos a funcionar en la vida casi como si nuestros sentidos, cuerpo y emociones no existieran; como si solo fuéramos una gigantesca cabeza que piensa, analiza, juzga, resuelve cosas, amonesta, rememora, fantasea, adivina el pensamiento, predice el futuro, censura. Ciertamente el intelecto es parte importante de quienes somos. Pues mediante el intelecto dialogamos con la gente, damos a conocer nuestras necesidades, manifestamos nuestras opiniones y actitudes. Pero nuestra mente es solo una parte de nuestro organismo total que poseemos y necesitamos cuidar, cultivar y usar.

Existe una gran variedad de tipos de ejercicios, disponibles para ayudar a las personas a agudizar sus funciones sensoriales. A continuación mencionare cada uno de los sentidos y en cada uno de ellos se darán ejemplos de cómo sugiere Oaklander, (2009) que se enfoquen para perfeccionar sus destrezas.

Tacto:

Materiales que he mencionado anteriormente como la arcilla, la dactilopintura, la arena y el agua, las cuales entregan buenas experiencias táctiles. Con ello los niños se motivan a hablar de sus experiencias táctiles favoritas. Para la experiencia táctil, el terapeuta puede reunir una variada gama de superficies como lija, terciopelo, piel, cinta, papel, madera, piedras, conchas, metal, esponja, etc. Y con esto se habla sobre cómo se siente cada cosa, que le recuerda al niño de su vida, (Oaklander, 2009).

En ocasiones se pueden poner objetos en una bolsa y el terapeuta pide al niño que saque algo áspero, suave o blando, después de esto, el niño dice que sacara el terapeuta. La capacidad de

discriminar mediante sensaciones táctiles es una importante sensación cognitiva. El terapeuta en una bolsa podría poner diferentes objetos, por ejemplo un lápiz, un cochecito, una nuez, un clip, un botón, etc. y pedirle al niño que saque uno específico sin mirar, utilizando únicamente el tacto. O puede decirse que encuentre algo con lo que escribas, por ejemplo, (Oaklander, 2009).

También se puede hacer un ejercicio de percepción sensorial donde se le pide al niño que palpe, escriba, dibuje o haga algún tipo de movimiento corporal que sea apropiado con todas las palabras imaginables que describan una sensación táctil, como pedregoso, mullido, resbaloso, duro, blando, suave, pegajoso, fofo, viscoso, tibio, frío, caliente, helado, áspero, agujereado, espinoso, pinchante, plumoso, elástico, delgado, burbujeante, esponjoso, sedoso, peludo, etc. (Oaklander, 2009).

Cabe mencionar que según Oaklander, (2009) también se puede llevar a cabo una actividad en la cual tanto el terapeuta como el niño se quiten los zapatos e intenten sentir diversas texturas con los pies. Comparar la sensación de los pies sobre cartón, papel de diario, piel, alfombra, cojines, arena, pasto, hojas, una toalla, madera, goma, terciopelo, lija, algodón, metal, cemento, ladrillos, tierra, fieltro, arroz, agua, etc. Incluso hablar con el niño acerca de las cosas que lastiman la piel.

Incluso se puede incentivar a los padres de los niños para que aprendan algo de masaje y se hagan el hábito de dar masajes a sus hijos y viceversa.

Con estas actividades y con la extensa variedad que podríamos crear con nuestra creatividad, podemos renovar y reforzar la percepción de los sentidos del niño, ya que las actividades no solo ayudan a su desarrollo motor y cognitivo, pues además ayudan a que el niño aprenda a contactar con lo que siente corporalmente, aprenda a contactar con sus emociones y así logre darse cuenta de lo que puede estarle sucediendo en las diferentes experiencias de su vida, (Oaklander, 2009).

Vista:

Los niños no temen mirar, ellos simplemente ven, observan, examinan, inspeccionan todo y a menudo parecen mirar con descaro. A medida que las personas maduran, con frecuencia “traicionan a sus ojos”. Empezamos a mirarnos a nosotros mismos y a nuestro mundo con los

ojos de los demás, como el cuento de “las ropas del emperador”. Puesto que los adultos incitamos a los niños a que traicionen a sus ojos; esto mediante palabras, diciéndoles que no miren de esa manera, que es lo que pensarán de ellos, (refiriéndonos a lo que otros nos ven hacer) avergonzándolos de lo que hacen, (Oaklander, 2009).

Parte del reposar nuestros ojos involucra la toma de consciencia y reforzamiento del yo, la capacidad de encontrar confort y familiaridad con el yo, confiar en nuestro yo. La capacidad de ver el ambiente y la gente que nos rodea es necesaria para hacer un buen contacto fuera del yo. Ser capaz de ver a los demás con claridad expande nuestros horizontes, (Oaklander, 2009).

Por otra parte, comenta Oaklander, (2009) para poder trabajar el autoestima o la agresividad en un niño desde el sentido de la vista, el terapeuta puede pedirle al niño como experimento, (de acuerdo a las circunstancias que está viviendo, de aquello que quizás percibe a su alrededor, pero que en verdad no tiene la certeza de que así sea verdaderamente) que en algún momento en particular, ya sea en la escuela, o en casa, mire a las personas que están a su alrededor, como si él niño fuera una cámara fotográfica y tome una foto mental de varias personas para que pueda informar al terapeuta lo que vio. Que posteriormente, en la siguiente sesión, el terapeuta pedirá al niño que cuente todo lo que vio. En este tipo de ejercicios podemos darnos cuenta que es posible que el niño hable acerca de lo que imagina más allá de lo que ven sus ojos. Por lo cual es importante analizar con el niño la diferencia entre lo que puede ver realmente y lo que sólo está imaginando. Ya que ver e imaginar se entrelazan. Pues solo podemos ver lo que es observable, no podemos ver los funcionamientos internos de la mente y el corazón de nadie. Solo podemos imaginar lo que está pensando y sintiendo una persona; no podemos ver estos procesos.

El imaginar lo que piensa y siente la gente es sólo una de muchas cosas que dificultan el ver. Una de estas es saltar hacia el futuro en lugar de permanecer en el presente. Ya que a menudo las personas, incluso los niños, estropean visiones y experiencias placenteras por nuestra preocupación de que vendrá después. “Podemos admirar un hermoso crepúsculo, esforzándonos por captar cada destello antes que se oculte el sol en el horizonte. Ese mismo esfuerzo, una especie de aferrarse, nos priva del placer de ver la belleza del momento. Así que podemos disfrutar tomando fotos cuando viajamos, sin embargo a menudo el deseo de capturar la hermosa

vista me priva del goce de ella” Oaklander, (2009).

Otro ejercicio visual, es el sentar al niño frente a una flor, (o una rama, una mata de lechuga, una hoja o un árbol), y observarlo por un lapso de 3 minutos en una especie de estado meditativo, dejando que los ojos del niño capten todo; y después pedirle que dibuje sus sensaciones o recuerdos evocados a través de este ejercicio, usando colores, líneas y formas, (Oaklander, 2009).

Al trabajar el sentido de la vista Oaklander, (2009) con múltiples actividades, el niño podrá darse cuenta de que al aprender a ver a su alrededor, también conseguirá ver y detectar conductas que él mismo realiza y así mismo aprenderá a ver lo que hacen los demás, con el motivo de que comprenda la diferencia entre el interior y el exterior y logre comprender que los cambios que necesita hacer para sentirse mejor consigo mismo y con su entorno está adentro de sí mismo y no afuera dependiendo de los demás. Por lo tanto podrá fortalecer su autoestima y contactar con sus comportamientos agresivos, para aprender a manejarlos.

Oído:

Sabemos que muchos de nosotros solo oímos lo que deseamos, dejando fuera lo que no queremos oír. Los niños lo hacen abierta y directamente poniéndose las manos sobre las orejas cuando no quieren escuchar; los adultos con frecuencia cambian el significado de lo que oyen. Por lo cual los niños se quejan diciendo: “¡Mi papá/mamá no escucha lo que digo!” (Oaklander, 2009).

Permitir que los sonidos penetren en la percepción del niño, es el primer paso para que contacte con el mundo, el inicio de una comunicación Oaklander, (2009). Lo cual, es de gran importancia trabajar con el niño, de manera que pueda discriminar y escuchar los diálogos internos y externos, que quizás llevan al niño a presentar conductas agresivas; e incluso logre comunicarse adecuadamente con los demás, lo cual podría ayudar al niño a disminuir las conductas agresivas.

Por otra parte, trabajar con el sentido del oído puede ayudar a los niños con una baja autoestima ya que como se menciono anteriormente, si el niño aprende a escuchar sus diálogos internos como externos, podrá empoderarse de aquellas cosas que se dice a sí mismo y con ello logre

modificar su autoconcepto a uno más positivo. Además ayudar a los niños a apreciar los sonidos aumenta su sentido de pertenencia en el mundo, lo cual quizás pueda ayudar a fortalecer considerablemente su autoestima. He aquí algunos ejercicios para incrementar la percepción infantil de los sonidos que lo circundan, (Oaklander, 2009).

Pedirle al niño que se siente en silencio con los ojos cerrados y decirle que deje que los sonidos que oye vayan hacia él. Que además, perciba sus sensaciones a medida que absorbe cada sonido. Al término del ejercicio se puede compartir las impresiones que tuvo el niño. Incluso se puede crear diferentes ambientes mediante sonidos, representando una casa, la ciudad, la playa, el campo, etc. De esta manera, este ejercicio adopta dimensiones totalmente nuevas, en los diferentes lugares, (Oaklander, 2009).

También, se le puede pedir al niño que hable acerca de los sonidos y comente cuales se sienten ásperos, blandos, suaves, agradables, fuertes, amables, agudos, graves; en el cual Oaklander, (2009) comenta que como preámbulo a esta actividad, se le puede leer al niño el libro de *What Is Your Favorite Thing to Hear?* (¿Cuál es tu cosa favorita para escuchar?)

Una actividad llamada “pares de sonidos” es en la que el terapeuta diseña botes pequeños y frascos de medicinas en desuso y dentro inserta diversos objetos como arroz, lentejas, tachuelas, botones, monedas, frijoles, arandelas, tornillos, cualquier cosa por el estilo, puestos en pares de frascos. Se envuelven los botes con masking tape o se cubren de algún modo para que no se vean los objetos. El niño deberá agitar cada frasco y tendrá que encontrar su pareja, de acuerdo al sonido que produce, (Oaklander, 2009).

Usando un xilófono de juguete, el terapeuta deberá golpear varios tonos para mostrarle al niño los tonos que son iguales, los más altos, más bajos, mas fuertes y más suaves. También el niño puede poner a prueba al terapeuta. Esto se puede poner en práctica con cualquier instrumento, (Oaklander, 2009).

Incluso un juego de reconocimiento de sonidos, puede ayudar a trabajar este sentido. Detrás de la espalda del niño, el terapeuta producirá un sonido por algún medio, tal como verter agua, golpear con un lápiz, arrugar papeles, instrumentos o sonidos grabados. Haciendo que él niño reconozca

el sonido. Cambiando de papeles con él niño para que también experimente al crear los diferentes sonidos, (Oaklander, 2009).

También podemos trabajar con los niños acerca de la estrecha relación entre los sonidos y los sentimientos y las emociones. El terapeuta puede pedirle al niño que hable de sonidos tristes, sonidos alegres, sonidos atemorizantes y sonidos que evoquen otros sentimientos y emociones, (Oaklander, 2009). Una armónica o una chicharra son instrumentos adecuados con los que se puede experimentar para producir tales sonidos. Pues además el terapeuta, le puede presentar diferentes sonidos acerca de los cuales se hablará de la emoción que le evoca, los distintos sonidos.

Ya que los niños generalmente pueden oír el enojo, por ejemplo en la voz de un adulto, aun cuando intente ocultarlo. Por lo cual es importante, hablar abiertamente con el niño de esto, por medio de sonidos con la voz para indicar emociones, (Oaklander, 2009).

Los tambores y otros instrumentos rítmicos se prestan para una gran diversidad de experiencias y juegos con sonidos. Como por ejemplo, el terapeuta le pedirá al niño que siga el ritmo que le muestra. Del mismo modo, puede pedirle al niño que muestre que tipo de ritmo tocaría si se siente triste o contento o quizás que toque un ritmo y entre el terapeuta y el niño vean si pueden adivinar los sentimientos o emociones que expresa ese sonido (Oaklander, 2009).

Se le puede dar al niño una serie de instrumentos rítmicos como pandeetas, maracas, tambores de todo tipo, campanillas, etc.; puede ser cualquier cosa que produzca ruido, para que toque al compás de alguna canción o simplemente haga una sinfonía, (Oaklander, 2009). Posteriormente grabarlos para mostrárselos en la siguiente sesión; con lo cual el niño podrá tener una sensación de realización cuando se escuche tocar y esto le demostrará al niño que tiene la capacidad de crear, lo cual fortalecerá su autoestima.

Por otro lado, al niño se le puede poner música y después de esto hablar de los sonidos escuchados. Incluso el terapeuta puede pedirle al niño que dibuje sensaciones, recuerdos, imágenes que le vengan a la mente, emociones, después o mientras escuchan la música,

(Oaklander, 2009).

Utilizar la música de acuerdo con Oaklander, (2009) en la terapia con los niños es muy enriquecedor, ya que la música por sí misma, estimula la participación, permite un lapso más largo de atención del niño y mejora su tolerancia a la frustración, incluso ayuda a desaparecer las tensiones internas y externas, a medida que la realidad se hace más agradable y menos amenazante, lo cual disminuye las resistencias que pudieran haber.

Oaklander, (2009) hace uso de la música que ella misma crea con una guitarra, instrumento que considera muy eficaz para utilizar en la terapia infantil. Ya que considera que la guitarra parece tener una magia especial para los niños, añadiéndole cierto tipo de canciones que ella consideraba apropiadas, cantándolas en una forma expresiva, invitando a los niños cuando era posible.

Por lo cual, considero que el terapeuta deberá formar una lista de canciones a modo de cuentos que logren que los niños se identifiquen con la situación, para posteriormente tener la oportunidad de conversarlo.

La música se puede usar de muchas maneras. Pues el terapeuta puede tocar o poner música mientras los niños pintan a dedo o trabajan con arcilla. La música puede ser de fondo o el centro de la actividad. Pues se le puede pedir al niño que trace formas y líneas y símbolos y usen colores mientras oyen la canción. Particularmente las piezas clásicas son especialmente favorables, para tomar contacto con los sentimientos y evocar estados de ánimo e imágenes. (Oaklander, 2009)

Debido a que la música tiene un efecto tremendamente sedante y calmante, es posible que incluso trabajar este tipo de técnicas con niños que presentan conductas agresivas, puede ser muy beneficioso, ya que él niño puede aprender a controlar sus impulsos, lograr contactar con sus emociones y no solo esto, sino que también sepa manejarlas. Así como también que el niño se dé cuenta de que hay momentos en los que puede mantenerse tranquilo, alegre sin lastimarse a sí mismo o a los demás, (Oaklander, 2009).

Gusto:

La lengua es una parte importante del cuerpo, pues es una parte muy sensitiva; nos dice cuando las cosas son dulces, acidas, amargas, saladas. La lengua se usa para mascar, tragar y principalmente para hablar. El terapeuta puede experimentar con el niño estas funciones, para que sea más consciente de lo que hace su lengua. Ya que la lengua también nos ayuda a expresar emociones, como por ejemplo enseñarle la lengua a alguien es una experiencia de enojo, (Oaklander, 2009). Además la lengua es un órgano sensual que a veces da placer erótico. Todos los niños están familiarizados con el placer de lamer. Por lo que a menudo se puede poner al niño a experimentar lamer, para acrecentar la percepción de este placer, por ejemplo con un helado.

Hablar con el niño de sabores, que discuta sus gustos favoritos y los que no tanto. Mediante muestras para que las saboreen y conozca que le gusta y que le desagrada. Incluso hacer al niño que compare texturas y sabores. Dado que la lengua no solo puede discriminar entre cosas dulces o saladas, sino que también puede decirnos si algo es duro, apelotonado, blando, áspero, caliente, frío, etc. Y quizás incluir en discusiones y experimentos los dientes y las mejillas que están estrechamente relacionados con la lengua, (Oaklander, 2009).

De esta manera, además de acrecentar la percepción que tiene el gusto, el niño podrá conocer más acerca de si mismo, de aquello que le gusta y aquello que le desagrada y de esta manera trabajar en su autoconcepto. Así como hacer al niño consciente de este sentido, lo cual ayudará al niño a que contacte con su cuerpo y con aquello aprenda a discriminar lo que está sintiendo, lo cual lo ayudará considerablemente a lograr manejar sus emociones.

Olfato:

Al trabajar éste sentido con una serie de actividades, el niño será capaz de conocerse más, ser consciente de su respiración y aprenda la importancia de usar la respiración para lograr relajarse cada que lo necesite lograr. El terapeuta puede hacer que el niño analice su nariz, las fosas nasales y la respiración; que experimente respirando a través de la nariz, la boca, cada fosa nasal, que sienta el aire con la palma de su mano cuando exhala y como entra el aire por sus fosas nasales

hasta que llega a los pulmones, (Oaklander, 2009).

También se le puede enseñar al niño a respirar profundamente, haciendo burbujas de jabón, pidiéndole que ponga atención a como entra y sale el aire de su cuerpo, así como las sensaciones que experimenta, para que se vaya haciendo consciente de este proceso.

Además platicar con el niño de sus olores favoritos y no favoritos. Darle al niño una experiencia con aromas florales, frutales, dulces, de especias, etc. Poner diversas cosas con diferentes aromas en frascos o envases como perfume, mostaza, regaliz, plátano, salvia, ruda, manzana, chocolate, vainilla, jabón, pétalos de flores, cebolla, conos de pino, vinagre, café, cascaras de naranja, talco perfumado, extracto de limón, apio, virutas de madera, menta, por decir algunos ejemplos, (Oaklander, 2009). Y con los ojos cerrados observar si el niño puede reconocer los aromas. Y hablar con el niño acerca de sus gustos y aversiones y los recuerdos que le evocan estos aromas. Y tal vez pedirle al niño que lleve a la sesión otras cosas tales como ramas, hojas, etc.

Hablar con el niño acerca de “¿Cómo cambiaría su vida si no pudiera oler nada, tal como cuando tiene un resfriado y su nariz está tapada? Después de esto pedirle que trate de nombrar diez cosas que no tienen ningún olor. Y dejarle al niño de tarea que de un paseo por su casa o afuera y describa los olores que sintió y hablar con él acerca de aquello que sintió y que le recordaron cada uno de ellos. Muchas experiencias sensoriales en realidad involucran una combinación de sentidos. De hecho, es difícil dar una sola experiencia sensorial que no involucre a más de uno de los sentidos, (Oaklander, 2009).

Intuición:

Es el sexto sentido, que es básicamente intuitivo, es un conocimiento que reside en alguna parte del cuerpo antes que en la mente.

Inicialmente el terapeuta puede hacer un ejercicio con el niño, que involucre este sentido, para darle más experiencia en confiar en ese lugar interior de sí mismo. Actividad llamada “verdadero - falso” en la cual, se le sugiere al niño varias afirmaciones como “me gustan las espinacas” y se

instruye al niño para que conteste verdadero o falso, desde esa parte del cuerpo y no de su mente, que da la respuesta. Para Oaklander, (2009) el origen de la respuesta está a veces en el pecho y otras justo en el ombligo. Con la práctica él niño puede aprender a ponerse en sintonía con esos lugares que parecen encerrar la verdad intuitiva.

Este sentido es importante desarrollarlo en el niño, ejercitándolo al igual que los otros sentidos. Además el sentido intuitivo cubre un amplio espectro y puede involucrar procesos tales como la fantasía, creatividad e imaginación, campos corporales y campos de energía. Es posible que éste sentido se relaciona con el espíritu dentro de nosotros, esa parte de nuestra esencia misma que va mas allá de la mente y el cuerpo (Oaklander, 2009).

Actividades que abarcan experiencias de fantasía e imaginería, que implica trabajar con todos los sentidos, mejoran el sentido intuitivo. Puesto que la imaginería guiada es un proceso que ayuda a los niños a encontrar nuevas aperturas a espacios dentro de sí mismos, (Oaklander, 2009).

Establecer contacto con la sabiduría interior, dentro del yo es tal vez otra forma de emplear el sentido intuitivo. A veces este yo sabio, el yo que conoce las respuestas a las interrogantes que involucran las dinámicas de la vida, se pueden contactar a través de la fantasía; por ejemplo, el terapeuta puede instruir al niño para que se encuentre con un sabio en una montaña, con quien pueda conversar y aprender las respuestas a sus inquietudes, (Oaklander, 2009). Lo cual al final de este proceso, se traduce en pequeños cambios que va haciendo el niño en su interior y ello se ve reflejado en su vida.

Cualquier tipo de fantasía se puede usar para contactar el aspecto sabio y creativo de una persona, por ejemplo con algún peluche, muñeco, teléfonos de juguete, o cualquier juguete que ayude a jugar con la fantasía, (Oaklander, 2009). Trabajar con este sentido puede ser muy útil para que el niño encuentre las respuestas que necesita y de esta forma logre ver más allá de lo que su mente muestra, con lo cual pueda mejorar su autoestima o las conductas agresivas que muestra.

★ Sentimientos y emociones:

Algunos niños no están familiarizados con lo que son los sentimientos y las emociones. Lo cual es algo extraño ya que los niños ciertamente sienten. Pero a veces los niños tienen una capacidad limitada para comunicarlos. Por lo cual es muy enriquecedor realizar con los niños experiencias con la vasta variedad de sentimientos y sus matices, así como las emociones y la diferencia entre ambos, (Oaklander, 2009).

Es importante que en la sesión terapéutica se le mencione al niño que los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero que las emociones son más intensas que los sentimientos. Además que los sentimientos son resultado de las emociones. Por otro lado las emociones son reacciones psicofisiológicas ante diversos estímulos, mientras que los sentimientos son evaluaciones conscientes de nuestras emociones (Vaivasuata 2014).

Leer con el niño un libro de emociones y sentimientos es una buena manera de hablar acerca de lo que sienten las personas. Además que el niño conozca que tipos de sentimientos existen, que todo el mundo tiene sentimientos y emociones y que los sentimientos y emociones se pueden expresar, compartir y comentar. Incluso lograr que el niño aprenda que puede elegir la forma de expresar sus sentimientos y emociones. Además el niño necesita familiarizarse con las múltiples variaciones de sentimientos para ayudarlos a tomar contacto con lo que están sintiendo (Oaklander, 2009).

Algunas de las palabras de sentimientos sobre los que se pueden trabajar son: Alegre, bueno, orgulloso, iracundo, atemorizado, herido, molesto, decepcionado, frustrado, especial, privado, malo, enfermo, ansioso, preocupado, contento, tranquilo, nervioso, tonto, lúgubre, en blando, culpable, arrepentido, jovial, seguro, fuerte, débil, comprendido, cansado, dolor, soledad, amor, predilección, celos, envidia, delicia, vergüenza, desagrado, lástima, empatía, comprensión, admiración, pena. Y entre las emociones el terapeuta puede trabajar con las emociones más básicas, como: feliz, miedo, enojo, tristeza y amor, (Oaklander, 2009).

Se puede conversar con los niños sobre la relación del cuerpo con las emociones y sentimientos, ya que cada uno se vivencia mediante sensaciones corporales y se expresan a través de la

musculatura del cuerpo. Además nuestros patrones de postura corporal y respiración manifiestan lo que estamos sintiendo. Experimentamos con la exageración de varios movimientos y posturas que podrían indicar ciertas emociones (Oaklander, 2009).

Cuando el niño se siente atemorizado, furioso, triste o asustado, mientras está con el terapeuta, éste puede ayudarlo al niño a que sintonice con su cuerpo, contacte con la emoción y se percate de lo que está haciendo con él en el momento de expresar el sentimiento o la emoción.

Se puede trabajar con el niño de adentro hacia afuera, si uno se sintoniza con su cuerpo, puede saber lo que está sintiendo. También es importante conversar con el niño sobre como eludimos, alejamos, encubrimos y tapamos los sentimientos y las emociones. El cuerpo, sin embargo almacena el sentimiento, no lo expulsa; solo cuando reconocemos nuestros sentimientos y los vivenciamos, hasta entonces, podremos liberarlos y usar todo nuestro organismo en otros menesteres. De otra manera, una parte de nosotros está continuamente albergando los sentimientos que ignoramos, dejándonos solo con una parte de nosotros mismos, para el proceso de vivir. Lo cual, sucede de la misma forma con los niños.

Una técnica para trabajar con el niño la conciencia de su cuerpo, es por medio de un método llamado “continuum de la atención” (awareness continuum), el cual consiste en un juego que el niño y el terapeuta pueden practicar, en el que se turnan para informar acerca de sus percepciones internas y externas; por ejemplo, el terapeuta dice: percibo tus ojos cafés (externo), percibo que mi corazón está latiendo (interno), veo la luz brillando a través de la ventana, siento la boca seca, observo tu sonrisa, recién me percate de que tengo los hombros encogidos. Durante este juego se evidencia que nada permanece igual; nuestro entorno está siempre cambiando y nuestras sensaciones también, (Oaklander, 2009).

El terapeuta tiene que poner mucha atención al cuerpo, posturas, expresión facial y gestos del niño. Pues a menudo el terapeuta puede llamar su atención hacia un gesto particular que haga el niño, pidiéndole que lo exagere. Ya que esto nos puede dar más material para trabajar, del que pudiera parecer; por ejemplo, un niño que balancea su pierna, al pedirle que exagerara ese movimiento, el niño se dio cuenta de que quería patear a la persona de quien estaba hablando.

Así, que al patear el cojín/persona, le ayudo a aflorar sus sentimientos de ira hacia esa persona, sentimientos que habían estado obstaculizando e interrumpiendo el sano flujo de su proceso. A medida que esto va aflorando, podemos manejarlo, (Oaklander, 2009).

★ **Relajación:**

Ya que los niños lograron contactar con sus sentidos y en general con su cuerpo, es de gran relevancia enseñar al niño a relajarse. Puesto que a menudo los niños aprietan los músculos, se ponen tensos, sufren dolores de cabeza y estomago, se sienten cansados o irritados, (Oaklander, 2009).

Enseñar al niño a relajarse, puede ser una buena herramienta para que el niño logre aliviar su tensión y a veces le puede ayudar a expresar la fuente de ésta. Darle a los niños oportunidades para relajarse, puede ser muy beneficioso, pues en el caso de un niño con el que se está trabajando autoestima, es más fácil que el niño logre contactar consigo mismo y de esta forma fortalezca su autoestima, si es que está tranquilo; así como también, al trabajar esta técnica con los niños que presentan problemas de agresividad, puede ayudarlos a aprender a contactar con su cuerpo y sus emociones y con ello el niño logrará relajarse cada que lo necesite, haciendo uso de la relajación en la vida cotidiana para controlar sus emociones y sus conductas, (Oaklander, 2009).

La imaginería es una buena ayuda para la relajación, ejercicios en los que se les hace imaginar por medio de la fantasía. Por ejemplo el terapeuta podría decirle al niño: Imagina ser un muñeco de nieve, fuiste hecho por algunos niños y ahora te han dejado ahí solo. Tienes cabeza, cuerpo, dos brazos que sobresalen y te paras sobre unas robustas piernas, (Oaklander, 2009). La mañana está hermosa, el sol está brillando. Pronto el sol se pone demasiado caluroso, sientes que te estás derritiendo. Primero se derrite tu cabeza, luego un brazo, después el otro. Gradualmente, poco a poco empieza a derretirse tu cuerpo. Ahora solo te quedan los pies y estos también comienzan a derretirse. Pronto eres un charco de agua en el suelo.

Otro ejercicio que se puede realizar junto con el psicólogo para que él niño se sienta con la

confianza de seguirlo, es decirle al niño: Simulemos que somos las velitas de un pastel. Puedes elegir el color que quieras. Primero estas de pie, altos y rectos. Parecemos soldaditos de madera. Nuestros cuerpos están rígidos como las velas. Ahora está saliendo un sol muy cálido. Empezamos a derretirnos. Primero se inclina tu cabeza, luego tus hombros, después tus brazos, tu cera se está derritiendo lentamente. Tus piernas se doblan lentamente... lentamente, hasta que está completamente derretido y ahora eres un charco de cera en el pastel. Ahora aparece un viento frío y sopla, “fff... fff...” mientras volvemos a pararnos erguidos y altos, (Oaklander, 2009).

Conducir al niño en una agradable y placentera fantasía guiada, funciona muy bien, pues a veces el terapeuta puede pedirle al niño que cierre sus ojos y vaya a un lugar muy confortable en su fantasía, un lugar que conozca y le agrada o quizás uno que el niño imagine bonito. Después de un rato se le pide al niño que regrese a la sala. Experiencia que deja al niño fresco, relajado y mucho más presente (Oaklander, 2009).

Incluso puede pedírsele al niño que cierre sus ojos y respire profundo y que imagine que está de vuelta en la situación en la que estaba antes de llegar a la sesión, y se le pide terminar mentalmente lo que sea necesario terminar y que pareciera haber quedado si atención y después ir regresando gradualmente a la sala, abriendo lentamente los ojos, (Oaklander, 2009).

Otra manera de lograr que el niño se relaje es haciendo con el ejercicios de yoga específicamente para niños.

Por otra parte, la meditación es otra forma de que el niño aprenda a relajarse, esto puede ser guiado mediante algún ejercicio de meditación orientado a niños; como pedirle al niño que cierre sus ojos y sienta que está en un océano y que flota suavemente arriba y abajo como va la ola. Después que sienta que se disuelve y desaparece en ese océano tal como la ola, decirle: ahh!! Siéntela relajándote. Y ahora eres parte del océano y no hay ninguna ola. Después pedirle que escuche muy tranquilamente dentro de sí mismo, que escuche el ruido del mar dentro de su cabeza y sienta que se hace uno con ese sonido, (Oaklander, 2009). Y que poco a poco el sonido se va desvaneciendo y la ola comienza a volver, tal como la ola en el océano regresa después de haber desaparecido, y se convierte en otra ola, y otra, y otra, hasta que moja la arena de la playa y

poco a poco ir regresando del viaje, pidiéndole al niño que abra los ojos. Después de este ejercicio él niño puede ponerse a pintar con los dedos o moverse como las olas al compás de la música.

Incluso se puede usar una campanita para ayudar a los niños a meditar, diciéndoles que escuchen el sonido hasta que se desvanezca. El terapeuta puede continuar este proceso durante un rato, haciendo tintinear la campanita y siguiendo el sonido hasta que desaparezca, (Oaklander, 2009).

La meditación y el concepto de concentrarse están estrechamente relacionados. Pues la meditación nos devuelve al yo y está en la esencia del concepto de centrarse.

Oaklander, (2009) realiza un ejercicio, que enseña a los niños a traerlos de regreso a sí mismos, para ayudarlos a sentirse fuertes, tranquilos y centrados; el cual la autora considera que tiene un efecto inmediato en la concentración.

“Ponte de pie, siéntate o tiéndete, la posición no es importante, cierra los ojos. Respira profundo dos veces, exhalando cada vez el aire, con un sonido ligero. Ahora imagina que tienes una esfera de luz arriba, sobre tu cabeza, no toca tu cabeza, sino que flota sobre ella. Es redonda y luminosa, llena de luz y energía. Imagina ahora que ésta esfera emite rayos de luz hacia tu cuerpo. Estos rayos vienen continuamente, ya que la esfera tiene más de lo que necesita y está recibiendo constantemente nueva energía luminosa de otra fuente.

Estos rayos de luz entran en tu cuerpo por tu cabeza. Entran fácil y suavemente. A medida que entra cada rayo, imagina que se dirige hacia una parte especial en tu cuerpo. Imagina que un rayo entra por tu cabeza en dirección a tu brazo izquierdo, hasta llegar a tus dedos, después sale de las yemas de tus dedos y penetra el suelo. Otro rayo baja por tu brazo derecho y sale por tus dedos. Otro pasa a través de tu espalda, otro por tu pecho y otros por tu abdomen y caderas. Uno entra por tu pierna izquierda y otro por tu pierna derecha. Continúa bañando el interior de tu cuerpo con estos rayos de luz hasta que sientas que es suficiente. Estos rayos se sienten tibios y gratos al traspasar todo tu cuerpo y cuando estés satisfecho abre lentamente tus ojos”

★ Conocimiento de su cuerpo:

El movimiento corporal o percepción kinestésica, es un tipo de sensación táctil internalizada. Es lo que sentimos cuando trabajan nuestros músculos, tendones y articulaciones. Un bebé usa totalmente su cuerpo; por ejemplo el ensimismamiento del infante cuando examina sus manos y dedos y más adelante cuando se entusiasma con sus nuevas destrezas corporales, como patear, agarrar, darse vueltas, levantar el torso, dejarse caer. A medida que el niño crece su ensimismamiento para coger pequeños objetos entre los dedos índice y pulgar al descubrir el control muscular fino. También, sucede cuando el niño gatea, se alarga, se extiende, se retuerce y da vueltas y cuando finalmente puede pararse, caminar, correr, saltar y brincar (Oaklander, 2009). El niño parece tener energía ilimitada pues se lanza a cada actividad corporal con total concentración. A veces se le presentan dificultades pero no desiste. Ensayo una y otra vez, practicando hasta que finalmente se maravilla con su triunfo.

Sin embargo, en algún momento de la niñez ocurre algo que comienza a bloquear este proceso. Debido a una enfermedad, a que los padres se desviven por ayudarlo o que el niño llora con frustración mientras los padres no saben bien que hacer o quizás una sutil o franca desaprobación de los padres del goce corporal, críticas por una torpeza o descuido iniciales. Existen muchas cosas que nos restringen corporalmente; incluso se establece la competencia, perpetuada por el marco escolar y el niño se restringe todavía más en su intento de cumplir las expectativas de los otros (Oaklander, 2009).

Esto se muestra cuando se observa que el niño comienza a contraer sus músculos en ciertas formas, para no derramar lágrimas o reprimir su ira o porque está asustado. Así que, cuando los niños se desconectan de su cuerpo, pierden un sentido del yo y también mucha fuerza física y emocional. Por lo cual los psicólogos necesitamos enseñarles a los niños métodos que sirvan para que recuperen su cuerpo, ayudándolos a conocer su cuerpo, sentirse cómodo con él y aprender a usarlo nuevamente, (Oaklander, 2009).

La respiración es un aspecto muy importante en la percepción corporal. Ya que si observamos cuando uno está asustado, angustiado o incluso enojado, la respiración se vuelve poco profunda.

Por ello, es importante practicar con los niños ejercicios respiratorios, comparando la respiración superficial, con la profunda. De esta manera los niños aprenden a sentir los efectos que tiene la respiración profunda a través de diversas partes del cuerpo y notan una expansividad y calidez mientras respiran, Oaklander, (2009). El contener la respiración al parecer es una protección, un escudo, un retener al yo, no permitiéndose fluir. Sin embargo cuando el niño hace esto último, está aun más indefenso. Por lo cual, puede ser de gran ayuda, experimentar con el niño el contraste entre lo que puede hacer cuando contiene la respiración y lo mucho más que puede hacer cuando respira profundamente.

Por otro lado, Oaklander, (2009) hablo en una secundaria con orientadores y psicólogos, sobre cómo se podría ayudar a los alumnos que a mejorar su autoestima, considera de gran importancia reconocer que los niños tienen sentimientos y son seres humanos.

Cabe mencionar, que la forma en que movemos nuestro cuerpo se relaciona estrechamente con nuestra capacidad de ser asertivos con nuestros sentimientos de autoconfianza y autoapoyo. Una experiencia que demuestra esta correlación involucra el uso de la poesía haiku, la cual es un tipo de poesía japonesa. Oaklander, (2009), usa esta poesía a través de un ejercicio en el cual, el primer verso del haiku lo lee en voz alta y el niño que está haciendo el ejercicio se tiene que mover espontáneamente en alguna forma que exprese las palabras que ha oído. Después lee el verso siguiente y se ejecuta otro movimiento y así sucesivamente. Por ejemplo:

“La blanca nieve se está derritiendo” (el niño podría dejarse caer al suelo lentamente).

Puede ser que al principio de realizar este ejercicio, los movimientos pueden ser rígidos y torpes. Pero con la práctica se hacen fluidos, expansivos, más espontáneos y variados. De esta manera, también se le puede pedir al niño que camine tieso, suelto, como si fuera entre hierbas altas, como si anduviera por arenas movedizas o lodo, a través de un camino de agua, sobre pequeñas piedritas, como si el suelo estuviera muy caliente, como si hubiera cocodrilos a su alrededor, etc. Se puede realizar cualquier tipo de movimientos, imitando cualquier tipo de personaje, objeto o animal, etc. Incluso incluir en la actividad realizarlos con los ojos cerrados, (Oaklander, 2009).

Trabajar esto, está estrechamente relacionado, ya que toda emoción tiene su contraparte física. Ya sea que estemos asustados, furiosos o alegres, nuestros músculos reaccionaran de alguna manera. Aunque en muchas ocasiones reaccionamos en forma reprimida reteniendo la expresión natural.

Los niños no solo se contactan con lo que sus músculos hacen cuando se les pide moverse en formas específicas que expresen emociones (como la ira), también descubren modos de exteriorizar más que de interiorizar. Y (Oaklander, 2009) considera que el mejor método para lograr que los niños hagan esto, es mediante el uso de algún tipo de historia, donde esté involucrada la emoción que desee que exprese, por ejemplo, como el enojo y que él niño sea como el niño del cuento.

Además, para trabajar el movimiento corporal, se puede jugar con él niño a las estatuas, se le puede poner música para que se mueva y al detener la música, el niño tendrá que quedarse inmóvil en una posición para adivinar que es, (Oaklander, 2009).

Para trabajar con sus emociones y permitir que se exprese el concepto que el niño tiene de sí mismo o de igual manera aquellas emociones que pueden estar involucradas con la agresividad que muestra el niño.

Se le puede pedir al niño que después de que realice un dibujo, una escultura de arcilla, un collage, etc., adopte una pose o haga algún movimiento para enfatizar lo que expresa su dibujo o su creación, (Oaklander, 2009). El niño tras expresar en un dibujo u otra creación, sus aspectos débiles y fuertes, nuevas áreas ocultas surgen con la expresión corporal. De esta manera, puede ser que broten los sentimientos que el niño está experimentando.

Cabe mencionar que se puede llevar a cabo con el niño un ejercicio en el cual se le da a escoger de entre un montón de telas diferentes, la que más le atraiga, ya que la eligió el objetivo es usar la tela para que el niño se envuelva, se tienda en el suelo, se acurruque, gire, se retuerza, mientras baila al son de distintas canciones y después de esto, se puede incitar al niño para que cree su propio baile con su propia música interior. Y al termino de la actividad, se platicará la experiencia que vivió con este ejercicio proveniente de los movimientos corporales, (Oaklander, 2009).

★ Dramatización:

Que los niños jueguen a dramatizar los ayuda a acercarse a sí mismos, ya que esto les permite salirse de sí mismos de una manera protegida, ya que cuando el niño representa a alguien más, se da permiso de expresar lo que siente, esto de manera inconsciente, sin que se sienta amenazado o expuesto, como sería si hablara de manera directa lo que le sucede, (Oaklander, 2009).

Pues cuando los niños actúan, en realidad nunca dejan de ser ellos mismos; de hecho usan mas de ellos mismos en la experiencia de improvisación, usando su mente, cuerpo, sentidos, sentimientos y espíritu para alcanzar el objetivo de su actuación, (Oaklander, 2009).

Se le puede pedir al niño que haga una improvisación dramática de algún tema en particular o quizás elegir de una serie de tarjetas preparadas, con distintos temas, a partir de los cuales actuará, por ejemplo: “Acabas de recibir una carta ¿Qué dice?” Por lo cual el drama se convierte en una herramienta natural. En la que a través de la dramatización creativa, el niño encuentra y logra expresar las partes ocultas y perdidas de sí mismo y desarrollar una mayor fortaleza e individualidad. Así mismo, puede aumentar su autopercepción de que dispone. Los niños pueden desarrollar una total toma de consciencia del yo, como lo es el cuerpo, la imaginación, los sentidos, (Oaklander, 2009).

O quizás decirle al niño que ha recibido un paquete imaginario, que lo abra y reaccione ante esto. En la dramatización creativa, el niño es llamado a vivenciar el mundo a su alrededor y también su propio yo, (Oaklander, 2009). Para que interpreten el mundo que los rodea y transmitir ideas, acciones, sentimientos y expresiones, recurriendo a todos los recursos que puede reclutar dentro de sí mismo: oído, gusto, tacto, olfato, expresión facial, movimiento corporal, fantasía, imaginación e intelecto.

En la dramatización, Oaklander, (2009) considera que no solo se llega a hablar del dolor en nuestra alma, se le da una voz. El niño se permite representar a su madre, a su padre, as mismo como hijo, su lado crítico, sus sueños, etc. Mediante la representación de estos roles, el niño toma más consciencia de sí mismo, se involucra mas, se vuelve más real. Se descubre a sí mismo, se

contacta consigo mismo, vivenciándose en formas genuinas, solidas, auténticas y claras. Por ejemplo, podemos pedirle al niño que imagine que se ve en un espejo, que continúe mirando y reaccionando mientras lo hace, para trabajar la múltiples interpretaciones que pudiera tener acerca de si mismo.

En estas actividades, se puede realizar el juego de “Simón dice” pidiéndole al niño que sea o actué “como si fuera”... un hombre de prisa, un niño atrasado para el colegio, una estrella de cine, un vaquero, alguien enyesado, un gigante, una persona enojada, un papa, una mamá, un hermano, una persona que se quiere a sí misma y cree que puede lograr lo que se proponga, una persona feliz, una persona que sabe manejar su enojo, (Oaklander, 2009).

También se puede jugar a tirar la cuerda, con una cuerda invisible. Esto puede ser individualmente con diferentes personas imaginarias: por ejemplo alguien agresivo, muy fuerte o muy débil. Quizás que imagine que está en un elevador y que de pronto se detiene tres pisos. Después comienza a funcionar nuevamente, con lo cual se puede observar; con ayuda del niño, las habilidades que muestra el niño para enfrentar situaciones problemáticas, (Oaklander, 2009).

Hacer que el niño represente diferentes personajes, por ejemplo: Estas en la escuela y un niño (a) comienza a molestarte diciéndote cosas desagradables. Reacciona como un niño 1) enojado que no sabe manejar sus emociones (enojado, que reacciona sin pensar). 2) un niño tranquilo, que sabe manejar sus emociones (enojado, que piensa antes de reaccionar). O que imagine que algo sucedió que le causo mucho enojo y de repente llega el momento de ir a comer, que se represente como un niño 1 que le cuesta trabajo manejar sus emociones (enojado, que reacciona sin pensar) 2 como un niño que ha aprendido a manejar su enojo (que está enojado pero no se lastima a sí mismo ni a los demás), 3 un adolescente hambriento, 4 un niño que no le ha gustado la sopa, 5 Un niño que le gustó la comida.

Con niños muy pequeños Oaklander, (2009) ha utilizado una “varita mágica” agitándola, diciendo “ahora eres un dinosaurio” y el niño se convierte en dinosaurio por unos minutos y así sucesivamente. Así de esta manera, el niño puede representar todo tipo de situaciones simuladas o verdaderos episodios de su propia vida. Ya que constantemente en estas situaciones se representa

un conflicto que debe ser trabajado mediante la dramatización espontánea.

Incluso se puede poner en una bolsa, diferentes cosas, objetos hogareños aparentemente inconexos, tales como un martillo de juguete, una bufanda, una lapicera, un sombrero, un cucharón, etc. Cuatro o cinco artículos en cada bolsa bastan. Con lo cual el niño puede crear una obra dramática basándose en esos objetos, (Oaklander, 2009).

También se puede usar una serie de distintos sombreros, mascarás, etc. y los niños cambiarán sus caracterizaciones tan rápido como se cambien de disfraz. Una ayuda puede ser un espejo, para que el niño vea el personaje que representa, (Oaklander, 2009). La máscara, al igual que un títere, autoriza al niño para que diga cosas que no diría el mismo.

En la actuación podemos ver claramente los vacíos del niño, las áreas en que su desarrollo está retrasado y precisa de un esfuerzo. Podemos ver como el niño se mueve y usa su cuerpo, observando si hay rigidez y constricción o facilidad y fluidez de movimiento. Los terapeutas pueden trabajar con el contenido que asoma a través de la obra dramática. Y también, el proceso que nos es posible observar dentro del contenido de la obra ¿hay muchas peleas? ¿Pierde el personaje principal? ¿Muestra habilidades para afrontar la situación? Quizás es que nadie te escucha, ¿había ira contenida? Y ello también puede ser divertido para los niños (Oaklander, 2009).

Quizás a veces, al final de una experiencia de dramatización creativa, se habla sobre lo que ocurrió, como fue para el psicólogo, que se está sintiendo en ese momento. Sin embargo Oaklander, (2009) afirma que es la experiencia misma la que produce movimiento y cambio, no la discusión.

También podemos trabajar con los sueños de los niños como una forma de contactar y vivenciar el yo. Ya que Fritz Perls en “cuatro conferencias” dice que un sueño es un mensaje existencial. Es un mensaje de ti mismo a ti mismo. El sueño es posiblemente la expresión más espontánea del ser humano, una obra de arte que las personas diseñan de sus vidas. Ninguna parte del sueño es coincidencia, pues cada aspecto del sueño es una parte del soñador, pero una parte que hasta

cierto punto es repudiada y proyectada en otros objetos. Proyectando, lo cual significa, que se ha repudiado, alejado ciertas partes de uno mismo y se han sacado al mundo en lugar de tenerlas disponibles como parte del propio potencial. Las personas han vaciado en el mundo una parte de sí mismos, por lo tanto, han de quedar llenos de agujeros, con vacíos. Si se quiere reposar estas partes perdidas, se tiene que usar técnicas especiales, mediante las cuales se puede reasimilar estas experiencias, (Oaklander, 2009).

Debido a que generalmente a los niños les cuesta trabajo compartir sus sueños porque a menudo recuerdan aquellos que son los aterradores, o pueden ser tan confusos y raros para ellos, que tratan de borrarlos de su mente, (Oaklander, 2009). Por lo cual, para que los niños puedan enfrentar y reasimilar sus sueños, puede ser por medio de la dramatización, donde el psicólogo le pide al niño que actúe todos los roles del sueño, pudiendo hablar por cada persona y cosa del sueño, con lo que el niño puede darse cuenta de cuál es el mensaje de su sueño al preguntarle y con ello puede experimentar un gran alivio al compartir sus sentimientos y aquello de lo que se percató.

Al trabajar un sueño, Oaklander, (2009) busca trozos que sean ajenos al pequeño, partes que esté temeroso de admitir. Por lo cual, el psicólogo debe estar atento a cosas que pueden faltar en el sueño, tales como autos sin llantas o un perro sin patas. Buscar las polaridades y divisiones como el cazador y el cazado, la montaña y la llanura. Estar alerta a los puntos de contacto, tales como una tormenta azotando una casa o puntos que impiden contacto, tales como una pared que separa dos cosas. Se puede enfocar en un deseo que surja del sueño o en algo que parezca esquivarse. Quizás concentrarse en el proceso del sueño, como un sueño de andar escapando, de que nada sale bien o que se siente extraviado. Se puede examinar el patrón de una serie de sueños. La calidad del escenario del sueño, etc.

Se puede reescribir con el niño el sueño o añadirle un final. Sea lo que sea que se elija trabajar con el niño, es importante que se siga de cerca al niño. Ya que a medida que actúa los roles se adentra en un diálogo o describe un escenario, donde el terapeuta debe poner gran atención a su respiración, postura del cuerpo, expresiones faciales, gestos, tonos de voz. A lo cual, el psicólogo puede en algún momento dado elegir concentrarse en lo que está sucediendo con el niño,

mientras el niño trabaja su sueño o dejar fuera el sueño con el fin de trabajar el contenido que surge de él, (Oaklander, 2009).

El objetivo es ayudar al niño a aprender sobre sí mismo y su vida mediante su sueño. Evitando analizar e interpretar, solo el niño puede percatarse de lo que el sueño está tratando de decirle, (Oaklander, 2009). Puesto que los niños son completamente capaces de aprender por si mismos a través del trabajo con los sueños.

★ **La silla vacía:**

Esta técnica fue desarrollada por Fritz Perls como un modo de aportar un mayor darse cuenta y darle claridad al trabajo terapéutico. También, se usa para traer aquí y ahora algunas situaciones inconclusas, ya que el niño puede tener retenido en su interior, material no expresado y sentimientos ambivalentes hacia su progenitor o incluso sentimientos de inseguridad hacia sí mismo, Oaklander, (2009). Por lo cual, esta técnica puede ser usada para ayudar al niño a clarificar lo que está haciendo en una situación dada, mejorar el autoconcepto que tiene de sí mismo, resolver conflictos, responsabilizarse de su propia conducta y encontrar soluciones a problemas.

Además, esta técnica sirve para que la persona aclare divisiones y polaridades, una clarificación que es esencial en el proceso de centrarse. Fritz Perls, habla sobre la reconciliación de nuestras partes opuestas, de modo que puedan ser unidas en una combinación e interacción productiva y que ya no sea necesario perder energía en una lucha interminable entre ambas partes, (Oaklander, 2009).

La más grande de estas divisiones es lo que Perls denominaba “perro de arriba” y “perro de abajo”. Donde la voz del perro de arriba acosa y tortura con críticas al perro de abajo diciéndole, “deberías hacer esto” “deberías de no hacer eso”, “deberías ser mejor de lo que eres”. Estos “deberías” se caracterizan principalmente por sermoneos y un aire de virtuosidad. El perro de arriba siempre sabe lo que el perro de abajo debería de hacer. El perro de abajo, reacciona ante el perro de arriba mostrándose, desvalido, cansado, inseguro, inepto, a veces rebelde, con frecuencia confuso y siempre un saboteador. Sus respuestas ante las demandas del perro de arriba, son: “¡No

‘puedo!’, “Si, pero”, “Quizás mañana”, “lo intentare”, “estoy tan cansado”. Estos opuestos viven una existencia de frustración mutua, tratando de controlarse uno al otro, Oaklander, (2009). Esta lucha sin fin produce un estado de parálisis, agotamiento y una incapacidad para vivenciar plenamente cada momento con todo el organismo en armonía integral. Consumiendo la energía y dejando al niño agotado. Así, que al hacer que ambas partes hablen, se busca que sean realmente escuchadas, negociando con cada uno de los lados.

La silla vacía consiste en pedirle a la persona que se siente en una silla o un cojín y enfrente de ella poner otra silla o cojín vacío y comenzar un dialogo con el sitio vacío, poniendo a una persona significativa con la cual está teniendo algún conflicto; haciéndole preguntas, conversando con él, etc. Luego la persona tendrá que cambiarse a la silla vacía y tratar de contestarle desde el personaje que se sentó en el sitio vacío y así se va haciendo un dialogo entre el paciente y la persona. Dentro de los esquemas de un adulto, esta técnica es útil para ver los diferentes aspectos internos de ella puestas en el exterior y tarde o temprano se sentirá bien realizando ésta técnica, (Cornejo, 1996).

Oaklander, (2009), plantea que ha trabajado con niños de la misma forma en que se trabaja con los adultos, sin tener la necesidad de utilizar algún muñeco como lo plantea Cornejo, (1996) y ha observado que los niños responden muy bien ante esta técnica, logrando que los niños dialoguen con la persona imaginaria y así mismo puedan cerrar el ciclo.

Sin embargo Cornejo, (1996) en su práctica con niños encontró que este método no funcionaba muy bien, ya que notaba que los niños se quedaban asombrados al pedirles que hablaran con la persona imaginaria, algunos lo hicieron, pero otros lo hacían de un modo frio y poco natural. Además, se dio cuenta de que si pateaban, abrazaban y jugaban con una tortuga que tenía en su consultorio. Así que, se le ocurrió hacer un oso grande de tela, y lo bautizo como el oso Perls, lo cual fue para ella una solución. Los niños podían abrazarlo, hablarle, matarlo, herirlo, disfrazarlo, etc.

El muñeco se pone en una silla dentro del consultorio, poniéndolo siempre en el mismo lugar. El

niño sabe que puede jugar con él y lo utiliza como puede. Cornejo (1996), en ocasiones hace la voz del muñeco y en otras ocasiones los niños expresan lo que el muñeco quiere decir. Ya que a los niños se les hace más fácil hablarle al muñeco que al terapeuta, lo hacen con mayor libertad, espontaneidad y se sienten en confianza.

Si los niños llegan a preguntar cómo es que el terapeuta consiguió al muñeco; es importante saber que no a todos los niños tenemos que darles la misma historia, sino que se puede contarles aquella historia que se crea que al niño le pueda servir, por ejemplo con un niño que ha vivido violencia en casa, le puede contar el terapeuta que alguien le dijo que había un muñeco que había sido maltratado y que necesitaba que lo cuidaran, así que se lo dieron, etc., (Cornejo, 1996). Es importante que el niño diga su propia historia y proyecciones o fantasías acerca de lo que crea de cómo se obtuvo al muñeco.

Por otra parte, Cornejo, (1996) el muñeco puede tener peleas y romperlo de casualidad, pero no al propósito. Si es que se rompe el muñeco se queda así y se espera a ver lo que el niño hace, si es que intenta reparar el daño o no. Incluso, si el niño en ocasiones desea pintarle algo al muñeco, como una herida por ejemplo, lo que se puede hacer es pintar en un papel la herida con plumones o crayones y luego se le pega con cinta adhesiva donde el niño lo requiere. Lo cual se guardará para posteriores sesiones. El muñeco es como un objeto transicional en la terapia y su importancia no está en que sea nuevo o bonito, sino en todo aquello que es depositado por el niño, sus vivencias, creencias, problemáticas y modos de relacionarse.

Por lo cual, considero que cada terapeuta puede crear su propio ambiente de trabajo con el niño, de acuerdo a su propia experiencia, ya que es posible que haya niños que logren realizar la técnica de la silla vacía, teniendo únicamente un asiento vacío enfrente y habrá otros niños que les cueste trabajarlo de esta manera, por lo cual el terapeuta deberá buscar la manera de que él niño logre expresar todo aquello que se encuentra en su mundo interior.

4.2. Programación Neurolingüística.

Con respecto a la programación neurolingüística, a continuación mencionaré algunas de las técnicas que pueden ser empleadas con los niños, para acompañar al mismo a que logre vivir una vida plena y sana.

Krusche, (2002) menciona que hay una sensación que por lo menos todos hemos vivido una vez en nuestra vida, es decir, la persona siente que todo va a salir como desea. Se siente en un estado casi mágico, se siente maravillosamente, la energía se desborda y consigue todo lo que se propone. Dichos momentos en los que disponemos de nuestros recursos, energías, capacidades, creencias, experiencias, etc. Por lo cual, todo mundo posee recursos, incluso los niños; pero muchos no son conscientes de su potencial y solo unos pocos lo aprovechan plenamente.

Este autor considera que los niños apenas tienen recursos, sin embargo considero que a pesar de que los niños tienen poca experiencia de vida, tienen un sorprendente potencial, ya que al igual que con los adultos; hay que acompañarlos en su proceso de despliegue de recursos y de esta manera logren afrontar los problemas que se puedan presentar en su vida.

Las personas no carecen de recursos, simplemente que a menudo estos los mantienen bloqueados, por ejemplo, a causa de la imagen que el niño se ha formado de sí mismo o por los sentimientos negativos dirigidos contra sí mismo. Así que quien sufre un bloqueo, difícilmente puede darle salida a su potencial, (Krusche, 2002).

Sin embargo, hay que tener claro que todo lo que hayamos experimentado hasta este momento de nuestra vida, ya sea experiencias positivas o negativas, nos ha dejado una huella en nuestra personalidad. Hemos ido almacenando recuerdos de lugares, de personas, olores, sensaciones, etc., en nuestra memoria (Krusche, 2002). Y estos recuerdos están asociados a determinados sentimientos y emociones, aunque no seamos conscientes de ello. Siendo posible también reactivar uno mismo los sentimientos voluntariamente.

Todo cambio supone un esfuerzo y la energía requerida tiene que aportarla cada persona. Por lo

tanto, para lograr algo, para cambiar algo en el interior de cada persona, el cliente mismo debe activar la energía y si no se dispone de ella con apoyo del psicólogo, se podrá conseguir de alguna manera. Una forma para adquirir esta energía de la que estamos hablando es mediante ejercicios de respiración. Para que posteriormente pueda disponer de sus recursos y utilizarlos para su bienestar, (Krusche, 2002).

⊕ Anclaje

Los estados emocionales tienen una gran influencia en el pensamiento y el comportamiento, ya que podemos utilizarlos para tener más recursos en el presente. Y para ello los psicólogos necesitamos algún medio para acompañar al cliente a hacerlos accesibles en todo momento y estabilizarlos en el aquí y ahora; lo que tendrá un gran impacto en la vida del niño, si el niño logra ponerse a voluntad, en los estados de máximo despliegue de recursos, (O'Connor, 1995).

El término ancla, se define como un estímulo específico cuya aparición, provoca un estado emocional o una reacción específica (Weerth, 2002). Un ancla puede ser Auditiva, visual o kinestésico, como por ejemplo, una palabra, una frase, un gesto, un color, un sonido, una sensación, un objeto, algún olor, algún sabor, algo que vemos, oímos, tocamos, olemos o saboreamos, que nos lleva a un estado mental determinado porque se estableció así, alguna vez en el pasado. Las anclas son muy poderosas porque dan acceso a estados de gran fuerza ya sean positivos o negativos, (Gómez, 2002). Por lo que las anclas positivas, que al traerlas a la mente en forma consciente, mediante el anclaje, lo que se convierte en una gran táctica potenciadora de estados llenos de recursos, (Sambrano, 2000).

El anclaje es un proceso mediante el cual, se asocia un estímulo externo (ancla), que se dispara automáticamente para crear el estado o conducta que uno desee en cualquier situación, sin necesidad de pensarlo, ya que esto se realiza a nivel inconsciente. Las anclas se pueden colocar deliberadamente o producirse de manera espontánea, originando nuevos estados mentales (Gomez, 2002 y Sambrano, 2000).

La técnica del anclaje, fue desarrollada a partir del condicionamiento clásico analizado por el

fisiólogo ruso Pavlov, que fue un estudioso de los reflejos incondicionados o innatos. Pawlov realizó un experimento en el cual medía la cantidad de saliva que segregaban sus perros al darles de comer Krusche, (2002). Más tarde hizo sonar una campana antes de cada comida. Al principio los perros no reaccionaban ante la señal, al cabo de cierto tiempo la asociaron con la comida de manera que cada vez que escuchaban la campana comenzaban a segregar saliva, aunque no les mostraran la comida. Por lo que había surgido lo que denomina un reflejo condicionado.

Los anclajes se crean de dos maneras, una por repetición, ya que si el niño ve imágenes repetidas donde el rojo se asocia con peligro, acabara asociándolos. Otra manera es que las anclas pueden establecerse en una sola ocasión, si la emoción es fuerte y la cronología correcta, es decir, si coincide con el momento culminante de dicho estado, se creará entre este y el estímulo un vínculo neurológico, (Gomez, 2002 y O' Connor, 1995). La repetición solo es necesaria si no interviene el plano emocional. Así que, cuanto menos comprometido emocionalmente esté, mas repeticiones se necesitan para aprender la asociación, (O'Connor, 1995).

Más adelante, cada vez que aparezca el estímulo se suscitará aquel estado intenso de manera automática (Gomez, 2002).

Por ejemplo, si un niño tiene un estado de gran enojo cada vez que alguien le dice “¡no puedes!”(a pesar de que en múltiples ocasiones se lo digan distintas personas). Dado que, cuando el niño sufrió en el pasado esta experiencia experimento emociones muy fuertes donde alguien le decía “¡no puedes!”. Así que, cada vez que se presenta el ancla que sería el escuchar con ciertas condiciones específicas, la frase “no puedes” el niño una vez más mostrará la reacción que tuvo en el suceso pasado.

Muchas asociaciones son útiles, forman hábitos y no podemos funcionar sin ellos; otras asociaciones aunque útiles pueden ser poco agradables. Y otras asociaciones no son útiles, por ejemplo muchos niños asocia el hablar en público con ansiedad y ataques de pánico; o quizás pensar en exámenes hace que muchos niños se pongan nerviosos e inseguros, (O' Connor, 1995). Ya que las palabras pueden actuar como anclas y la palabra “examen” es un ancla para muchos estudiantes que les hace sentir ansiedad y no ser capaces de dar lo mejor.

Nuestras mentes no pueden dejar de hacer asociaciones. Así que la persona misma puede elegir las asociaciones que quiere hacer. El niño por ejemplo, puede escoger cualquier experiencia de su vida que encuentre muy difícil o desafiante y decidir con anterioridad en qué estado emocional quiere estar para enfrentarse a ella. Para cualquier situación con la que el niño no se sienta especialmente feliz, puede crear una nueva asociación y por lo tanto, una nueva respuesta usando anclas, (O'Connor, 1995).

Así que, si se quiere trabajar con un niño que presenta una baja autoestima, es posible realizar con él actividades mediante las cuales el niño logre experimentar fuertes emociones positivas que le recuerden lo valioso que es, que es capaz de afrontar cualquier situación y logre aprender a quererse a sí mismo, o quizás crear asociaciones de momentos en los que ha sentido que actúa su poder personal. Y en el caso de que el niño presente agresividad, tal vez se podría crear una asociación de alguna situación en la que el niño se ha sentido tranquilo, y capaz de manejar sus emociones, de esta manera podrá manejar sus emociones en las situaciones que antes le costaba trabajo afrontar.

Existen distintos tipos de anclas que podemos emplear en el anclaje, entre estos se encuentran los sistemas perceptivos visuales, auditivos, olfativos, gustativos y táctiles. Como ancla visual se pueden utilizar figuras o algún objeto simbólico. También es posible trazar alrededor del niño un círculo de tiza, y pedirle que almacene esta imagen en la memoria. Laborde menciona el hecho de que trazar un círculo es un antiquísimo rito mágico de protección, la cual es quizás la razón de su eficacia, (Krusche, 2002).

Como ancla auditiva, se puede emplear una frase, una palabra o quizás una canción, oídas interiormente. Las sensaciones táctiles constituyen la mejor ancla kinestésica. Tocarse el lóbulo del oído, presionar ligeramente la sien, ejercer cierta presión en una zona del brazo, juntar conscientemente los dedos pulgar, índice y corazón de una mano, etc. Para reactivar un proceso anclado es fundamental repetir el ancla de la misma forma en que fue establecida originalmente, (Krusche, 2002). Cabe mencionar, que al escoger un ancla, es aconsejable elegir algo poco común. Ya que por ejemplo los apretones de manos son algo habitual que no resulta efectivo.

Por otra parte, es posible desactivar anclajes, que nos sacan de estados limitantes y activar anclajes que nos llevan a estados potencializadores. Como un ancla es asociar, prácticamente podemos aprender a juntar conductas de excelencia con ciertas señales disparadoras, las cuales pueden ser palabras, gestos, formas de vestir, etc. Podemos elegir las asociaciones. Para una situación en la que uno no se siente tan feliz, se puede crear una nueva asociación y por lo tanto una nueva respuesta, (Sambrano, 2000).

El anclaje se puede conseguir de la siguiente manera, (Gomez, 2002; O'Connor, 1995 y Sambrano, 2000)

1. El niño debe escoger el estado emocional que desea o situación en la que quiere estar con más recursos.
2. Se apoyará al niño a encontrar el recurso específico que quiere por ejemplo sentirse más seguro en la escuela.
3. Buscar una situación de su vida en que tuviera ese recurso.
4. Elija las anclas que va a emplear en cada uno de los tres sistemas representativos, algo que vea, oiga y sienta o quizás solo uno, esto dependerá de cada cliente.
5. A continuación, al niño se le pedirá que en su imaginación se traslade totalmente a aquella experiencia del estado de plenitud de recursos. Reexperimentandola de nuevo detalladamente todas las imágenes, voces, sonidos, sensaciones. Incitándolo a lograr que sienta la misma intensidad, como si estuviera ocurriendo en este preciso momento. Cuando el niño alcance el clímax, deberá abandonar el estado.
6. Posteriormente pedirle al niño que reexperimente el estado de recursos y en cuanto llegue al clímax, es decir, esté totalmente asociado, con intervención de todo su organismo; y asociar las tres anclas. Mantener al niño en ese estado el tiempo que sea necesario y deje luego el estado.
7. Finalmente, que el niño identifique la señal que le hace ver que está en una situación problemática, en la que quiere usar sus recursos. Esta señal le recordará que debe usar el ancla para que pueda traer al presente ese estado de recursos.
8. Es posible, que para que el anclaje funcione, hay que imitarlo varias veces, para que quede correctamente instalado.

Con respecto al trabajo con la agresividad y la autoestima con los niños, es posible realizar diversos ejercicios de respiración en los cuales se utilice el anclaje, para ayudarles a los niños a que logren desplegar los recursos necesarios para afrontar aquello que les esté costando trabajo.

Por ejemplo el niño podría elegir sentirse más seguro en la escuela y para que él recuerde que es capaz y tiene las habilidades para lograr lo que desee, puede usar un amuleto, una palabra motivadora y cerrar la mano envolviendo el dedo pulgar, lo que servirá como ancla. Emplear el estado de plenitud de recursos mediante anclas es una de las formas más efectivas de cambiar el comportamiento.

Así que para un trance en el que se trabaje el anclaje, primero se le pide al niño que piense en una situación específica en la que le gustaría ser diferente, sentirse diferente y responder de manera diferente. Luego pedirle que escoja un estado emocional en particular, de los distintos que ha tenido a lo largo de su vida, del que le gustaría disponer en esa situación, puede ser, cualquier estado de plenitud de recursos, como seguridad, valor, persistencia, tranquilidad, creatividad, relajación, etc. Aquello que venga intuitivamente a la mente como lo más apropiado, (O'Connor, 1995).

Cuando el niño esté seguro del recurso que quiere; se le puede pedir al niño que recuerde algún momento de su vida particularmente hermoso, en el que sintió ese recurso, por ejemplo una situación en la que se sintió feliz, logrado, un momento de gozo que le produzca tranquilidad y lo haga sentir bien. Si ha escogido ya un recurso y le es difícil encontrar una situación en la que lo ha experimentado, él niño puede pensar en alguien que conozca o un personaje ficticio de un libro o película. Imaginando que es lo que pasaría, si él mismo experimentará el recurso que ese personaje tiene. Ya que aunque el personaje no sea real, los sentimientos si lo son y eso es lo que cuenta.

Después pedirle al niño que cierre los ojos y mediante la respiración ayudarlo a que entre en un estado de relajación, para a continuación, introducir al niño en la situación que él había escogido; con mucha delicadeza y utilizando palabras sumamente sugestivas. Pedirle que visualice nítidamente el instante, el ambiente que le rodeaba, las personas que se hallaban en ese momento,

las sensaciones de bienestar que tenía en ese momento inundando su cuerpo, que escuche lo que se decía y perciba los sonidos, y capte todo tipo de olores, sabores, etc., dándole el tiempo que él necesite para revivir esta escena de la forma más completa posible; después de esto, pedirle al niño que regrese al aquí y al ahora, (Krusche, 2002).

El niño se encuentra inundado por una sensación maravillosa; lo cual se observa durante el trance en la posición de su cuerpo y rostro relajados, la respiración que presenta. Esta observación realizada por el psicólogo, tan precisa, es importante porque los registros efectuados van a convertirse en el ancla que le permitirá al niño reactivar en cualquier momento una sensación similar a la que acaba de tener en este trance, (Krusche, 2002). Además ya que el niño se encuentra en el clímax de éste estado, se le puede sugerir que haga un movimiento, gesto o posición que le recuerde este estado satisfactorio.

Después de un tiempo, si el niño sigue usando el ancla, la misma señal se convertirá en ancla para que se sienta con recursos. La señal que le hacía sentir mal, se ha convertido en otra que le hace sentir fuerte y lleno de recursos.

Posteriormente se puede probar la efectividad del ancla, pidiéndole al niño que se vuelva a sentar como se observó que lo hizo anteriormente; que cierre los ojos o los mantenga abiertos, como se sienta más seguro. Pedirle que respire más profundamente y reviva la sensación que tuvo y realice el movimiento, gesto o posición que utilizo anteriormente. De esta manera, la posición corporal, la respiración y el movimiento específico realizado, se convierten en ancla. Finalmente se puede examinar en que situaciones podría emplear su nuevo recurso, (Krusche, 2002)

✪ Posiciones Perceptuales

De acuerdo con Gómez (2002), son las diferentes formas en que una persona puede analizar, experimentar o vivir una experiencia presente, recuerdo del pasado o una visualización del futuro. Siendo esta, una opción que tiene el cliente para poder situarse en espacios mentales idóneos a cada situación, como lo es cualquier tipo de anomalía o agresión entre los elementos del sistema, (Carrión, 2003).

Sin embargo, existen muchas personas que se quedan bloqueados en una u otra posición perceptual, impidiendo nuevas alternativas y como consecuencia de ello se generan bloqueos en la observación de cualquier conflicto, generando como resultado una situación tensión, agresión a sí mismo y hacia los demás o estancamiento en las relaciones, (Carrión, 2003).

Cuando la persona aprende a utilizar las posiciones perceptuales, puede ser capaz de encontrar alternativas de solución desde diferentes perspectivas (Gómez, 2002).

La distinción básica de las tres posiciones perceptuales, pertenecientes a la PNL, tiene su origen en los recientes trabajos de De Lozier y Grinder (1987) citado en Weerth, (2002). Estas posiciones perceptuales, que en principio toda persona posee, son las llamadas primera, segunda y tercera posición.

Estas posiciones perceptuales pueden definirse a continuación de esta manera, Carrión, (2003), Gómez, (2002) y Weerth, (2002):

1ra posición: *Yo mismo*, es mirar el mundo exclusivamente desde el propio punto de vista, mirar la realidad tal y como aparece dentro de uno mismo. Asociado, completamente a la propia experiencia subjetiva, atendiendo a los canales de comunicación, siendo consciente de las emociones y sensaciones internas, es decir, ver oír, sentir con toda la sensibilidad posible y valorar la situación desde el mundo subjetivo y personal. En esta posición, el niño podría preguntarse ¿Cómo me afecta o lastima esto?

2da posición: *El otro*, es mirar desde el punto de vista de la otra persona. Disociados de uno mismo y asociados con la experiencia del otro, es decir “ponerse en los zapatos del otro” atender a lo que se experimenta siendo el otro, pensar como él, considerando como vería, oiría y sentiría si estuviera en el lugar de la otra persona. Dando valor a la primera posición “yo” como la valora el “otro”. Lo cual, permite comprender al otro, esto para que la persona se dé cuenta de que los otros también tienen sus “razones”, que son tan buenas como las suyas y verse a sí mismo a partir de la imagen que proyecta a los demás. Ponerse en el lugar del otro, abre las puertas de la flexibilidad y la comprensión. Para poder comprender las necesidades del otro, sus potencialidades, las alternativas de que disponen, sus creencias, expectativas, criterios, valores,

etc. Así que, el niño en esta posición perceptual, podría preguntarse, ¿Cómo percibiría esta situación el otro? haciéndole preguntas haciendo uso de los distintos sistemas perceptivos.

3ra posición: *El observador*, desde esta posición el niño es capaz de mirar al “yo” y al “otro” como si la situación no le afectara de ninguna manera, es mirar desde afuera como un espectador ajeno, valorando la interacción de ambos sujetos, sin implicarse emocionalmente en ella. Es poder ver desde afuera, observando la postura corporal, los pensamientos, escuchando como hablan y cuáles son los mecanismos que utilizan. En esta posición, el niño podría preguntarse ¿Cómo percibiría esta situación alguien que no estuviera involucrado en el asunto?

La segunda y tercera posiciones aprovechan la capacidad de disociación para que la persona se asocie a otras personas (adoptando sus propios niveles lógicos) tanto como sea posible; de este modo, durante cierto tiempo, se renuncia a una parte mayor o menor de la propia identidad, (Grinder, entrevista personal, Heidelberg, 1989) citado en Weerth, (2002). (Dilts, entrevista personal, Berlín 1989) citado en Weerth, (2002) señala que el cambio de posición no ha de alcanzar necesariamente el nivel de identidad; por ejemplo, en el de comportamiento, pero todos los niveles que queden bajo él sufrirán también la influencia del cambio.

Lo deseable es la flexibilidad para cambiar de una posición a otra según convenga. Cabe mencionar que las personas que permanecen casi siempre en la primera posición es una persona muy egoísta, quien vive fundamentalmente en la segunda posición, trata de hacer siempre lo que los demás desean y no lo que él mismo quiere y quien sobre todo viva en la tercera posición, será un mero espectador de su vida. Por lo que, es importante aprender a cambiar entre una posición a otra, (Weerth, 2002).

A continuación mencionaré un ejercicio en el que se utilizan las tres posiciones perceptuales; el cual puede ser utilizado para trabajar con niños que presentan agresividad hacia los demás o hacia ellos mismos, así mismo, considero que se puede utilizar para trabajar con niños que tienen una baja autoestima, cabe mencionar que cada problema que presente el niño, tiene que irse adecuando al caso en particular.

Primero se ayudará al niño a que encuentre un tema de discusión o problema que quiera encontrar, para encontrar nuevas maneras de comprenderlo y quizás encontrar nuevas alternativas de solución, (Carrión, 2003).

A diferencia de cómo Carrión, (2003) comenta que estos ejercicios deben hacerse con ayuda de otra persona, para comenzar la comunicación; considero que no es necesario contar con alguien más para poder realizar el trabajo, pero obviamente contar con el acompañamiento del psicólogo.

Paso 1: Después de establecer el rapport con el niño. Se le explicará al niño que deberá pedir ayuda a su imaginación para que pueda ver enfrente de él a la persona con la que siente que tiene algún problema, (o ponerse a si mismo enfrente de él, en caso de que él niño se sienta enojado consigo mismo, incluso también es posible manejarlo así para poder trabajar la autoestima del mismo y de esta manera poder conciliar ambas partes de la persona que posiblemente estén en constante conflicto), después de establecer esto, sin moverse de su sitio, se le pedirá al niño (1ra posición), que con los ojos cerrados o como mejor se sienta cómodo; le diga a “2da posición” todo lo que tenga que decirle, saludablemente, protegidamente, diciéndole lo que siente, lo que piensa, lo que cree, lo que ve, lo que escucha, quizás pedirle que conteste de acuerdo a su manera de ver, ¿Cuál es su intención positiva? Dándole un poco de tiempo para reflexionar; incluso por ejemplo, si el niño está enojado es importante como facilitador lo acompañe, para que logre expresar ese enojo que está sintiendo hacia la 2da posición. Una vez que termino de expresarle todo lo que tenía que decirle, se le dará unos minutos para que él niño se relaje mediante la respiración guiada.

Paso 2: A continuación se reanudará la comunicación, pero primero se le pedirá al niño que se levante y se desplace al lugar de la 2da posición. Una vez en esta posición se le pedirá que imagine que es la otra persona con la que anteriormente estaba platicando, (en caso de ser el mismo se le pedirá que imagine que es otra parte de el mismo, esa parte con la que tiene algún conflicto) así mismo, se le solicitará que busque la respuesta a ¿Cuál es la intención positiva de esta persona? (o de esta parte de sí mismo). Además esta posición le dirá a la 1ra posición todo lo que le hace sentir con sus actitudes, lo que ve de de ella, lo que escucha, lo que desea para ella, sus expectativas, lo que cree, sus razones y todo aquello que quiera expresarle. Al igual que en el

paso anterior, se le dará unos minutos para que se relaje mediante la respiración profunda.

Paso 3: Ahora, se le pedirá al niño que hasta este momento estaba en 2da posición, que se pase a 3ra posición que será un lugar afuera de los otros dos. Una vez en esta posición, se le pedirá al niño que observe la interacción entre la 1ra posición y la 2da posición y busque la intención positiva de ambos. Se le pide al niño que vea la relación entre ambas partes como un observador que no está involucrado mentalmente ni emocionalmente en esa situación. Pues desde ese lugar puede ver las intenciones positivas de la 1ra posición y de la 2da posición, así que puede entender a ambos y quizás pedirle que les sugiera algo a ambas posiciones, decirles lo que ve, lo que escucha, lo que percibe y de qué manera podrían mejorar su relación.

✪ **Modificación de creencias**

Una de las formas en las que le damos significado a nuestra experiencia, es a través de nuestras creencias, (Dilts, 2003). Las creencias, forman parte de los pensamientos (diálogo interno y externo), los cuales nos llevan a sensaciones, las que posteriormente, llevan a sentir emociones y estas últimas, conducen a comportamientos (lo que hablamos, hacemos o no hacemos), creando así un ciclo limitante o potencializador, ya que la manera de actuar, da como resultado el seguir creando creencias. Ya que, las creencias y nuestros valores proporcionan el refuerzo (motivación y permiso) que apoya o inhibe determinados comportamientos y capacidades.

Las creencias son juicios y evaluaciones sobre nosotros mismos, (nuestro comportamiento, nuestras capacidades, nuestra identidad), sobre los demás y sobre el mundo que nos rodea, (Dilts, 2003).

Por ejemplo, Dilts, (2003) menciona afirmaciones como “el polvo me causa alergia”, “yo soy enojón”, “yo no soy bueno(a) para los exámenes”, “si me tratan mal, ha de ser porque lo merezco”, “me hacen enojar”, “nunca tendré éxito porque aprendo despacio”, “no puedo”, “mis opiniones no son valiosas”, “las demás chicas son más bonitas e inteligentes que yo”; representan creencias de una u otra índole.

Y dado que las creencias influyen sobre nuestra experiencia y en la interpretación de la realidad; entonces estas, ejercen una poderosa influencia sobre la vida de las personas. Asimismo, resultan difíciles de cambiar por medio del pensamiento lógico racional. Puesto que nadie puede convencer a una persona, de que algo es verdadero o falso, ya que la persona misma tiene sus propias creencias que le dan significado a sí mismo y al mundo que lo circunda, (Dilts, 2003).

Así que, si la persona cree que puede hacer algo, lo logrará hacer, mientras que si está convencido de que no es posible, ninguna cantidad de esfuerzo lo convencerá de lo contrario.

El poder de las creencias quedó demostrado por un estudio, en el que un grupo de niños de inteligencia media fueron divididos aleatoriamente en dos grupos de igual número. Uno de los grupos fue asignado a un maestro al que se le dijo que sus alumnos eran “superdotado”. El otro grupo fue puesto a cargo de otro maestro, al que se le dijo que se trataba de alumnos “lentos”. A final de curso se sometió a los dos grupos a un test de inteligencia. Como era de esperar, la mayor parte de los alumnos “superdotados” puntuaron mejor que al comenzar el curso, mientras que los “lentos” lo hacían por debajo de sus registros anteriores: por lo que podemos concluir que las creencias de los respectivos maestros habían afectado la capacidad de aprendizaje de los alumnos, (Dilts, 2003).

Este ejemplo y muchos otros demuestran que las creencias pueden moldear, afectar e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra capacidad, nuestra salud, nuestras relaciones, nuestra creatividad, incluso nuestro nivel de felicidad y éxito personal, (Dilts, 2003). Las creencias no se basan en la evidencia ambiental o conductual, ya que las creencias son las que nos permiten seleccionar y enfocar nuestra atención a lo que la creencia determina. Si es que las creencias tienen tanto poder sobre la vida de las personas, es importante saber cómo poder controlarlas, para no ser controlados por las creencias.

Cabe mencionar que las creencias, ya sea por repetición o por estar asociadas a estados emocionales fuertes, fueron implantadas de manera inconsciente en cada persona desde su infancia, por padres, maestros, entorno social y medios de comunicación, mucho antes de que la persona fuera consciente de su impacto o de poder decidir sobre ellas. Por lo que es posible

reestructurar, desaprender o cambiar esas viejas creencias que son limitantes, e incorporar otras nuevas creencias que sean potencializadoras, (Dilts, 2003).

Según Dilts, (2003) existen tres grandes áreas más comunes, de creencias limitadoras, que se centran en torno a las cuestiones relacionadas con la *desesperanza*, la *impotencia* y la *ausencia de mérito*. Estas pueden ejercer una gran influencia respecto a la salud mental y física de las personas:

1. **Desesperanza:** Creencia de que el objetivo deseado no es alcanzable, sea cual sea las capacidades que se posean.
2. **Impotencia:** Creencia de que el objetivo deseado es alcanzable, pero no se es capaz de lograrlo.
3. **Ausencia de mérito:** Creencia de no merecer el objetivo deseado, debido a algo que cree que es (ser) o debido a algo que se ha (o no se ha) hecho.

La desesperanza se da cuando la persona no cree que determinado objetivo deseado sea, siquiera posible. Se caracteriza por el sentimiento de que *"Haga lo que haga nada cambiará"*, *"Lo que deseo es inalcanzable, está fuera de mi alcance"*, *"Soy una víctima"*.

La impotencia se da cuando, aun creyendo que el objetivo existe y es alcanzable, la persona no se siente capaz de lograrlo. Se produce el sentimiento de que *"Eso está al alcance de otros, pero no de mí"*, *"No soy lo bastante bueno o capaz para conseguirlo"*.

La ausencia de mérito está presente cuando, aunque la persona crea que el objetivo deseado es posible y que dispone de la capacidad para lograrlo, renuncia a él porque cree que no merece conseguir aquello que tanto desea. Se caracteriza por el sentimiento de: *"Soy un fraude"*, *"No pertenezco aquí"*, *"No merezco ser feliz"* *"Hay algo malo en mí como persona"*, *"Merezco el dolor y el sufrimiento que estoy experimentando"*.

Para que los niños puedan tener éxito, en la escuela, en su familia y en sus relaciones es necesario que cambien esta clase de creencias limitadoras por otras que impliquen esperanza en el futuro, tener la sensación de capacidad, responsabilidad y sentido de valía y pertenencia, (Dilts, 2003).

Dilts, (2003), considera que las creencias más fuertes son aquellas que se relacionan con la identidad. Algunos ejemplos de creencias limitantes relacionadas con la identidad son: “*Soy un inútil/no valgo nada/soy una víctima*”, “*No merezco tener lograr lo que quiero*”, “*Si consigo lo que deseo perderé alguna otra cosa*”, “*No tengo permiso para tener éxito*” “*no soy capaz*”. Las creencias limitantes operan a veces como “virus mentales”, con una capacidad de destrucción parecida a la de un virus informático. Un “virus mental” es una creencia limitante que llega a convertirse en una “profecía que se cumple por sí misma”, e interfieren con nuestros esfuerzos y con la capacidad para mejorar.

Se sugiere, transformar las creencias limitadoras e inmunizar a los “virus mentales” expandiendo y enriqueciendo el mapa de la persona y percibir con mayor claridad la identidad de uno mismo. Las creencias limitantes, por ejemplo, son a menudo desarrolladas con el objetivo de cumplir algún propósito positivo, como el de protegerse, establecer límites, dotarse de poder personal, etc. Al reconocer estas intenciones y actualizando los mapas mentales para incluir otras formas más eficaces; las creencias pueden ser a menudo cambiadas con un mínimo esfuerzo y sufrimiento, (Dilts, 2003).

Por otra parte, se puede utilizar el marco “como si” el cual es un proceso por medio del cual una persona actúa “como si” el objetivo o resultado que se desea, hubieran sido ya alcanzados. O por medio del cual, el niño actúa como si fuera diferente a como es actualmente, es decir, mejor de lo que considera actualmente que es. El “como si” es un medio poderoso para ayudar a las personas a identificar y enriquecer su percepción del mundo, así como sus estados futuros deseados, (Dilts, 2003).

El marco Dilts, (2003) “como si”, se utiliza a menudo para cuestionar creencias limitantes por medio de la creación de contraejemplos y alternativas. Ya que si un niño dice: “no puedo hacer X” o “es imposible lograr X” se aplicaría el marco “como si” y se le preguntaría al niño “¿Qué pasaría si pudieras hacer X?” “actúa como si pudieras hacer X” “¿cómo sería?” o si ya pudieras hacer X, “¿Qué estarías haciendo?”.

Actuar de esta manera nos permite desprendernos de la percepción presente, de las exigencias de

la realidad y utilizar la imaginación con mayor plenitud. También ayuda al niño a liberarse de las limitaciones de su historia personal, de su sistema de creencias y de su ego, (Dilts, 2003).

Este marco se aplica en el proceso de creación de objetivos, resultados y sueños, por ejemplo, si inicialmente el niño actúa “como si” fuera posibilidad; el niño deberá crear imágenes de él y lo visualiza mentalmente, dándole a esas imágenes cualidades que desea que tenga. Luego el psicólogo comienza a que el niño le dé vida “como si” ya estuviera experimentándolo y practicando los comportamientos específicos que corresponden a esos sueños y objetivos. Milton Erickson solía repetir que “puedes imaginar y dominar lo que quieras”, (Dilts, 2003).

Así que, el siguiente ejercicio aplica el marco “como si” considerándolo como un medio para la superación de creencias limitantes, Dilts (2003):

1. Se le pedirá al niño que piense en algún objetivo o situación acerca del cual tenga alguna duda. Se le ayudará niño a que descubra cual es la creencia limitante que tiene acerca de ello. Por ejemplo: “No soy capaz de...” “No merezco...” “No puedo...” etc.
2. El psicólogo incitará al niño de manera respetuosa para que responda preguntas tales como:

“¿Qué sucedería si... eso fuera posible /fuera capaz de hacerlo/lo merecieras?”

“Actúa "como si"... eso fuera posible/fuera capaz de hacerlo/lo merecieras. ¿Cómo sería?”

“Imagina que ya has tratado (o desaparecieron)... todas las cuestiones relacionadas con tu creencia de que eso no es posible/no eres capaz de hacerlo/no lo mereces. ¿Qué pensarías, harías o creerías de forma diferente?”

3. Si surgen otras objeciones o interferencias por parte del niño, el psicólogo deberá seguir haciendo preguntas como:

Actúa “como si” mágicamente ha desaparecido aquello que te detenía para lograr tu objetivo.

“¿Cómo actuarías ante tu objetivo de manera diferente? ¿Qué estarías haciendo?”

Considero que este ejercicio, puede realizarse de manera verbal con el niño, pidiéndole que vaya escribiendo sus respuestas, para que el niño se vaya dando cuenta de las respuestas. Además es posible que con ayuda de esta información proporcionada por el niño, realizar un trance en el que él niño logre visualizarse con pensamientos positivos y de crecimiento; en el que se trabaje el estado actual y el deseado, haciendo uso de la nueva creencia.

A veces se considera que los procesos de cambio de creencias, son difíciles y requieren de gran esfuerzo e incluso se acompañan de conflictos. Tal vez la dificultad surge cuando se trata de trabajar las creencias de manera consciente, haciéndolo de un modo que no respeta el ciclo natural de las creencias. Pues a menudo se trata de cambiarlas, “reprimiéndolas, desaprobándolas, atacándolas”. Sin embargo, suele ser muy fácil cambiar de creencias si se respeta y se acompaña en este proceso natural, (Dilts, 2003).

Acerca de este proceso, Dilts, (2003) habla acerca de sus hijos (de diez y de ocho años de edad), quienes tenían muchas creencias limitantes, sobre diferentes temas y actividades y que a menudo las encontramos en los niños de distintas edades, como por ejemplo; Nunca aprenderé a montar en bici, no soy bueno (a) en las matemáticas, no soportaré este dolor, aprender a tocar el piano es difícil y aburrido, no soy buen jugador de beisbol, entre otras como, me cuesta demasiado hablar en la escuela, no logro aprender yo solo, no soy buen niño (a), soy feo (a), etc.

Así mismo, Dilts (2003), comenta que en algún momento de la vida de sus hijos expresaron afirmaciones como éstas. Por lo que, el grado en que los niños creían sus propias palabras amenazaba su motivación para seguir aprendiendo. Y cuando tales creencias llegan a determinado extremo, la persona abandona, e incluso puede ocurrir que deje de disfrutar estas actividades o deje de intentar realizarlas para el resto de su vida.

Así que, el proceso a través del cual los hijos de Dilts, (2003) cambiaron sus creencias ocurrió de acuerdo a un ciclo natural, en el que los niños se fueron sintiendo cada vez más “*abiertos a dudar*” de sus creencias limitadoras, y cada vez más “*abiertos a creer*” que podían lograr sus objetivos. Esta experiencia que tuvo Dilts, lo llevo a formular lo que denominó Ciclo de cambio de creencias.

Este ciclo de cambio de creencias según Dilts, (2003) puede compararse con una semilla a lo largo de las estaciones. Ya que una nueva creencia es como la semilla que se planta en primavera. Crece durante el verano y cuando ésta madura se hace fuerte y echa raíces. Durante su proceso de crecimiento, la semilla debe a veces competir por la supervivencia, con otras plantas o con la maleza que crece en el mismo huerto. Así que, para salir adelante, la nueva semilla necesitará ayuda del agricultor, que la fertilizará y la protegerá de la maleza. Como las cosechas en otoño, las creencias sirven su propósito, comienzan a pasarse y se marchitan. Sin embargo, los “frutos” de la creencia (las intenciones y los propósitos positivos que hay tras ella) son preservados o “recolectados” y separados de las partes que ya no resultan indispensables. Finalmente, en invierno las partes de la creencia que ya no se necesitan son abandonadas, para que se descompongan, permitiendo así que el ciclo vuelva a comenzar. Ya que, a medida que la persona van transitando por la vida, va pasando por las distintas etapas y estos ciclos se van repitiendo una y otra vez.

Los pasos de este ciclo son, (Dilts, 2003):

1. Querer Creer:

Está relacionado con las expectativas y las motivaciones para el establecimiento de una nueva creencia. Cuando se “quiere creer” algo, se debe usualmente a que se piensa que la nueva creencia producirá efectos positivos sobre la vida de uno mismo. “Querer creer” algo implica así mismo el reconocimiento de que “aun no lo creemos”, de que la nueva creencia aun no supera la estrategia de realidad, o el criterio necesario para saber que se ha incorporado plenamente al presente modelo del mundo.

2. Abiertos a creer:

Éste constituye una experiencia estimulante que viene acompañada a veces por una sensación de libertad y exploración. Cuando se está “abierto a creer” todavía no se está convencido de que la nueva creencia sea completamente válida, sino que se recopilan y sopesan pruebas que la validen. Estar “abierto a creer” implica estar inmerso en el marco resultado, “como si”. Se sabe que aun no se cree, pero se piensa que tal vez sea posible “podría ser” la persona podría

preguntarse, ¿Cómo sería mi vida si adoptara esta creencia? ¿Qué tendría yo que ver, oír, sentir, para convencerme de que esta nueva creencia es válida y útil?

3. Creo (ahora):

Las generalizaciones que “ya se creen” constituyen el sistema de creencias en vigor. Cuando se cree en algo (tanto si es positivo como si es negativo), la persona se compromete plenamente con esa creencia y la considera la “realidad” presente. Actuando con congruencia “como si” esa creencia fuera cierta para uno mismo. Es en este momento donde la creencia comienza a adquirir las propiedades de “autocumplimiento” asociadas a la fe en algo (como con el efecto placebo). Cuando se cree plenamente en algo en la mente, no hay preguntas ni dudas.

Es frecuente que ocurra, que al tratar de incorporar una nueva creencia, ésta entra en conflicto con la otra existente. Por ejemplo una niña o un niño que quiere creer: “puedo lograr sacar buenas calificaciones” debe a menudo luchar con sus generalizaciones previas, derivadas de la experiencia que tuvo, de equivocarse numerosas veces en sus intentos anteriores. De forma parecida un niño que quiera dejar de creer que es “agresivo y que no puede dejar de lastimarse o de lastimar a los demás”, antes deberá tratar adecuadamente y abandonar la creencia, establecida con anterioridad por sus padres o por la sociedad que lo rodea de que “es un niño agresivo que no puede dejar de lastimarse a sí mismo o a los demás”.

4. Abierto a dudar:

Para reevaluar y descartar viejas creencias que interfieran con el establecimiento de otra nueva, se deberá estar “abierto a dudar” que es el complemento de estar “abierto a creer”. En lugar de pensar que alguna nueva creencia tal vez sea cierta, cuando se está “abierto a dudar” se puede considerar que quizás esa creencia que se ha tenido tanto tiempo, no sea cierta. Pensando “Quizás no sea válida o haya dejado de serlo” “ya he cambiado de creencias otras veces” “tal vez no sea tan necesario o importante creer en esto” “¿De qué contraejemplos dispongo para cuestionar esta creencia?” “Si lo miro desde una perspectiva más amplia ¿Qué otras posibilidades tengo?” “¿Cuál es el propósito positivo al que esta creencia ha servido?”

“¿Existen otros medios para lograr ese mismo propósito de forma menos limitante y más enriquecedora?”.

5. Solía creer:

Cuando se deja de creer en algo, a menudo se genera amnesia por esa creencia, no se olvida de manera automática lo que se “solía creer”, sino más bien cambia espectacularmente el efecto emocional y psicológico que esa creencia tenía en uno mismo. La persona recuerda lo que “solía creer” pero a sabiendas de que ya no ejerce ninguna influencia significativa sobre los pensamientos o conductas. Puesto que ya no encaja en los criterios que la persona tiene de la “realidad”.

Cuando se cambia una creencia, no se necesita realizar ningún esfuerzo para negarla o eliminarla, sin embargo, es importante recordar los errores y las creencias limitantes que se tuvieron en el pasado, para tratar de no repetirlos.

En relación con las creencias descartadas; se sabe que se “solía creer” pero ya no se cree. Como la creencia de Santa Claus, donde la mayoría de los adultos recuerdan que cuando eran niños, se creía en este personaje, que vivía en el polo norte y que volaba por el cielo en su trineo en noche buena, alrededor de todo el mundo para darles regalos a todos los niños. Cuando alguien deja de creer, en Santa Claus, no necesita negar furiosa y arrebatadamente la existencia de este personaje imaginario; sino que le basta con mirar en retrospectiva, con nostalgia y recordar la intención positiva de aquella creencia, consistente en crear un sentimiento de magia y emoción.

De forma parecida, así es como se recuerdan las viejas creencias de las que nos hemos desprendido. Recordando y diciendo esa creencia ya no forma parte de mi realidad, como en el ejemplo anterior, “solía creer que no podía sacar buenas calificaciones”, “solía creer que no podía dejar de lastimarme a mi o a los demás”, y de esta manera establecer un patrón de comportamiento saludable o merecedor de éxito, etc.

6. Confianza o Certeza:

La confianza constituye la piedra angular del proceso de cambio de las creencias. La confianza se caracteriza por una fe o creencia en algo futuro y probable.

La confianza está asociada con la expectativa de que suceda realmente. De hecho la confianza conforma a menudo algo en lo que las personas se apoyan cuando no se tienen pruebas. En este sentido, la confianza se extiende más allá de la creencia, hasta el nivel de la identidad o incluso de la espiritualidad. La experiencia de confiar en algo que está más allá de nuestras creencias, o de confiar en un sistema mayor que uno mismo, puede ayudar a que el proceso de cambio de creencias sea más suave y más cómodo y más ecológico.

Es importante mencionar que, el estado interno en el que se encuentra una persona, representa una gran influencia para el cambio de creencias. Los estados internos son los contenedores de nuestras creencias. Si uno se encuentra en un estado positivo y optimista, le resultará más difícil aferrarse a creencias negativas y limitadoras. Por el contrario, si la persona se encuentra en un estado interno de frustración, disgusto o temor; no será fácil tener creencias positivas y potencializadoras, (Dilts, 2003).

El estado interno de la persona, Dilts (2003), está relacionado con la experiencia fisiológica y emocional que tiene en un momento determinado. Los estados internos determinan en gran medida la elección que se tiene de comportamientos y de respuesta. Funcionan a la vez como un filtro de nuestras percepciones y como puerta de acceso a determinados recuerdos, capacidades y creencias. Por lo que, el estado interno de una persona ejerce una inmensa influencia sobre la visión del mundo presente.

Un proverbio de nueva Guinea asegura que: “El conocimiento es tan solo un rumor hasta que está en el musculo”. De la misma forma, una creencia, ya sea positiva o negativa, pues no es más que un rumor, hasta que está en el músculo. O sea, que hasta que no se haya incorporado somáticamente, determinada creencia y la persona esté sintiendo y experimentando emocionalmente sus implicaciones, seguirá siendo tan solo un conjunto de conceptos, palabras e

ideas. Las creencias activan su poder solo cuando se conectan a la fisiología y a los estados internos, (Dilts, 2003).

Por lo tanto el estado físico, el psicológico y el emocional en el que la persona se encuentre, ejercerá una gran influencia sobre los tipos de creencias que estará inclinado a incorporar a su vida, (Dilts, 2003).

Ya que de acuerdo a Dilts, (2003) la Programación Neurolingüística, el cerebro funciona de forma parecida a un ordenador, es decir, ejecutando “programas” (estrategias mentales), compuestas de secuencias ordenadas de instrucciones. Por lo que, ciertas estrategias o programas son más adecuados que otros para resolver determinadas tareas, las cuales son las que la persona utilizará. Cabe mencionar que dependiendo el programa que elija, determinará, el éxito o fracaso en su desempeño. La eficacia y facilidad con que se ejecuta un programa mental, viene determinada en gran medida, por el estado psicológico del individuo, igual a lo que sucedería con un ordenador que tiene un chip defectuoso o la corriente que lo alimenta no es estable, por lo que no podrá ejecutar los programas con eficacia. Lo mismo sucede con el cerebro. Ya que el grado de atención, receptividad, estrés, etc., de la persona, determinará a eficacia con la que podrá ejecutar sus propios programas mentales. También, influye en la capacidad para pensar y actuar, los procesos fisiológicos profundos, como el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, la postura corporal, presión sanguínea, tensión muscular, los cuales acompañan a los cambios en el estado interno. Por lo cual es relevante reconocer los estados internos de la persona, responder a ellos e influir en los mismos.

Uno de los objetivos de la Programación Neurolingüística es ayudar a la persona a crear una “biblioteca” de estados útiles y llenos de recursos. Una manera con la cual se puede llevar a cabo, es por medio del anclaje del cual se hablo anteriormente, para seleccionar y anclar estados internos potencializadores, (Dilts, 2003).

Procedimiento del ciclo de Creencias:

Este procedimiento es una técnica que se desarrollo con el propósito de ayudar a guiar a la persona a través del ciclo natural de cambio de creencias. La cual comprende la utilización del

anclaje para acompañar a la persona a través de la secuencia de estados que completan el ciclo: 1) quiero creer, 2) abierto a creer, 3) creo, 4) abierto a dudar, 5) solía creer y 6) confianza o Certeza y un espacio neutro, el cual se utiliza para hacer una separación de un estado a otro y ayudar a no crear confusión, (Dilts, 2003).

El procedimiento de acuerdo con Carrión, (2003), implica establecer localizaciones separadas para cada estado, y anclar luego correspondientemente el estado a cada localización. Se utilizan siete trozos de papel de colores y se escribe en cada uno de ellos el título de cada estado, se sitúan en el suelo los estados del ciclo, formando un círculo, empezando por el primero que se ubicará en la parte superior derecha del círculo, y así sucesivamente poniéndolos de manera inversa a las manecillas del reloj, y el último (confianza) del lado izquierdo de creo; finalmente el espacio neutro se pondrá en medio del círculo, para crear un espacio, para separar estados y evitar confusiones.

Se le dará al niño dos hojas en blanco, para que escriba la creencia que quiere incorporar y la que quiere eliminar, pidiéndole que siga las instrucciones. Dado que la creencia debe formularse escribiendo lo que se quiere (no lo que se quiere evitar), en positivo, en primera persona y en presente; además que esté dentro de la realidad de la persona, que sea posible y ecológica, es decir que contenga los requisitos de una buena formulación de objetivos, (Carrión, 1999).

También es requisito que ambas creencias, tanto la limitante a eliminar como la potencializadora a incorporar, tiene que ser del mismo rango, es decir, dentro del mismo rango de creencias. Ya que si son creencias sobre capacidades, las dos creencias han de ser sobre capacidades, si son creencias sobre conductas, que las dos sean sobre conductas. Por lo tanto el procedimiento que se puede llevar a cabo es el siguiente, (Carrión, 1999 y Dilts, 2003):

⇒ **Paso Uno:** *Se le pedirá al niño que escriba la creencia que quiere cambiar.* Ya que la haya escrito, deberá doblar la hoja. Una vez hecho esto, el niño deberá depositar el papel en el suelo, en el espacio que se ha marcado con el título de CREO.

⇒ **Paso Dos:** *Se le pedirá que identifique la creencia que quiere adquirir o sustituir. Y (siguiendo los requisitos de buena formulación de objetivos), deberá escribirla en otra hoja y doblarla, para colocarla en el espacio de quiero creer.*

⇒ **Paso tres:** Que se sitúe en la posición de ABIERTO A DUDAR y pedirle que recuerde una ocasión en la que tuvo una creencia firme y que haya comenzado a dudar de su efectividad y validez. No confundir aquí con no creer algo y comenzar a dudar (a abrir la posibilidad) de creer en ese algo.

A continuación, una vez que el niño esté en el punto culminante de la experiencia, se le solicitará que se presione la uña del dedo índice de la mano derecha, para posteriormente pueda reactivar el estado de duda. Una vez realizado esto, deberá salir de ese espacio y trasladarse al NEUTRO.

⇒ **Paso cuatro:** Ahora pasará al espacio de CREO y recogerá el papelito que contiene la creencia que quiere eliminar y con el regresará a la posición de ABIERTO A DUDAR. Se le pedirá que vuelva a apretarse la uña del dedo índice de la mano derecha, mientras lee el contenido del papelito y visualice la creencia que se quiere eliminar como si ya durara de ella. Que sienta como la duda sobre esa creencia toma forma en él.

Seguidamente, tendrá que doblar el papel y dejarlo en el suelo sobre ese mismo espacio (ABIERTO A DUDAR), después se le solicitará que salga de esa posición y se sitúe otra vez en NEUTRO.

⇒ **Paso cinco:** Se le pedirá al niño que pase al espacio de ABIERTO A CREER. En el cual consideró que se puede realizar de dos diferentes maneras: Ya sea que se le pida al niño que piense en alguna persona, que le haya ayudado a estar más abierto a creer, puede ser un maestro, un familiar, una mascota, persona a la que admira, el océano o incluso el mismo y se le pedirá que imagine, que es ese sujeto en ese momento y que se observe a sí mismo a través de los ojos de ese sujeto, el cual podría decirle algún consejo o apoyo útil a ese otro “tu”, a que esté abierto a creer. U otra manera puede ser pedirle que recuerde una experiencia en la que alguien le dijo algo que hasta entonces podría parecer increíble, pero que se dijo a si mismo alguna cosa abriéndose a la posibilidad de que aquello fuera cierto y creíble. Diciendo algo como “podría ser, ¿Por qué no?”

En este paso, el niño empieza a darse la opción de abrirse a la posibilidad de creer en algo, aunque aun no llega a creerlo del todo.

Se le pedirá que viva ese recuerdo y esa experiencia completamente asociado, como si estuviese ahí, en este momento. En el momento de máxima intensidad, se le pedirá que apriete la uña del dedo meñique de la mano izquierda. Después de esto, que salga del espacio y regrese a NEUTRO.

- ⇒ **Paso seis:** Regresará al espacio de QUIERO CREER, y tendrá que recoger el papel escrito con la creencia a incorporar. A continuación pasará al lugar de ABIERTO A CREER, y se le pedirá que se presione de nuevo la uña del dedo meñique de la mano izquierda, tal y como lo hizo anteriormente y de nuevo leyendo la nota; se le dirá que piense en la nueva creencia como si ya comenzará a creer en ella. Que sienta la posibilidad de que esa nueva creencia ya sea suya y se manifieste como tal. Doblará de nuevo el papel, dejándolo en el mismo espacio y saldrá al espacio de NEUTRO.
- ⇒ **Paso siete:** En este momento se situará en el lugar de SOLIA CREER y solicitarle al niño que recuerde una experiencia de esas que ha tenido, desde hace mucho tiempo y que ya la ha descartado para siempre. Como la cigüeña que trae a los niños de París, o algo parecido. Que reviva el hecho profunda y asociadamente. En el momento cumbre, deberá presionarse la uña del dedo pulgar de la mano derecha, como siempre en lugar distinto de las veces anteriores. Salir de nuevo y ponerse en NEUTRO.
- ⇒ **Paso ocho:** Tendrá que recoger el papel con la creencia a desechar del espacio abierto a dudar y pasará al espacio SOLIA CREER. Activando, volviendo a presionar de la misma forma en la uña del dedo pulgar de la mano derecha y lea el papel. Se le dirá que experimente la creencia a desechar como ya incorporada en ese estado y que sienta como si ya le pareciera históricamente esa creencia. Doblará de nuevo el papel y lo pondrá en el suelo saliendo de nuevo del espacio y regresando a NEUTRO.

- ⇒ **Paso nueve:** Que se coloque ahora en el lugar de CREO. Es muy importante que reviva aquí una firme y poderosa creencia que tenga y que bajo ninguna circunstancia renunciaría a ella, debe ser una creencia muy poderosa y firme. Que tome las características de la representación interna y una vez que se encuentre completamente asociado a la experiencia, tal y como si la viviera en este momento, presionará la uña del dedo índice de la mano izquierda ahora. Después saldrá y volverá a NEUTRO.
- ⇒ **Paso diez:** Ahora, recogerá el papel de la creencia a incorporar que tiene en el espacio de ABIERTO A CREER, la leerá y decidirá si quiere cambiar algo o incorporar algo, ajustando aun más la nueva creencia a la realidad futura. Una vez reformulada o no, pasará al espacio de CREO, y tendrá que presionarse de la misma manera, la uña del dedo índice de la mano izquierda, simultáneamente leerá la creencia escrita en el papel. Reflexionando algunos instantes, incorporando las sensaciones de este espacio. Diciéndole que sienta y se dé cuenta de que ya está creyendo eso que quería incorporar. Después saldrá y se ubicará en NEUTRO.
- ⇒ **Paso once:** Ya hecho todo esto, se colocará en el espacio de CONFIANZA (CERTEZA) y pedirle que recuerde y revida en este lugar, alguna de las certezas que tiene en la vida. Aquellas cosas que jamás podrán cambiar, aunque incluso desapareciera, aquellas cosas que siempre van a seguir siendo así como ahora son. Deberá asociarse a esa experiencia y cuando sienta la plenitud del estado de certeza, se le pedirá que se presione la uña del dedo pulgar de la mano izquierda. Saldrá de este espacio y volverá a NEUTRO.
- ⇒ **Paso doce:** Ahora la nota con su nueva creencia que la tiene situada en el espacio de CREO la tomará y pasará con ella al espacio de CONFIANZA. Activará el estado de confianza presionando el dedo correspondiente (pulgares izquierdo) y leerá la nota, reviviendo la experiencia de su nueva creencia aplicando simultáneamente las características de la representación interna y del estado detectado con anterioridad. Que permanezca unos instantes para que asimile su nuevo estado plenamente.
- ⇒ **Paso trece:** Por último, se le pedirá que dé un paso al frente, haciendo un puente al futuro. En el cual, identificará un lugar, tiempo y una situación en la que deberá estar usando esta nueva

creencia, las capacidades de ella generadas y las conductas que se manifestarán como consecuencia de su nueva manera de pensar.

⇒ **IMPORTANTE:** Si existe alguna anomalía en el proceso final, se puede repetir todo desde el principio, pero esta vez haciéndole saber al cliente, que es importante que realice correctamente las presiones en los dedos adecuados y que al activar los estados, volverá a hacerlo en el dedo que previamente había presionado para esa experiencia. Además, deberá de tener en cuenta que las presiones deberá hacerlas en el mismo lugar y con la misma fuerza con la que se hicieron inicialmente. Para terminar el ejercicio, si le parece correcto al cliente, se puede destruir la hoja de la creencia que quería eliminar de la forma que le parezca más significativa, (rompiéndola, rayándola o tirándola a la basura) y la nueva incorporada guardarla en su bolsa para que la pueda leer una o dos veces al día, durante toda la semana, el tiempo que sea necesario para que fortalezca en su mente la creencia, Carrión, (1999).

✪ **Metáfora**

La programación neurolingüística, utiliza el término “metáforas” para referirse a una forma lingüística en la que se hacen comparaciones implícitas, mediante historias, cuentos anécdotas, analogías o cualquier recurso de la lengua. La palabra metáfora proviene del griego y significa “poner en lugar de algo”, (O’Connor, 1996). Las metáforas son una de las formas de sugestión indirecta, desarrolladas por Milton Erickson, (Erickson, Rossi y Rossi, 1976) citado en Pacheco, (1993).

Zeig, (1985) citado en Pacheco (1993) afirma que las metáforas, pueden emplearse en cualquier tipo de psicoterapia y en cualquier fase del tratamiento y no se conocen contraindicaciones de ellas.

Las metáforas no son ciertas ni falsas, son maneras de pensar que a menudo son útiles y a veces son limitantes. Una metáfora es más que una descripción, es como un icono de computadora, que al darle clic cobra vida y proporciona dosis de significado, no solo de lo que es, sino de lo que hace posible y de los límites que establece, (O’Connor,1996).

Las metáforas sencillas hacen comparaciones como: blanco como una sabana, liso como una tabla. Las metáforas complejas son historias con muchos niveles de significado. Explicar una historia de forma distinguida, distrae a la parte consciente y activa una búsqueda inconsciente de recursos y significado. Cabe mencionar, que una buena metáfora puede iluminar rincones desconocidos al relacionar una cosa con algo que ya se conoce, (O'Connor, 1995).

Para crear una metáfora efectiva, una que lleve a la persona a la resolución de su problema; la relación entre los elementos de la historia deberá ser la misma que hay entre los elementos del problema; así la metáfora actuará en el inconsciente y movilizará recursos internos del cliente. Puesto que el inconsciente empieza a realizar los cambios necesarios. Se podría decir que crear una metáfora es como componer música, ya que la música también nos conmueve profundamente, (O'Connor, 1995).

Los cuentos de hadas son metáforas, y también pueden ser utilizadas en ocasiones para trabajar con los niños aquellas cuestiones que puedan estarles afectando.

El contar historias, O'Connor, (1995) es un arte que tiene muchos años atrás, y las cuales han sido utilizadas para entretener, transmiten conocimientos, transmitir valores, expresan verdades, señalan posibilidades y potencialidades mas allá de las formas normales de actuar, lo cual enriquece a las personas.

Hammond, (1990) citado en Pacheco, (1993) diferencia tres tipos básicos de metáfora:

1. Las metáforas referidas a la experiencia personal del terapeuta o historias de pacientes.
2. La metáfora que hace uso de verdades obvias, en donde se relatan experiencias de vida universales, que el paciente no puede rechazarlas y crean una dirección de aceptación hacia el tratamiento.
3. Historias metafóricas, adaptadas a la realidad del paciente o buscando crear papeles y componentes que son paralelos a los aspectos de las circunstancias del paciente.

Según Hammond, citado en Pacheco, (1993), no hay investigaciones que digan cual tipo de metáfora es el más efectivo, no obstante, es una estrategia más para trabajar con el cliente.

La metáfora terapéutica, permite quitar importancia al cerebro izquierdo es decir a la mente consciente, sobre todo si la persona se encuentra en trance, el terapeuta entonces, accede al aspecto intuitivo, a la espontaneidad, al mundo creativo, al cerebro derecho, o sea el inconsciente, (Castillo, 2006).

Con la metáfora se puede recoger el pasado, situar a la persona en el presente y proyectar esperanzas para el futuro, en otras palabras, trae la atención de la persona y burla a los mecanismos de defensa con el fin de permitirle entrar en contacto con las fuerzas del inconsciente, que está lleno de posibilidades y recursos. Puesto que Erickson está seguro de que todos tenemos los recursos necesarios para superar los problemas, puesto que el inconsciente tiene las respuestas, ya que él es el encargado de todo lo aprendido en la vida, aunque la mente consciente lo haya olvidado, (Castillo, 2006).

Zeig, (1983), citado en Pacheco, (1993) menciona algunas de las características de las metáforas que las hacen especialmente útiles en el tratamiento:

1. No involucran una amenaza para la persona, en este caso del niño (a).
2. Captan la atención e interés del oyente.
3. Como el cliente tiene que conferirle un significado, fomentan su independencia ya que promueven la iniciativa. El cambio proviene desde el interior y no depende del terapeuta.
4. Permite evitar la resistencia natural al cambio.
5. Son un modelo de creatividad para el cliente.
6. Crean confusión y promueven una buena respuesta hipnótica.
7. El impacto en la memoria es mayor, ya que la manera de exponer la idea es más memorable.

Algunos de los usos de las metáforas en el tratamiento son según (Seig, 1983; Combs y Freedman, 1990) citado en Pacheco 1993:

🌀 **Formular o ejemplificar una opinión:**

Debido a las características de las metáforas, se puede establecer una opinión poderosa y

memorable. Pues es más fácil recordar una anécdota con el mensaje de manera implícita, que el mismo tema en un enunciado común.

🌀 **Sugerir soluciones:**

En la forma de trabajo de Erickson, las conclusiones que podía extraer el paciente ofrecían una perspectiva novedosa o una solución que antes era ignorada. Cabe mencionar que las metáforas terapéuticas deben corresponder al modelo de mundo del oyente para sean efectivas. Gordon, (1978) citado en Pacheco, (1993), menciona que el interés de los cuentos, no es la información útil sobre el mundo externo, sino los procesos internos que ocurren en el individuo.

Erickson narraba anécdotas paralelas, en las cuales marcaba un paralelismo con el problema del cliente, pero brindando un nuevo punto de vista. Por ejemplo, si el cliente es un niño con un problema determinado en este caso agresividad expresada hacia otros; se le relata la historia de otro niño (un personaje animado o un paciente, ya sea real o ficticio) con un problema similar y se describen los pasos que dio para tener éxito en la resolución de esa situación. No importando el contexto de la metáfora, ésta es paralela cuando contiene en su relato la estructura de la situación problemática del cliente y provee una solución al problema. Otra forma de trabajo es el uso de metáforas múltiples con el mismo tema, en donde se va entretejiendo el drama y las soluciones.

🌀 **Acceso y utilización de recursos:**

Todas las personas cuentan con recursos. Los cuales pueden ser sentimientos, percepciones, conocimiento personal, actitudes y comportamientos. Los recursos pueden extraerse creando un contexto en el cual la persona responderá con ellos. Por ejemplo, presentando una situación en otro contexto distinto al problemático y en el cual se sabe que la persona generalizará recursos que ya posee.

🌀 **Ayudar a las personas a reconocerse tal cual son:**

Las metáforas crean una situación en la cual la persona puede reconocerse a sí misma de manera indirecta, en lugar de enfrentarla en forma directa. Por ejemplo, si se quiere que el

niño hable acerca de la percepción que tiene sobre sí mismo, lo que se tiene que hacer es contarle una historia sobre la percepción de uno mismo.

🌀 **Sembrar ideas:**

La siembra, consiste en difundir ideas en pasos sucesivos que llevan al logro esperado. Las metáforas son un gran recurso comunicacional para la siembra.

🌀 **Insertar directivas:**

Esto consiste en tomar una frase de un relato y sacándolo de contexto, insertándolo en otro; se agrega un efecto más indirecto dando a esa frase menor importancia que la que tiene o modificando la emisión espacial de la voz al resaltarla.

🌀 **Esquivar la resistencia:**

Ya que la metáfora estimula las propias asociaciones del cliente, es más difícil resistirse a una asociación que a lo que uno mismo ha establecido. Otra idea para reducir la resistencia es sembrar una idea o una anécdota y pasar rápidamente a una segunda de distinto tema. Esto hace más difícil que la persona se resista a la idea de la primera anécdota, con lo cual aumenta la eficacia inconsciente de aquella. El cliente puede resultar con amnesia de la primera idea.

🌀 **Reencuadrar el problema:**

Watzlawick y sus colaboradores (1976), citado en Pacheco 1993 definieron el reencuadre como el cambio del propio marco conceptual o emocional en el cual se experimenta una situación y situarlo en otra estructura, que aborde los hechos correspondientes a la misma situación en una forma similar e incluso mejor, con lo cual cambia totalmente el sentido conceptual o emocional. La eficacia del reencuadre radica en el hecho que cuando se percibe otra alternativa del evento a otra lógica, la persona no puede regresar fácil al primer punto de vista que tenía y de igual manera a la angustia y conflicto anterior.

🌀 **Facilitación de nuevos patrones de pensamientos, sentimientos y comportamientos:**

Las metáforas pueden utilizarse para construir o facilitar nuevas emociones, pensamientos y conductas de la persona, de modo de enriquecer su vida.

Lankton y Lankton, (1986) citado en Pacheco, (1993), recomiendan que para construir metáforas; el terapeuta no debe ser el protagonista principal. Milton Erickson, cuando relataba historias de su familia, el solo era un personaje en las anécdotas, no el personaje principal que tenía una experiencia de aprendizaje en la historia. Cuando el terapeuta es el personaje principal, pierde capacidad terapéutica. Se puede utilizar historias personales, pero relatándolas como si hubieran ocurrido a alguna persona conocida por nosotros.

Como se puede hacer una metáfora:

Por otra parte Castillo, (2006) menciona una serie de pasos que el terapeuta puede seguir para elaborar una historia:

1. Conocer claramente el problema planteado por el cliente, para poder crear la analogía. Es necesario que haya un símbolo que sea equivalente al problema presentado.
2. Determinar el espacio semántico, determinar el recurso que se utilizará de acuerdo a las necesidades del momento, puede ser un cuento de hadas, un cuento de ciencia ficción, una historia actual, verdadera o ficticia.
3. Es conveniente tener muy claro cuál es el objetivo del cliente. En el inicio de la metáfora hay que colocar al cliente en su posición actual frente al mundo y de ahí, poco a poco se le acompaña a colocarlo en el camino que lo lleve a conseguir sus objetivos.
4. Encontrar la situación isomorfa, es decir, establecer claramente la relación entre los personajes inventados y los personajes de la vida real.
5. Poner a disposición ideas de solución (no la solución).
6. Tener acceso a recursos internos, en algunos casos, esos recursos pueden ser específicos como la auto confianza, asertividad o pueden ser más generales como tomar decisiones o encontrar habilidades para resolver problemas, para ellos es útil ir al inconsciente de la persona haciendo referencia a un sueño por ejemplo, incluyéndolo en la historia donde el protagonista reconozca sus recursos para salir con éxito de sus dificultades.
7. Tender un puente hacia el futuro, conectando los aprendizajes que tiene la persona, los recursos tomados en la metáfora y el problema presentado, es decir, uniendo el problema, el recurso y la solución.

Metáfora del problema + metáfora de recurso = metáfora resultado deseado.

Así mismo, es importante saber que en todo el proceso de la creación de la metáfora hay que adaptar el lenguaje y los personajes a la edad y circunstancias del la persona a la que se dirige el relato.

A continuación hare referencia de algunos cuentos en forma de metáforas que me parecieron que pueden ser muy útiles en algunos casos, unas para trabajar la autoestima y otras para trabajar la agresividad, cabe mencionar que estas metáforas solo son ejemplos de la gran variedad de cuentos que se pueden aplicar para trabajar con los niños, pues incluso el mismo terapeuta puede realizar sus propias historias de acuerdo a cada caso particular, además considero que puede crear las historias con ayuda o sin ayuda del cliente, pero sin dejar de lado el mapa del niño.

Para trabajar algunos aspectos de la autoestima, con los niños, elegí este cuento en forma de meditación guiada, para explorar las verdaderas razones de algunos fracasos mencionado por Bucay, (1997) ya que considero que con ayuda de los recursos que tiene el niño, podrá comprender y quedarse con lo necesario para lograr llegar a su inconsciente y generar cambios; es posible que de acuerdo a la edad del niño, se deban cambiar algunos términos que pudiera no entender, además el terapeuta deberá leerlo de una manera lenta, haciendo pausas en cada frase, pidiéndole que se visualice en cada situación.

Obstáculos

“Voy andando por un sendero.

Dejo que mis pies me lleven.

Mis ojos se posan en los arboles, en los pájaros, en las piedras.

En el horizonte se recorta la silueta de una ciudad.

Agudizo la mirada para distinguirla bien.

Siento que la ciudad me atrae.

Sin saber cómo, me doy cuenta de que en esta ciudad puedo encontrar todo lo que deseo.

Todas mis metas, mis objetivos y mis logros.

Mis ambiciones y mis sueños están en esa ciudad.

Lo que quiero conseguir, lo que necesito, lo que más me gustaría ser, aquello a lo cual aspiro, lo que intento, por lo que trabajo, lo que siempre ambicione,

Aquello que sería el mayor de mis éxitos.

Me imagino que todo eso está en esa ciudad.

Sin dudar, empiezo a caminar hacia ella.

A poco de andar, el sendero se hace cuesta arriba.

Me canso un poco, pero no importa.

Sigo...

Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino.

Al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso.

Temo... dudo.

Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente.

De todas maneras decido saltar la zanja. Retrocedo, tomo impulso y salto...

Consigo pasarla.

Me repongo y sigo caminando.

Unos metros más adelante, aparece otra zanja.

Vuelvo a tomar carrera y también la salto.

Corro hacia la ciudad: el camino parece despejado.

Me sorprende un abismo que detiene mi camino.

Me detengo. Imposible saltarlo.

Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas.

Me doy cuenta de que está allí para construir un puente.

Nunca he sido útil con mis manos.

...Pienso renunciar.

Miro la meta que deseo... y resisto.

Empiezo a construir el puente.

Pasan horas, o días, o meses.

El puente está hecho.

Emocionado, lo cruzo.
Y al llegar al otro lado... descubro un muro.
Un gigantesco muro frio y húmedo, rodea la ciudad de mis sueños...
Me siento desanimado...
Busco la manera de esquivarlo.
No hay caso.
Debo escalarlo.
La ciudad esta tan cerca...
No dejare que el muro impida mi paso...
Me propongo trepar.
Descanso unos minutos y tomo aire...
De pronto veo,
A un costado del camino,
Un niño que me mira como si me conociera.
Me sonrío con complicidad.
Me recuerda a mi mismo... cuando era más pequeño.

Quizás por eso, me animó a expresar en voz alta mi queja:

- ¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?

El niño se encoge de hombros y me contesta:

- ¿Por qué me lo preguntas a mí?

Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras...

Los obstáculos los trajiste tú.

El siguiente cuento, hace referencia a la necesidad de reconocimiento y valoración, ya que todas las personas tenemos la necesidad de respeto y estima del exterior para poder construir nuestra autoestima. Por lo que el terapeuta puede encontrarse con el problema de un niño que se queja de no recibir atención de sus padres, de no ser un amigo valioso, etc. Por lo cual Bucay, (1998) cuenta esta historia:

El verdadero valor del anillo

-Vengo maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas de hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no haga nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro sin mirarlo, le dijo:

-Cuanto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... --y haciendo una pausa agrego—Si quisieras ayudarme tu a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

-E... encantado, maestro --titubeo el joven pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas.

-Bien. Asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándosele al muchacho agregó --toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender éste anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete antes y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas. El joven tomo el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer al anillo a los mercaderes.

Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y solo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía las instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro y rechazo la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado --más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo la moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro y liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entro en la habitación.

-Maestro --dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero

valor del anillo.

-Que importante lo que dijiste, joven amigo –contesto sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él, para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale que cuanto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miro con su lupa, lo peso y luego le dijo:

-Dile al maestro muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

¿¡58 monedas?! –exclamo el joven.

-Si –replico el joyero- Yo se que con el tiempo podríamos obtener por el acerca de 70 monedas, pero no se... Si la venta es urgente... El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido.

-Siéntate dijo el maestro después de escucharlo- Tú eres como ese anillo: una joya valiosa y única. Y como tal, solo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de la mano izquierda.

El siguiente cuento, es de Bucay, (1998) el cual contiene de manera implícita un mecanismo de defensa llamado retroflexión, el cual consiste básicamente en proteger al otro de la agresividad de uno mismo. Cada vez que la persona lo hace, su energía agresiva es detenida antes de que llegue al otro, por medio de una barrera que se pone a sí mismo. Sin embargo toda esa bronca, ese fastidio, esa agresión se vuelve a sí mismo. A veces con conductas reales de autoagresión (daños físicos, comida en exceso, privación de comida, drogas, riesgos inútiles), otras veces con emociones o manifestaciones disimuladas (depresión, culpa, somatización). Por lo que, puede ser útil contarle este cuento al niño que esté presentando este tipo de problema, para ir profundizando en lo que siente el niño y posteriormente trabajar con las emociones involucradas.

El ladrillo bumerang

Aquel día yo venía muy enojado. Estaba fastidiado y todo me molestaba. Mi actitud era quejosa y poco productiva. Detestaba todo lo que hacía y tenía. Pero sobre todo estaba enojado conmigo mismo.

Aquel día sentía que no podía soportar ser yo mismo.

-soy un tonto- me dije- creo que me odio.

-Te odia la mitad de la población. La otra mitad te va a contar un cuento.

Había un tipo que andaba por el mundo con un ladrillo en la mano. Había decidido que a cada persona que lo molestara hasta hacerlo rabiar, le tiraría un ladrillazo.

Método un poco troglodita pero parecía efectivo ¿no?

Sucedió que se cruzó con un prepotente amigo que le contestó mal. Fiel a su designio, el tipo agarró el ladrillo y se lo tiró.

No recuerdo si le pegó o no. Pero el caso es que después de ir a buscar el ladrillo, esto le pareció incomodo.

Decidió mejorar el “sistema de autopreservación a ladrillo” como él lo llamaba:

Le ató un cordón de un metro y salió a la calle.

Esto permitía que el ladrillo no se alejara demasiado. Pronto probó que el nuevo método también tenía sus problemas.

Por un lado, la persona destinataria de su hostilidad, debía estar a menos de un metro. Y por otro, que después de arrojarlo, de todos modos tenía que tomarse el trabajo de recoger el hilo que además, muchas veces se ovillaba y anudaba.

El tipo inventó así el “sistema ladrillo III”:

El protagonista era siempre el mismo ladrillo, pero ahora en lugar de un cordón, le ató un resorte.

Ahora sí, pensó, el ladrillo podría ser lanzado una y otra vez pero solito regresaría.

Al salir a la calle y recibir la primera agresión, tiró el ladrillo.

Le erro... pero le erro al otro; porque al actuar el resorte, el ladrillo regreso y fue a dar justo en su propia cabeza.

El segundo ladrillazo se lo pegó por medir mal la distancia.

El tercero, por arrojar el ladrillo fuera de tiempo.

El cuarto fue muy particular. En realidad, él mismo había decidido pegarle un ladrillazo a su víctima y a la vez también había decidido protegerla de su agresión.

Ese chichón fue enorme...

Nunca se supo si a raíz de los golpes o por alguna deformación de su ánimo, nunca llegó a pegarle un ladrillazo a nadie.

Todos sus golpes fueron siempre para él.

Finalmente este cuento Bucay, (2016) que a continuación presento, también sirve para trabajar las emociones revueltas, ya que a menudo hay niños que muestran agresividad, la cual, puede estar encubriendo una enorme tristeza y para ello, puede utilizarse esta pequeña historia que ayudará al niño a comprender lo que puede estar sintiendo y así poder trabajar sus emociones, lo que le ayudará a disminuir la agresividad.

La tristeza y la furia

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez...

Un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos, entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida –sin saber porque- se baño rápidamente y más rápidamente aun, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que desnuda y apurada, se puso al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era suya, sino de tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calmada y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar en donde está, la tristeza termino su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es solo un disfraz y que detrás del disfraz de furia, en realidad... está escondida la tristeza.

CONCLUSIONES

Una vez revisado lo anterior en esta investigación, podemos concluir que:

- ☆ El humanismo se desarrollo como polo opuesto a las corrientes psicológicas establecidas, (el psicoanálisis y el conductismo) contribuyendo con la mitad saludable del ser humano. Mediante el estudio de personas excepcionales que se pueden encontrar.
- ☆ El humanismo a diferencia de los otros enfoques psicológicos, enfoca su atención en los fenómenos del presente, dejando de lado al pasado y además le da interés a la consciencia, que había sido anulada por más de medio siglo.
- ☆ La psicología humanista involucra a la persona como un todo integrado, con sus aprendizajes, habilidades, sentimientos, valores, creencias y su creatividad; pues este enfoque confía en las posibilidades que cada ser humano tiene de desarrollarse. Así mismo, se encarga de apoyar a la persona para que logre cultivar cualidades como la consciencia, la libertad y la elección mediante el aprendizaje obtenido de la experiencia de vida.
- ☆ Desde la perspectiva humanista, se le da gran importancia a la consciencia sobre los sentimientos y las emociones propias y de los demás.
- ☆ La persona misma, está en situación de elegir y decidir, lo que quiere hacer o decir, lo cual, lo hace el único responsable de sus acciones.
- ☆ Fritz Perls viajo a Japón en 1969 para interiorizarse de la meditación zen. Por lo que existen fuertes influjos del budismo zen sobre la terapia gestáltica, pues para los orientales el hombre sabio se guía por lo que siente, no por lo que ve.
- ☆ Desde la perspectiva humanista, la psicoterapia gestáltica, se define como un enfoque centrado en el momento existencial que vive la persona, en el aquí y el ahora. Y tiene como objetivo que el individuo tome consciencia o se dé cuenta de lo que está pasando momento a momento dentro de sí mismo y a su alrededor.
- ☆ La gestalt se entiende como una forma totalizadora de organización de elementos individuales; donde el concepto totalidad considera que el fin de la psicoterapia es que la persona pueda pensar con su mente y sentir con sus emociones, es decir, que la integración

mente-cuerpo permite a la persona que desarrolle su potencial. Donde los individuos deben desarrollar una consciencia no solo de sí mismos, sino también acerca de las formas en que se derrotan a sí mismos.

- ☆ El objetivo final que persigue este enfoque es que la persona realice, con ayuda del terapeuta, la transición de depender del medio y del terapeuta para recibir apoyo; a darse él mismo, el apoyo que necesita. Bajo estas circunstancias, el cliente tiene que decidir por sí mismo, haciéndose responsable de las decisiones que toma.
- ☆ El organismo está en una constante lucha por mantener un equilibrio que continuamente es alterado por sus necesidades y al mismo tiempo recuperado por su satisfacción o eliminación de estas. Lo cual sucede en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Por lo cual, Las personas por naturaleza buscan estar en armonía consigo mismos, para ello se necesita que la persona esté consciente de sí mismo. De esta manera el organismo busca los medios para repararse a sí mismo, en cuanto hace contacto consigo mismo. Lo cual no asegura la salud, sino únicamente, que el organismo hace lo que puede con los medios que dispone.
- ☆ Así como también, el desafío de nuestra vida consiste en ver si se desarrollan todas las posibilidades de uno mismo o si por el contrario se desperdiciaran.
- ☆ La gestalt, se considera como un proceso del llegar a ser, teniendo como meta establecer contacto o restablecerlo, es decir, verse a sí mismo como parte de un entorno y entrar en relación consigo mismo y con el mundo aquí y ahora.
- ☆ La primer tarea de la gestalt es traer al cliente al presente con sus pensamientos y sensaciones de esta manera se puede concluir la gestalt. Su objetivo no es resolver los problemas, sino hacerlos presentes para que estos se digieran, a partir de materiales nuevos en el entorno y la confrontación con la realidad personal y social, el reconocimiento de la persona que realmente se es, es lo que constituye el primer paso a la transformación, la movilización de potencial para el desarrollo.
- ☆ El terapeuta debe crear una situación relajada y agradable, en donde el cliente se pueda sentir en confianza; esto para crear un ambiente en el que la persona logre abrir las puertas hacia su interior.

- ☆ La aplicación de la terapia gestalt con un niño(a) tiene más semejanzas que diferencias, si se compara con la intervención con adultos, puesto que los principios teóricos de la gestalt pueden adaptarse al crecimiento sano del niño(a) desde su nacimiento.
- ☆ Para que el niño logre la identidad de su personalidad, necesita en primer lugar sentir, para llegar a una toma de consciencia de sí mismo, de su cuerpo, sus emociones y su medio; después debe movilizar energía para planear distintas alternativas para poder satisfacer la necesidad, para después poder pasar a la acción y finalmente llegar al contacto y cerrar el ciclo.
- ☆ La programación neurolingüística surgió gracias a Grinder Y Bandler quienes buscaron no entretenerse en teorías y elaboraron modelos de terapias que funcionan en la práctica y pueden enseñarse.
- ☆ El que un niño aprenda a tomar riesgos y asumir el mando de su propia vida, es una de las mejores maneras de romper con estrategias poco eficaces que se llegan a usar durante toda la vida sin que la persona logre el éxito, pues estas no permite el desarrollo de las potencialidades del ser humano.
- ☆ La programación neurolingüística es un arte y una ciencia de la excelencia personal. Es un conjunto de habilidades y técnicas para actuar, sentir y pensar de forma efectiva en el mundo. Tiene el propósito de incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional y vital.
- ☆ Este enfoque se basa en los programas personales, que son las formas que buscamos para organizar nuestras ideas o pensamientos, con el propósito de producir resultados. Los cuales se van formando conforme las vivencias de cada individuo.
- ☆ La programación neurolingüística estudia los procesos que ocurren en el sistema neurológico, refiriéndose a la forma que utilizamos los sentidos, para cambiar las vivencias en procesos mentales, tanto a nivel consciente como inconsciente. Ya que de esta manera le damos sentido a la información actuando según como fue interpretada gracias a los sentidos. Por este motivo, mientras más se desarrollen los tres canales perceptuales más oportunidades se tendrán de enriquecerse la manera en cómo se concibe el mundo y a nosotros mismos. Y finalmente se usa el lenguaje para ordenar los pensamientos y conductas, dándole sentido a

nuestra experiencia, así como también para comunicarnos eficientemente con los demás y con nosotros mismos.

- ☆ Por lo que estudiar a las personas exitosas, extrayendo los ingredientes esenciales de sus estrategias, nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito.
- ☆ La programación neurolingüística propicia de forma individual, la transformación que le permitirá llegar al éxito, elevando así su autoestima, mejorando la imagen que tiene de sí mismo, por medio de la autoaceptación y en general creando cambios que le harán incrementar su capacidad creativa, adquirir un eficiente control de emociones, administrar en forma completa los recursos intelectuales, entre otras, esto, haciendo uso de sus propios recursos.
- ☆ Este enfoque enseña a dialogar con la mente inconsciente para buscar respuestas a las preguntas que cada persona se hace en algún momento importante de su vida. Generando respuestas desde la perspectiva de cada persona, responsabilizándose de su experiencia y de esta manera genera una cadena de éxitos.
- ☆ Gran parte de los recursos con los que cuenta una persona, son inconscientes.
- ☆ La autoestima es una evaluación que cada persona hace de si mismo respecto a su persona, mente y consciencia; basada en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias reunidas a lo largo de la vida, formándose así un autoconcepto que hace que la persona se sienta apta para la vida, con confianza en la capacidad para pensar y afrontar desafíos, así como también sentirse valiosa, con derecho de cubrir sus necesidades, disfrutar de los frutos de sus esfuerzos y merecedora de felicidad.
- ☆ La autoestima y su existencia en la persona no requiere de su comprensión ni su consentimiento, simplemente funciona en su interior. Sin embargo conocer lo importante que es tener una buena autoestima es el primer paso para lograr que un niño desee trabajar para tener una autoestima sana.
- ☆ Nuestra supervivencia y nuestro dominio del medio ambiente dependen de nuestra capacidad para pensar, mediante el uso correcto de la consciencia. Por lo que dependemos de la ejercitación apropiada de nuestras mentes teniendo la responsabilidad personal de aumentar o disminuir la consciencia, ya que por medio de esta aprendemos y nos abrimos al mundo.

- ☆ La autoestima es una necesidad básica, importante para el desarrollo normal y sano; como el saber que estamos funcionando, como exige nuestra vida y nuestro bienestar, manteniendo un valor de supervivencia. Pues el no tener una autoestima positiva actúa como la ausencia del sistema inmunológico de la consciencia, disminuyendo la resistencia, energía, fortaleza y capacidad de regeneración; en conclusión desprotegido en las adversidades de la vida.
- ☆ Una persona que mantiene una baja autoestima, estará en peligro de involucrarse en adicciones o relaciones destructivas, pues la intención inconsciente invariablemente es aliviar la ansiedad, temor y dolor, causada por la insatisfacción con uno mismo, la inseguridad sobre la capacidad de pensar, comprender y afrontar desafíos difíciles y complejos. Por lo que, de esta manera no se pueda adquirir la felicidad, ya que son prácticas que evocan odio hacia sí mismo.
- ☆ La autoestima está relacionada con la agresividad, ya que un niño(a) con baja autoestima es posible que presente cualquier tipo de agresividad hacia el mismo o hacia los demás, ya que se mantiene en una actitud defensiva u ofensiva, creando ante los demás una superioridad ilusoria, que no le permite relacionarse de manera sincera con los demás, ni afrontar cualquier situación que el niño perciba como amenazante, lo cual se debe a que el niño(a) no se siente seguro de sí mismo, sino inapropiado para la vida. De la misma forma, puede mostrar agresiones hacia sí mismo, en lugar de agredir a su entorno. Así mismo, si el niño(a) tiene una autoestima alta es menos probable que muestre agresividad, ya que confía y se respeta a sí mismo.
- ☆ O en contra parte, el niño con baja autoestima, puede no mostrarse agresivo ya que se siente incapaz de ejercer dominio personal sobre su ambiente, porque quizás cree que no puede influir sobre el comportamiento provocador.
- ☆ La autoimagen que el niño(a) tiene de sí mismo(a), tarde o temprano se verá reflejada en su realidad a través de sus acciones, lo cual limita su desarrollo, puede provocar problemas en su relaciones, en su entorno y consigo mismo(a). Ya que entre más baja es la autoestima, el niño(a) a menos aspira y menos logros como consecuencia obtiene, lo cual se traduce en un círculo vicioso.
- ☆ La fuente de la autoestima es interna, se enfoca en lo que uno mismo hace y se logra a través

- del conocimiento, la responsabilidad y la integridad. Valorar la autenticidad personal, dejando de lado el competir, la autoveneración a expensas de los demás, ni tener la intención de llegar a ser superior o de despreciar a otros para exaltarse a uno mismo. Como lo es la arrogancia, la petulancia y la sobre estimación de las habilidades propias, lo cual, lejos de reflejar un nivel elevado de autoestima, es muestra de una baja autoestima.
- ☆ Si la felicidad humana, el bienestar y el progreso son objetivos para un buen desarrollo de una persona, es importante que se ponga atención en el buen desempeño en las prácticas de crianza en los hogares, en las escuelas, en las organizaciones, para así lograr potencializar la autoestima de los niños.
 - ☆ Los factores que contribuyen positivamente o negativamente a la autoestima, generalmente son externos, sin embargo también hay internos y el conocerlos ayuda a entender el entorno en el cual se desarrollo el niño(a) y con ello apoyar al niño mediante la psicoterapia, para que logre desligarse de aquellas situaciones vividas que pudieran estar afectándole y de esta manera cerrar ciclos e iniciar nuevos con una autoestima fortalecida.
 - ☆ El afecto expresado, la relación entre el niño y los adultos, seguridad básica tanto física como emocional, protección, cuidados básicos en todos los aspectos, el tipo de normas y disciplina de manera consciente, clara y justa, se interpretan por los niños(as) como muestra de interés hacia ellos y esto produce un buen nivel de autoestima. Pues en este entorno, el niño(a) podrá sentirse protegido y seguro. Y de esta manera se puede dar el proceso de separación individualización. Puesto que el objetivo de la crianza de los padres consiste en preparar al hijo(a) para que sobreviva independientemente en la edad adulta. Y posteriormente cuando sea joven pasará a ser una persona que se respeta y es responsable de sí mismo, capaz de responder a los retos de la vida de manera competente y entusiasta.
 - ☆ Es un hecho que el niño puede cambiar, ya que somos seres que podemos aprender y desaprender y por lo tanto es importante saber los factores que intervienen en la autoestima a fin de prevenir, esto por medio de talleres para padres e hijos, orientación para padres y maestros; o en todo caso intervenir para ayudar al niño(a) a recuperar su autoestima deteriorada.
 - ☆ Expresiones de los adultos hacia los niños, tienen un efecto. El amor condicionado por expectativas de los padres, desarrolla un sentimiento de inseguridad, pues le enseña al niño a

percibirse como incapaz de actuar independientemente. Por otro lado la negatividad desgasta la autovaloración el niño pierde la capacidad de autonomía que progresivamente debería ir desarrollando. Y las palabras agraviantes o frases nocivas, degradan la percepción que el niño tiene de sí mismo, porque resulta descalificado por quienes tendrían que protegerlo. Ya que asimilas los objetivos como parte de su imagen, creyendo ser lo que los adultos le dicen en un momento de enojo. Y el maltrato, genera en los niños(as) dolor, miedo y desconfianza en sí mismos, por lo cual, la autoestima resulta herida.

- ☆ El exceso y aun más la ausencia de atención por el niño(a) deteriora su autoestima porque esto trasmite un mensaje de indiferencia. El niño nota que no tiene ningún valor para los padres, lo mismo que para los demás. Por lo tanto considera que no es una persona valiosa. Por otro lado, la sobre protección disminuye la capacidad de independencia, generando un sentimiento de incapacidad, aprende a sentir miedo a realizar una acción y evita tener nuevas experiencias por miedo a equivocarse. La complacencia por parte de los padres, provoca que los niños aprendan a desvalorizar todo lo que reciben y pierden habilidad de reconocer sus prioridades, intereses, se deteriora la autopercepción porque disminuye las oportunidades de conocer lo más valorado. Así que, es importante que los padres no lleven la protección y los límites a los extremos, sino en un punto equilibrado.
- ☆ Y el abandono y las pérdidas provocan en el niño, una sensación de angustia que puede vincularse con la idea de abandono; los niños tienden a sentir que los adultos los dejan porque no son dignos de su amor y tiende a desvalorizar su vida.
- ☆ Por otro lado, un niño que es tratado con amor tiende a interiorizar éste sentimiento y sentirse a sí mismo como alguien digno de cariño. Expresado por medio de la expresión verbal, por los cuidados y por la alegría que se muestra con el mero hecho de la existencia del niño sin condición alguna.
- ☆ Además el atender y reconocer los pensamientos del niño de manera respetuosa, sin juzgar, castigar, ni regañar, aceptando las diferencias que pudieran existir entre los padres y el hijo, de esta manera puede crecer la autoestima; y el niño aprenderá a respetarse a sí mismo.
- ☆ La escuela es el segundo lugar, donde el niño(a) busca tener una segunda oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismo y una comprensión de la vida mejor, que la que pudieron tener en su hogar. Puesto que un maestro justo, respetuoso, cortés y protector, que le

presente al niño constantemente una mejor idea de su potencial, tiene a veces el potencial de salvar una vida.

- ☆ Hay maestros que carecen de autoestima y preparación o de ambas, pues son maestros que humillan, ridiculizan y utilizan el sarcasmo, comparan, no tiene idea de la disciplina, no motivan ofreciendo valores; sino provocando miedo y finalmente no creen en las posibilidades del niño(a) solo ven sus limitaciones.
- ☆ El sistema educativo está creado para el cultivo de la mente, las metas de la educación tienen que abarcar más que el mero dominio de un cuerpo de conocimientos, que los estudiantes tienen que expresar en los exámenes. Por lo que es importante que se incorporen nuevos métodos, contenidos; combinando el desarrollo intelectual y el emocional, en el cual se puede trabajar con la autovaloración, así como fomentar la autoestima.
- ☆ Incluso mejorar el entorno de la clase, lo cual es una manera de fomentar la autoestima. Esto mediante el establecimiento de normas, mediante una orientación benévola y que además se logre conseguir la cooperación de los niños, estimulando la responsabilidad personal, enseñando valores; invitando a los chicos a que participen en el establecimiento de normas.
- ☆ Las cuestiones de crianza tratadas en la familia, también pueden aplicarse dentro de la clase. Por lo tanto, se tiene que trabajar en conjunto con los padres, maestros y el psicoterapeuta para apoyar al niño a que logre fortalecer su autoestima.
- ☆ Para desarrollar la autoestima se puede lograr con el autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto.
- ☆ Cabe mencionar que existen diferentes maneras de definir la agresividad y a cada una de ellas le falta ahondar más, sin embargo considero que la agresividad es una disposición persistente a demostrar una conducta perjudicial (negativa) que busca dañar o herir, física o psicológicamente a alguien, en diversas situaciones.
- ☆ El clasificar los tipos de agresividad, puede ayudar al terapeuta, no para etiquetar a los niños sino para descubrir de que manera está reaccionando y asociarlo a las causas de dicha situación, con el objetivo de encauzar sus emociones y que el niño encuentre los recursos necesarios para afrontar a su entorno social, escolar y familiar de manera saludable, tanto para el mismo, como para los demás.

- ☆ La agresividad es un comportamiento adquirido por la experiencia directa o por observación; por medio de modelos reales o ficticios que pueden afectar el desarrollo cognitivo del niño(a); puesto que en ocasiones, el niño puede percibir que mostrarse agresivo tiene un efecto beneficioso para él, por lo cual lo volverá a hacer una y otra vez.
- ☆ Los niños(as) no son frágiles y fácilmente dañados por sus padres o el entorno; solo que a menudo las experiencias negativas, bajo las que viven los niños(as) son más persistentes y continuas, por lo que tienen efectos duraderos y negativos en el desarrollo del niño.
- ☆ Cabe mencionar que los niños culturalmente tienen más oportunidades de ser alentados cuando se comportan de manera agresiva. Por otro lado, las niñas que reaccionan de manera agresiva, son inhibidas inmediatamente. Por lo cual, existe una diferencia, en la que, una agresión de igual naturaleza, ya que lastima de la misma manera, es percibida de distinta manera, cuando viene de un niño, que cuando viene de una niña, lo cual es un factor más que fomenta la agresividad.
- ☆ Las experiencias familiares, sociales; determinan en gran medida la disposición y la frecuencia con que los niños(as) se muestran agresivos(as), cuando se ven desafiados o amenazados. Así como también, sentimientos desagradables que vive el niño(a) como el coraje, la ira o el arrebato, al no ser reconocidos, ni canalizados de manera sana; se convertirá en agresividad encubierta o manifiesta en su desarrollo futuro.
- ☆ La crianza por parte de los padres bajo el maltrato, el cual es mostrado a través de la indiferencia o ante castigos, lo cual es demasiado doloroso para el niño(a), por lo cual es probable que éste debido a estas circunstancias, se muestre altamente agresivo y ello puede desembocar en actos criminales cuando sean mayores, si no se interviene antes; esto puede suceder aun cuando no hayan sido maltratados físicamente.
- ☆ Es importante que los padres establezcan límites, reglas y normas específicas claras y firmes, no mediante la fuerza, sino de una manera respetuosa. Ya que los niños necesitan un ambiente familiar estable, sin una estructura rígida y agresiva de una familia inflexible-violenta, así como tampoco necesitan una estructura permisiva, caótica e inestable típico del tipo de familia inconsciente-débil. Los niños requieren de una familia afectiva-estructurada, la cual se basa en el respeto y la firmeza. A través del amor, afecto, aceptación y sentimiento de pertenencia; lo cual le dará al niño(a) una base para su autoestima y fomentar su empatía,

compasión y generosidad; creando por lo tanto un niño(a) estable, seguro y feliz.

- ☆ Es de gran relevancia seguir profundizando en aquello que provoca que el niño sea o no agresivo, para prevenir la agresividad, en la medida de lo que sea posible.
- ☆ El divorcio afecta al niño(a) emocionalmente, pues el niño(a) puede parecer deprimido después de la ruptura de la familia y este trastorno puede persistir durante un periodo de tiempo, según el caso. Sin embargo, los niños pueden verse más afectados, si los progenitores inician una guerra abierta y no disuelven su matrimonio amistosamente. Pues, entre mayor sea la violencia verbal y física entre los padres, mayor será la agresividad, desadaptación social y emocional de los niños(as), aunque los padres estén separados.
- ☆ El objetivo de los factores no es buscar culpables, sino ayudar a la familia, donde los progenitores descubran cuáles son sus necesidades auténticas. Ya que al mostrarles comprensión, esto pueda darles fuerza a los padres para tener alguna forma de acción para mejorar la situación actual del niño(a).
- ☆ No es fácil determinar el verdadero funcionamiento de las influencias genéticas acerca de la agresividad, debido a la dificultad de controlar las variables ambientales.
- ☆ No existe evidencia concluyente acerca del efecto que tienen las imágenes violentas de la televisión en los niños, por lo cual es importante seguir explorando esta área y además trabajar con los demás factores que afectan de manera más contundente a que el niño(a) se muestre agresivo, como lo son los factores sociales y familiares.
- ☆ Es relevante que se oriente a los padres, para que sean conscientes del tipo de videojuegos que le dan a sus hijos, y si es adecuado para su edad, ya que cada videojuego está clasificado por edad recomendada, de acuerdo al tipo de contenido que contienen. Así mismo, que regulen la exposición de violencia y acompañen a los niños(as) cuando juegan para explicarles lo que están viendo y logren diferenciar la fantasía de la realidad.
- ☆ Se considera que es perjudicial hasta cierto punto que los niños, incluso los adolescentes jueguen con videojuegos que contienen violencia, sin embargo considero que este no es un factor determinante para que un niño sea agresivo y se desarrolle de esta manera, ya que para que esto influya considerablemente, tienen que estar involucrados otros factores como la familia y/o la sociedad, lo cual es importante que se le ponga atención, de esta manera, esta clase de juegos influirán de menor manera, siendo que el niño aprenda a diferenciar entre la

fantasía y la realidad.

- ☆ Iniciar un proceso terapéutico, es un apoyo para los padres, cuando consideran que es necesario que un profesional oriente al niño. Y el psicólogo(a) puede apoyar al niño(a) para que despliegue sus herramientas para que pueda afrontar muchas situaciones que surgen en la vida.
- ☆ Al empezar a trabajar con un niño(a), el terapeuta debe de comenzar contactando con él o con ella, totalmente en el presente, sin prejuicios; en un espacio agradable donde el niño(a) se sienta protegido(a), para que se pueda establecer una relación de respeto, compromiso, aceptación, confianza y se pueda crear un puente empático, para lograr que el niño(a) también contacte y se muestre tal y como es. Para posteriormente lograr ahondar en aquellas actitudes negativas que utiliza como método de supervivencia. Dado que el niño(a) maneja sus sentimientos y emociones de manera desequilibrada, debido a que no sabe una mejor manera de actuar. Así que el terapeuta tendrá que ir pasando poco a poco las resistencias que puedan ir surgiendo en el niño, para que el niño(a) logre afrontar aquello que le está causando conflicto.
- ☆ Cada caso es distinto, por lo cual debe de considerarse si es conveniente que el niño(a) entre en la primera cita o no y además, ir planeando la manera en cómo se va a trabajar con el niño(a) en cada sesión, pues cada niño(a) tiene un proceso único y reacciona de diferente manera a otro niño(a), aun con un problema semejante.
- ☆ En las primeras sesiones se busca enfrentar el problema con los padres para delimitarlo de forma franca, logrando que cada integrante de la familia exprese sus sentimientos acerca del problema. Y aunque esto solo es el síntoma; es importante ir trabajando en sesiones posteriores, con la información que se tiene, antes de ir más lejos.
- ☆ Después de que en las sesiones el niño(a) empieza a aflorar los sentimientos, el terapeuta, podrá orientarse gradualmente a realizar actividades dirigidas.
- ☆ Cada terapeuta debe de encontrar su propio camino, de cómo guiar la terapia, donde decidirá lo que cree más pertinente. Ya que al psicoterapeuta le corresponde proveer los medios con los cuales, los niños(as) abrirán las puertas y ventanas de su mundo interior, y al mismo tiempo ir manejando el material que va surgiendo de manera respetuosa.

- ☆ La gestalt tiene gran interés por todos los aspectos del niño(a), por lo que se presta atención a lo que éste hace de su cuerpo. Por lo cual se busca ir fortaleciendo el sí mismo, por medio del contacto con su cuerpo, reconozca sus emociones, se conozca a sí mismo, etc.
- ☆ Es importante que en la terapia se logre que el niño(a) conozca, acepte, exprese protegidamente y aprenda a manejar el enojo por sí mismo. Comenzando con lo que sea más pertinente.
- ☆ Todas las técnicas mostradas pueden utilizarse para cualquier situación que el terapeuta considere, no obstante, cada una está enfocada para trabajar la autoestima y/o la agresividad, según sea el caso particular. Y se pueden llevar a cabo con la creatividad del psicoterapeuta.
- ☆ Es primordial, destacar que para trabajar con cada niño(a) y poder ayudarlo, es necesario que el psicoterapeuta, se comprometa con todo el corazón, además del profesionalismo.
- ☆ Además es fundamental que en la terapia, el niño(a) tome consciencia de sí mismo(a) y del entorno que le rodea, para que pueda lograr hacer un cambio.
- ☆ Durante la terapia, el psicólogo debe de ayudar al niño(a) a que logre expresar sus sentimientos y emociones; mediante la fantasía, dibujos, manualidades, escribir poesía o cuentos, uso de títeres, experiencias con los sentidos, la intuición, relajación, dramatizaciones, la silla vacía. Donde además, al trabajar con cualquiera de estas técnicas, se puede descubrir cuál es la perspectiva que el niño tiene acerca de la situación que está viviendo. Y de esta manera, el niño(a) logre enfrentar la situación problemática que está vive, de una manera protegida; que de otra manera el niño(a) no podría expresar de manera consciente en la vida cotidiana.
- ☆ Cada una de las técnicas, tanto de la gestalt como de la programación neurolingüística, se enfocan al niño para trabajar la autoestima y la agresividad de manera protegida y respetando el proceso del niño(a).
- ☆ Cada niño(a), ha vivido por lo menos una vez en su vida, sentirse pleno, maravillosamente bien, con energía, etc. El cual es un momento en el que dispone de los recursos. Por lo cual, todos los niños cuentan con un gran potencial inconsciente para poder fortalecer su autoestima o manejar su agresividad, con apoyo de la programación neurolingüística, ya que con este enfoque se puede acompañar al niño para que despliegue sus recursos más

profundos.

- ☆ Con ayuda de la técnica del anclaje auditivo, visual o kinestésico, el niño puede ser capaz de afrontar situaciones que antes no lograba enfrentar. Y de esta manera, el niño(a) actúe de manera positiva.
- ☆ El trabajar con los niños las posiciones perceptuales, puede ayudar a que el niño(a) abra el panorama de cómo percibe a alguien en particular en su mundo o a sí mismo. Y de esta manera pueda encontrar alternativas de solución desde las diferentes posiciones y de esta manera pueda mejorar su autoestima o disminuir su agresividad.
- ☆ También, trabajar las creencias que tiene el niño(a) con respecto a su alrededor o hacia su persona, mediante un trance, puede ayudar al niño(a) a que modifique las creencias limitantes, que pudieran estar deteniéndolo a avanzar y/o a actuar de manera inadecuada.
- ☆ Finalmente la metáfora, es una técnica de sugestión indirecta que puede ser utilizada con cualquier niño(a), para que éste logre encontrar soluciones a su problema, gracias a que el niño(a) se logre identificar con la historia, haciendo que el niño(a) utilice el lado derecho del cerebro, pues de esta manera él puede acceder a su lado creativo, a su inconsciente, dejando de lado el cerebro izquierdo. Este método es muy útil dado que no es amenazante para el niño(a), se capta su atención, se evita la resistencia natural al cambio e incluso tiene un mayor impacto en la memoria, ya que la manera de mostrar la idea es mas memorable, ya que es una historia que queda almacenada en el niño(a).
- ☆ No se encontró información con respecto a la programación neurolingüística enfocada en niños, lo cual dificultó la investigación, sin embargo se observó que algunas técnicas que son usadas para trabajar con adultos, pueden adecuarse a la edad y desarrollo particular del niño(a) para lograr que el niño(a) despliegue sus recursos internos. Por lo cual, la diversidad de técnicas que se encontraron, son más en gestalt que en la programación neurolingüística, sin embargo muchas pueden ser utilizadas en forma conjunta, para trabajar la autoestima y la agresividad en los niños(as), no como recetas, sino como una base y lineamientos, para atender cada caso.
- ☆ Considero que el objetivo de ésta investigación si se cumplió, porque se logró recabar información detallada acerca de cómo incidir en psicoterapia con niños(as), para trabajar

específicamente la autoestima y la agresividad bajo el enfoque humanista, particularmente con respecto al enfoque de la gestalt y la programación neurolingüística.

- ☆ Además, se logró obtener los lineamientos para el trabajo psicoterapéutico, los cuales son importantes para llevar a cabo un trabajo terapéutico profesional.
- ☆ En este trabajo se encontró con algunas limitaciones como es, la falta de libros enfocados en el trabajo psicoterapéutico en niños con enfoque en la programación neurolingüística, además de la poca bibliografía orientada a la gestalt igualmente en niños(as), lo cual no permitió la comparación de técnicas.
- ☆ Se recomienda que para futuras investigaciones teóricas, se enfoque al trabajo con padres y maestros, para lograr mejorar las técnicas de crianza que utilizan, mediante la psicología humanista; para fomentar la autoestima y disminuir la agresividad en los niños(as).

BIBLIOGRAFÍA

- Bermúdez, M. (2000) Déficit de autoestima. Evaluación y prevención en la infancia y adolescencia. Madrid: Pirámide.
- Branden, N. (1992) El poder de la autoestima como potenciar este importante recurso, Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (1994) Los seis pilares de la autoestima, México: Paidós.
- Bucay, J. (1998) Recuentos para Demian Los cuentos que me contaba mi analista. Buenos Aires: Océano de México.
- Bucay, J. (2016) Cuentos para pensar. Buenos Aires: Océano de México.
- Aires: Del Nuevo Extremo.
- Carpintero, H. (1990) Condiciones del surgimiento y desarrollo de la psicología humanista. *Revista de filosofía*. Editorial complutense Madrid. Vol. 3. Pp.71-82.
- Carrión, S. (1999) Autoestima y desarrollo personal con PNL, España: Obelisco.
- Carrión, S. (2003) Curso de máster en PNL, España: Obelisco.
- Castillo, A. (2006) La metáfora como modelo de utilización de la palabra en psicoterapia. *Revista de la asociación de docentes de la universidad de San Martín de Porres*. Núm. 20, Lima-Perú: Cultura 20.
- Celedonio, C. (1993) Seis enfoques psicoterapéuticos, México: Editorial Manual moderno.
- Cornejo, L. (1996) Manual de terapia infantil gestáltica, Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Dellaere, S. (2007) Como fortalecer la autoestima en los niños, Buenos aires: Andrómeda.
- Dilts, R. (2003) El poder de la palabra, Barcelona: Ediciones Urano.
- Forner, R. (2002) PNL para todos, México: Lectorum.
- Goble, F. (1977) La tercera fuerza. México: Trillas.
- Gómez, G. (2002) Optimicemos le educación con PNL Programación neurolingüística. Su aplicación práctica en el trabajo docente. México: Trillas.
- Jiménez, J. (2009) Agresividad infantil, bases psicopedagógicas de la educación especial. 2do Magisterio. Editorial Primaria.
- Knight, S. (2005) La programación neurolingüística en el trabajo. España: Sirio.
- Kriz, J. (2007) Corrientes fundamentales en psicoterapia, Buenos Aires: Amorrortu.
- Krusche, H. (2002) La rana sobre la mantequilla PNL fundamentos de la programación neurolingüística, Málaga: Sirio.

Lafarga, J. (1990) Desarrollo del potencial humano: aportaciones de la psicología, humanista, México: Trillas.

Las Leyes de la Gestalt. (s.f.). Recuperado el 18 de agosto de 2011 <http://www.mindmatic.com.ar/gestalt.pdf>

La teoría de la Motivación y la Jerarquía de las Necesidades de Maslow. (s.f.). Recuperado el 9 de agosto del 2011, de <http://es.scribd.com/doc/53310522/maslow>

La teoría de las necesidades Abraham Maslow. (2006, 31 de julio) Recuperado el 9 de agosto del 2011, de <http://es.scribd.com/doc/25444761/La-Teoria-de-Las-Necesidades-de-Maslow>.

Latner, J. (1996) Fundamentos de la Gestalt, Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Leone, G. (2002) Leyes de la gestalt. Recuperado de <http://www.gestalt-blog.blogspot.com>

Leyes de la Gestalt. (s.f.). Recuperado el 18 de agosto del 2011 de <http://www.iea.edu.ar/archivos/Gestalt.pdf>

Martínez, (1997, 13 de septiembre). Autoestima, Recuperado el 29 de agosto de 2011, de <http://es.scribd.com/doc/48121293/Autoestima>.

Martínez, M. (2004) La psicología humanista: Un nuevo enfoque psicológico, México: Trillas.

Martorell, J. (1996) Psicoterapias, escuelas y conceptos básicos, Madrid: Ediciones Pirámide.

Montoya, M. (2001) Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano, México: Pax.

Moser, G. (1992) ¿Qué se? La agresión. México; Publicaciones Cruz O. S. A.

Oaklander, V. (2009) Ventanas a nuestros niños terapia gestalt para niños y adolescentes. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.

O'Connor, J. (1995) Introducción a la programación neurolingüística, México: Ediciones Urano.

O'Connor, J. (1996) PNL Programación neurolingüística para la salud, Barcelona: Urano.

Pacheco, M. (1993) Metáforas terapéuticas su uso en terapia. *Hipnoterapia Ericksoniana: Nivel avanzado uso de metáforas terapéuticas en psicoterapia*, núm. 87.

Pérez, F. (1996) Aprendiendo a cambiar. Como aplicar la programación neurolingüística en nuestra vida diaria, México: Pax.

Phares, E. (1999) Psicología clínica. Conceptos, métodos y práctica. Manual Moderno.

Portuondo, J. (1979) Psicología existencial gestáltica y psicoanalítica. Madrid: Biblioteca Nueva.

Prado, M. (2007) Hoy tirano mañana Caín ¿Cómo educar hijos más tolerantes y compasivos en un mundo con crueldad y violencia? México: Trillas.

- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanista Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico* Barcelona: Editorial Herder.
- Renfrew, J. (2001) *La agresión y sus causas*, México: Trillas.
- Rodríguez, M. (1988) *Autoestima: Clave del éxito personal*. México: Editorial Manual moderno.
- Sambrano, J. (2000) *Programación Neurolingüística para todos. El modelo de la excelencia*. México: AlfaOmega editor.
- Schaefer, C. (2005) *Fundamentos de terapia de Juego*, México: Editorial Manual moderno.
- Serrano, I. (1998) *Agresividad infantil*. Madrid: Pirámide.
- Train, A. (2001) *Agresividad en niños y niñas: ayudas, tratamiento, apoyos en la familia y en la escuela*. Madrid: Narcea.
- Vaivasuata. (2014) *Diferencia entre emoción y sentimiento*, Madrid, recuperado en <http://www.diferencia-entre.com>
- Velásquez, L. (2001) *Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls Fundamentación fenomenológica-existencial*. *Psicología del Caribe*. Núm. 70 pp. 130-137 recuperado de <http://www.redalyc.com>
- Weerth, R. (2002) *La PNL y la imaginación*, Málaga: Sirio.
- Zaczyk, L. (1996) *Agresividad, causas, consecuencias y control*. Bilbao: Desclee de Brouwer.