



UNIVERSIDAD
DE
SOTAVENTO



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

TESIS PROFESIONAL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“EL PROCESO TERAPÉUTICO EN UN ADULTO DESDE EL
ENFOQUE DE LA PSICOTERAPIA GESTALT”**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

ELBA ALEJANDRA RODRÍGUEZ CANTO

ASESOR DE TESIS

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE

COATZACOALCOS, VERACRUZ

ABRIL 2023



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.

DEDICATORIA

A mis padres, muchas gracias por apoyarme siempre en cada una de mis decisiones y metas; por ser mi fuerza, darme amor incondicional y proporcionarme la seguridad para seguir adelante. Los amo.

A mis sobrinos Jorgito y Elian, ustedes son la vida misma para mí, no hay nada en este mundo que no hiciera yo por ustedes, gracias por ser mi luz en el camino.

A mi familia y amigos que me ha abrazado y aceptado tal como soy, gracias por apoyarme y brindarme soporte en cada uno de mis procesos, los adoro con el alma.

A Eddie, gracias mi amor por enseñarme a ser paciente y constante, aun cuando la procrastinación se hacía presente.

AGRADECIMIENTOS

Director Omar Castellanos Zarate, gracias por todas las enseñanzas que me brindo durante mi tiempo de estudios y ahora como director.

Maestra María Antonia Rodríguez Millán, maestra Tony, gracias infinitas por su confianza, porque no perdió la fe en mis capacidades, por ser constante y no soltarme en este largo camino de amistad y enseñanza.

Yra Alicia Hernández Palmeros, querida maestra, gracias infinitas por enseñarme un mundo lleno de posibilidades a la hora de fluir y aprender.

ÍNDICE

	Página
PORTADA	
DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTOS	II
INDICE	III
Resumen	IV
1. Introducción	5
a. Planteamiento del problema	6
b. Justificación	8
c. Pregunta de investigación	11
d. Objetivo general	11
e. Premisa	11
f. Procedimiento	11
2. Marco teórico	12
2.1 Proceso terapéutico	12
2.2 Psicoterapia Gestalt	31
2.3 Etapa de la adultez	50
3. Conclusiones	58
4. Referencias	63

RESUMEN

El presente trabajo es una investigación documental, que se divide en tres capítulos, los cuales son: el proceso terapéutico, en donde se explica ¿qué es?, sus distintas fases y el desarrollo de estas, así como los distintos enfoques en los cuales se aplica; en la parte nuclear de este documento se habla sobre la Psicoterapia Gestalt , desde sus antecedentes históricos, hasta, ¿qué viene a futuro para los terapeutas gestálticos?, con toda la intención de que las nuevas generaciones de futuros psicólogos, tengan a su alcance un poco más de información que la que vemos durante la carrera, y puedan conocer más sobre esta corriente, la cual no ha sido aprovechada en su totalidad en nuestro país, así como también hay información de este tema, al cual no se puede acceder fácilmente, debido a que son cosas que se ven de manera directa en maestrías o postgrados, y también parte importante de esta, aún no ha sido traducida al español.

Para concluir este proyecto, se habló sobre la etapa de la adultez, sus características y el desarrollo del individuo, ya que la base del presente trabajo era analizar la relación y la importancia del proceso terapéutico de la Gestalt con las personas adultas, en este fin de dar a conocer nuevas alternativas terapéuticas que ayuden a la psicología a no ser un mito, y aprendamos a normalizar la visita al psicólogo de la misma manera que lo hemos hecho con otras áreas de la salud. La humanidad se encuentra en momentos críticos, en donde lo más sano podría ser tener herramientas necesarias para hacerle frente a toda esta situación que nos afecta a todos, y las secuelas emocionales que esta pandemia podría dejar, para eso se necesitan terapeutas que nos puedan poner en práctica estas herramientas

1.INTRODUCCIÓN

Esta tesis documental busca analizar el proceso terapéutico de la etapa adulta desde el enfoque de la Psicoterapia Gestalt, de una manera exhaustiva, con la finalidad de proporcionar más información a los futuros egresados de la licenciatura en Psicología, y al público en general.

Motivada por mi propia experiencia, al irme a vivir a otra ciudad en donde pude iniciar tratamiento psicológico con este enfoque, el cual aportó un mundo de posibilidades a mi vida, y un trabajo profundo a nivel personal, fue así como al querer compartir esto con mis familiares y amigos los cuales radican en Coatzacoalcos, Veracruz y no poder encontrar un terapeuta Gestalt en la ciudad, me motivó a querer poner mi granito de arena y compartir un poco de lo que a mí me ha enseñado tanto, esperando que esto pueda servir de interés para otros y dar a conocer esta maravillosa corriente, que más que un proceso de terapia, se ha convertido en un modo de vida.

A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hace ya más de diez años, dejé la ciudad de Coatzacoalcos, Veracruz para venirme a estudiar una maestría a Xalapa de Enríquez, en ella pude conocer otro panorama dentro de la misma Psicología, encontrarme con una de sus corrientes la cual pertenece al grupo de las humanistas, hablamos de la Gestalt dentro de la licenciatura pero no de manera precisa y concreta, tenía muy poca idea sobre de qué se trataba, pero me aventuré al conocimiento de algo nuevo y fue así como llegue a conocer la Psicoterapia Gestalt.

Pude familiarizarme con lo que era un proceso terapéutico y dentro de la propia Gestalt el cómo se desarrolla, conociendo así una terapia de profundidad en donde el objetivo es llevar a la persona que inicia este camino a un encuentro y una reconciliación consigo misma, traerlo al presente por medio de su darse cuenta, sin dejar de lado su pasado, pero si hacerlo consciente qué parte de su pasado causa un impacto en lo que vive en su ahora.

Podrá leerse fácil, pero para llegar a este acto de conciencia es necesario llevar todo un proceso esquematizado para lograr dicho objetivo, el cual se basa en comenzar a trabajar con el paciente con un buen trabajo de base, este se divide en tres partes muy importantes las cuales son: Darse cuenta o awareness, trabajo con las resistencias, y desarrollo de habilidades de contacto.

Estos tres puntos podrán ayudarnos a la hora de enfrentarnos con problemáticas de neurosis, rasgos de carácter y uno de los más importantes, el trabajo con introyectos.

Cada uno de estos pasos marca una gran diferencia en el tipo de trabajo que aporta la Gestalt para la psicología, pues la hace una terapia de profundidad, a diferencia de la terapia

breve o la terapia enfocada en la solución de un problema, llevando al paciente a un grado de conciencia sobre sí mismo, el cual favorecerá diferentes aspectos de su vida.

La Gestalt ha sido elaborada sobre todo a partir de las intuiciones de Fritz Perls, Psicoanalista judío de origen alemán, el cual emigró a los estados unidos a la edad de 53 años. Podemos situar la concepción de la Gestalt hacia los años 1940 en África del sur, pero su nacimiento y su bautizo oficial datan de 1951, en la ciudad de Nueva York.

La Gestalt más allá de una simple psicoterapia se presenta como una verdadera filosofía existencial un “arte de vivir”, en resumen, es una manera particular de concebir las relaciones del ser vivo con el mundo. Algo que hace esta corriente única es la grandeza con la que Perls y sus colaboradores (Laura Perls y Paul Goodman, en particular) elaboran una síntesis coherente de diferentes corrientes psicológicas, metodológicas y terapéuticas europeas, americanas y orientales, constituyendo así una nueva “Gestalt” en la cual “El todo es diferente a la suma de sus partes”; poniéndola en una encrucijada entre el psicoanálisis, las terapias psicocorporales de inspiración Reichianas, el psicodrama, el sueño dirigido, los grupos de encuentro, los enfoques fenomenológicos existenciales y las filosofías orientales, permitiéndole tener una diversidad de herramientas y riquezas, las cuales nos ayudan a crear una perspectiva integral del ser humano.

Una de las cosas que me motivó a hablar sobre mi experiencia y aprendizaje fue el querer compartir este viaje con mi familia, sugiriendo que iniciaran un proceso terapéutico con este enfoque, y fue desilusionante no encontrar quien pudiera hacerlo, de hecho es muy poco lo que hay de terapeutas en Coatzacoalcos, una ciudad que se ha convertido en el epicentro de la delincuencia, donde hay asesinatos a cada momento, muchos procesos de duelo pendientes por tantas pérdidas y sobre todo donde no hay una cultura de asistir a terapia por un bien común, por

mejorar la pareja, por estar bien en familia o simplemente por el hecho de sentirme bien conmigo mismo.

Espero que este trabajo documental que analiza y registra cómo es un proceso psicoterapéutico desde la perspectiva Gestalt, pueda aportar curiosidad para las nuevas generaciones, para algo nuevo que pueda cambiar el rumbo de sus vidas, pero sobre todo la belleza de trabajar con seres humanos, verlos desestructurarse en terapia para volver a reinventarse, para construir una nueva versión de sí mismos, y sobre todo encontrar esa calidez y empatía que un terapeuta puede brindar al otro.

B. JUSTIFICACIÓN

Con el pasar de los años, los seres humanos nos vamos formando y adaptando a cada una de las experiencias que vamos viviendo, vamos aprendiendo las reglas escolares, las costumbres familiares, los introyectos que vamos adquiriendo de nuestros padres o de alguna experiencia simbólica. Pareciera que conforme se nos va desarrollando el habla, uno podría pensar que es cuando mejor nos vamos a comunicar con todo lo que nos rodea, que podremos ser claros y directos con nuestras emociones y sentimientos, pero no es así, ya que con el pasar de los años, conforme nos vamos involucrando más con los otros, es cuando vamos perdiendo esta habilidad de expresar y sentir. Desde niños vamos abandonando la creatividad nata que nos caracteriza, y comenzamos a volvernos rígidos y dejamos de fluir, pues tenemos tanto miedo a equivocarnos o a salirnos de las líneas que terceras personas nos dijeron que debíamos seguir.

Mientras que pocas personas se preocupan por su integridad física, cuando se trata del aspecto mental la cifra es todavía menor, de acuerdo con la secretaría de salud (SS), según las estadísticas realizadas en el año 2018, se estima que el 29% de los adultos presentarían alguna enfermedad o trastorno mental en algún momento. Otra variante que debe de ser tomada en cuenta es el bajo número de psicólogos que hay en nuestro país. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el reporte de 2019, hay doce especialistas por cada cien mil habitantes, esta cifra es insuficiente para combatir un problema que requiere recibir atención inmediata, como lo es la salud mental.

Es por eso que en este trabajo quise analizar la importancia del proceso terapéutico desde el enfoque Gestalt, ya que una de sus principales características a diferencia del Psicoanálisis, la Psicoterapia Gestalt abarca menos tiempo pero sin descuidar la profundidad de los procesos y a diferencia de las terapias breves que se enfocan en una problemática y son de corta duración, la Psicoterapia Gestalt abarca el proceso como un todo, no solo enfocándose en una sola problemática, esta corriente no ha sido explotada o más bien dada a conocer en todo nuestro país y es importante que las futuras generaciones de terapeutas tengan diferentes opciones para poder inclinarse o sentirse afines. Es preciso mencionar que la Gestalt es una corriente moderna, que, a pesar de tener muchos años de haber sido creada, sigue en total movimiento, teniendo propuestas interesantes para trabajar con los pacientes.

Pero, aunque se le considera como una de las terapias modernas, la información sobre esta no es de libre acceso, ya que se encuentra restringida a documentales antiguos y a la información que te proporcionan al cursar una maestría o por lo general muchas fuentes están en inglés.

Esta terapia ha demostrado total efectividad en casos como depresión, fobias, ataques de pánico, especialmente en el desarrollo personal, a lograr una mayor conciencia y una mejor adaptación social.

Es por eso que en este trabajo se quiere poner información recabada y confiable para que puedan tener y entender cómo se realiza un proceso terapéutico a través de la Gestalt , con la esperanza que de que las nuevas generaciones sientan interés en el tema, y puedan existir más terapeutas que ejerzan dicho enfoque, ya que si algo le hace falta a nuestro país es normalizar la visita al psicólogo, de igual manera que se visita a otros profesionales de la salud y para llegar a ello es necesario ofrecer una gran variedad de alternativas terapéuticas con las cuales puedan sentirse cómodos.

También es importante mencionar, que en la actualidad la humanidad está atravesando por momentos críticos, debido a una pandemia, en la cual las personas se han tenido que adaptar a una nueva normalidad, y poner distancia de por medio con los seres que más quieren, adaptarse a nuevas maneras de interactuar con el otro, a trabajar desde casa, para los que no se quedaron sin empleos, pero sobre todo, muchas personas han tenido que enfrentar la suma de todos sus miedos, al perder a sus seres queridos de manera súbita, y en la mayoría de los casos sin la oportunidad de despedirse de ellos, al tener que enfrentar más de un duelo al mismo tiempo y una incertidumbre sobre qué les depara el futuro, hoy la vida misma es incierta, las personas están atravesando por un mar de emociones en donde pensar en tomar terapia psicológica ya no suena tan descabellado para nuestra sociedad. Hoy más que nunca es preciso contemplar la posibilidad de tener alternativas terapéuticas para hacerle frente a las secuelas que toda esta desesperanza pueda dejar.

C. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Es relevante que se estructure el proceso terapéutico de un adulto desde el enfoque de la Psicoterapia Gestalt a partir de una búsqueda documental exhaustiva?

D. OBJETIVO GENERAL

Analizar el proceso terapéutico de un adulto, desde el enfoque de la psicoterapia Gestalt, a partir de una búsqueda documental exhaustiva.

E. PREMISA

- Sobre la psicoterapia Gestalt sí hay información, pero sobre el proceso terapéutico de un adulto solo lo encuentras en libros especializados.
- Los psicólogos desconocen el proceso terapéutico desde la Gestalt para un adulto.
- Los alumnos próximos para egresar de la carrera de Psicología, desconocen el proceso terapéutico desde la Gestalt para un adulto.

F. PROCEDIMIENTO

El procedimiento que se siguió en este análisis documental fue el siguiente:

1. Centrar el tema.
2. Buscar información sobre el tema.
3. Leer toda la información recabada.
4. Clasificar toda la información por apartados.
5. Redactar el documento.
6. A partir de toda la información analizada, plantear las conclusiones de la investigación.

2. MARCO TEÓRICO

Dentro del desarrollo de este trabajo, observaremos en qué consiste un proceso terapéutico, así como los diferentes tipos de enfoques en los que se maneja, analizando cada una de las corrientes Psicológicas y sus creadores. Ya en la parte medular podremos enfocarnos con más precisión sobre la psicoterapia Gestalt, sus antecedentes, autores principales y lo más importante, el desarrollo y la aplicación de sus técnicas dentro de un proceso terapéutico.

2.1 PROCESO TERAPÉUTICO

En los últimos años, el estudio del proceso terapéutico ha tenido una importante relevancia con la única finalidad de observar la evolución de cada paciente (Lambert y Hill,1994; Marmar,1990; Orlinsky; Grawe y Parks,1994).

El proceso terapéutico es un conjunto de etapas que están organizadas de manera subsecuente, las cuales van implicadas en el tratamiento psicológico. Dichas etapas abarcan desde el inicio del tratamiento del paciente, hasta la finalización de este.

El proceso de la psicoterapia puede ser realmente largo, pero casi siempre puede ser productivo y de mucha ayuda para el paciente, con la mera finalidad de que este pueda tener una vida más equilibrada y ayudarle a descubrir nuevas habilidades de contacto que influyan de manera positiva en su día a día.

LAS 4 FASES DEL PROCESO TERAPÉUTICO

El proceso de la psicoterapia según Rivera (1992) se divide en cuatro fases y son:

1. Evaluación y Orientación
2. Explicación de la hipótesis diagnóstica
3. Tratamiento
4. Finalización de la terapia (tratamiento y seguimiento)

Las primeras dos fases casi siempre suelen ser breves, pueden tener una duración a lo mucho de tres sesiones en total. Por otra parte, todo el tratamiento y la etapa de la finalización pueden variar en tiempo, debido a que cada persona es distinta y cada problemática llevada a terapia es totalmente diferente, así como también depende mucho del enfoque que se use en sesión.

Para Rivera los factores que influían en la duración y el cómo se daba la terapia eran:

- Haber estado en terapia antes.
- El problema psicológico por tratar.
- Si la terapia es individual, de pareja, en grupo y familiar.
- La existencia de un trastorno mental.
- Si el paciente se compromete con el proceso
- El método y enfoque psicoterapéutico aplicado por el profesional.

1.- EVALUACIÓN Y ORIENTACIÓN

En esta primera fase, el paciente y el terapeuta tienen el primer contacto, y es en donde comienza a formarse la alianza terapéutica. Es decir, que aquí es donde nace el proceso terapéutico, aunque no de la acción terapéutica, ya que aquí es donde el psicólogo trata de ir recopilando la mayor información posible, para poder ir dándole forma a la problemática y poder tomar la dirección adecuada a la hora de ejecutar el tratamiento.

Esta parte de la terapia puede llegar a ser incómoda, tanto para el Psicólogo, como para el paciente, puede que el paciente sepa que está tratando con un profesional, pero no deja de ser una persona nueva para él, ya que es difícil abrirse a alguien totalmente nuevo. Esta etapa también puede resultar incómoda para el psicólogo, ya que es aquí donde él tiene que analizar si podrá tratar a la persona o tendrá que derivarlo con un colega.

Es importante destacar que la primera impresión por parte del paciente es vital para determinar muchos aspectos de la psicoterapia, de hecho, depende mucho de cómo se dé la toma de contacto para poder seguir adelante con el proceso terapéutico o en el peor de los casos arruinarlo desde el comienzo. De acuerdo con las investigaciones tras la primera entrevista psicoterapéutica entre el 15 y el 17% de los pacientes no van a la primera sesión, y cerca del 30% abandonan después de la primera o segunda sesión (Rivera, 1992).

En dado caso de que el paciente regresa, ayudará al psicólogo a observar cual es la motivación de la persona, ya que en muchas ocasiones los pacientes se niegan a ver sus problemas y sobre todo a enfrentarlos, esto puede traerle problemas cuando se trate de hacer un cambio, lo mismo ocurre con niños o adolescentes obligados por sus padres o cualquier otra persona que haya sido presionada por alguien cercano.

2.-EXPLICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Una vez superada la primera etapa de la psicoterapia, esto es, la toma de contacto y la evolución, en esta breve etapa se da al paciente una explicación sobre las hipótesis diagnósticas. El psicólogo después de haber hecho una recopilación de información en la fase previa a esta le presenta al paciente su idea de lo que realmente le puede estar sucediendo, las posibles causas y el método a trabajar.

Es justo aquí donde se define que es lo que se va a trabajar en terapia, una vez que la misma conciencia del paciente así lo permita.

3.- TRATAMIENTO

Las primeras dos fases son realmente importantes pues éstas ayudan a construir la columna vertebral del proceso y es así como damos paso firme a la tercera etapa del camino, el tratamiento. Esta es la etapa más importante de la psicoterapia, aunque puede ser complicada, pero es aquí donde podremos observar el progreso y la evolución del paciente, y es precisamente

en esta etapa donde el psicólogo podrá demostrar sus habilidades y técnicas para trabajar con la persona.

El objetivo de esta etapa es lograr que el paciente logre evolucionar y flexibilizar de manera gradual con el paso de cada sesión. En esta fase vamos a trabajar con toda la información recopilada en las primeras sesiones, y es así como poco a poco el paciente irá cambiando su sistema de creencias y ejecutar cambios los cuales le ayudaran a estar y sentirse bien consigo mismo y a poder tener una mejor relación con su entorno. Pero claro, este no será un camino fácil, ya que el paciente irá descubriendo nuevos problemas a su paso, pero esto no es malo, al contrario, quiere decir que los está haciendo conscientes y al poder darse cuenta, tendrá un mejor desempeño terapéutico al percatarse del origen de los mismo y esto le será de mucha ayuda para tener un mayor control de su vida.

Es normal que en esta fase el terapeuta haga que el paciente dramatice alguna de las conductas aprendidas en sesión, con la finalidad de ver si en verdad se ha apropiado de ellas. Además, el psicólogo dejará tarea para realizar cuando no estén juntos y para hacerle frente a algunos de los problemas a tratar, permitiendo que la persona se acostumbre y adapte a estas nuevas técnicas, lo cual le permitirá aplicarlas en el mundo real, adaptarse a ellas, sentirse mucho más confiado, seguro de sí y de su entorno.

Según el trabajo sobre cómo hacer psicoterapia de Ginger y Ginger (2013) si uno de los clientes no responde de acuerdo con el primer tratamiento, se replantean las sesiones con nuevas técnicas, analizando previamente por qué no respondió al tratamiento, y poder determinar si la explicación estuvo mal, o simplemente hay que buscar hacer el contacto de otra manera.

Cabe mencionar que incluso iniciando el tratamiento puede ocurrir que el paciente abandone el proceso, esto se puede dar hasta antes de la tercera sesión, cuando el paciente no ve una mejoría o a siente mucho peor, puede llevarlos a dejar a medias los avances que habían logrado, cerca de mitad de los pacientes tienden a renunciar antes de tiempo.

4.- FINALIZACIÓN DE LA TERAPIA

Una vez que se han aplicado las técnicas necesarias, y que el paciente ha logrado flexibilizar las diversas conductas que lo llevaron a la búsqueda de una terapia, una vez tratado el trastorno y el haber alcanzado todos los objetivos terapéuticos, y de cerciorarnos que no han surgido nuevas cosas a tratar, ha llegado el momento de comenzar a finalizar la terapia.

Cuando se llega al final del proceso terapéutico, lo propio es irlo haciendo de manera gradual, ya que hacerlo de manera repentina y abrupta puede ser perjudicial para el paciente, sería crear un trauma en su vida y esto podría ser contraproducente. Debemos entender por evento traumático que cuando se llega al final de un proceso tan profundo de autoconocimiento, si este se cierra de manera súbita, puede dejar nuevas dudas e incertidumbre a nuestro paciente. Además, esta persona, ha creado una rutina en su vida, para ir a un espacio seguro en donde obtendrá nuevas herramientas para poder hacerle frente a la vida, es por eso por lo que se recomienda concluir de manera gradual, para que se sienta seguro de sí mismo, de que podrá continuar por su propia cuenta y que tiene toda la capacidad de hacerle frente a nuevas situaciones personales.

Es preciso hacer una planeación para poder concluir el proceso de terapia, es complicado saber que una vez comenzada la psicoterapia se pueda determinar cómo o cuando va a terminar, pero llegado el momento, si se hace de una manera organizada, puede resultar beneficioso y armonioso para el paciente. Se recomienda no estar pensando durante toda la terapia cuando se llegará al final de esta, hay que recordar que cada paciente es diferente y bien como para algunos puede llevarles unos meses, otros pueden ser mucho más prolongados en cuanto al tratamiento, lo importante es fluir con el mismo proceso, pero sobre todo con el propio paciente.

Según Rivera (1992) para poder considerar que ha llegado el momento de finalizar con la terapia, se deberá cumplir con los siguientes puntos:

- El paciente está mucho mejor y se siente satisfecho con las metas a alcanzar.
- El paciente ha adquirido nuevas herramientas, y sabe aplicarlas en su vida cotidiana.
- Hay un cambio notorio en los patrones y modos de relacionarse de la persona.

Una vez observado que estos puntos están siendo satisfechos, se comenzará el proceso de finalización de la terapia. Esto no significa que el paciente no pueda o vaya a volver al terminar la terapia, al concluir es preciso un seguimiento para el terapeuta monitorear la evolución de la persona, pero eso si cada vez dándole mucha más autonomía. El seguimiento se suspenderá, una vez que el psicólogo se percate de que el paciente tiene plena y total autonomía, y que la manera relacional de manejarse es totalmente saludable.

TIPOS DE PROCESO TERAPÉUTICO

Como es bien sabido, existen diferentes tipos de procesos terapéuticos, ya que las personalidades y maneras de pensar de cada individuo pueden variar, por ejemplo, hay personas que no tendrían problema en estar en una terapia profunda, que lo lleve al pasado para poder trabajar a partir de ahí, en cambio puede haber otras personas que sean más concretas y quisieran una terapia basada en el aquí y el ahora. Es por eso por lo que existe una gran diversidad de terapias, y no porque una sea mejor que otra, sino que no a todos les puede servir la misma, hay diversidad porque hay distintos tipos de personas con diferentes procesos y necesidades.

Dentro del grupo de terapias más utilizadas son:

- Psicoanálisis
- Terapia cognitivo conductual.
- Psicoterapia humanista
- Terapia sistémica.

EL PSICOANÁLISIS

El psicoanálisis está catalogado como el primer sistema estructurado de psicoterapias, pero también es bien sabido que, debido al gran impacto causado por la obra de Freud, ha influido en el mundo de los diversos tratamientos psicoterapéuticos, así como también en la idea que el hombre actual tiene sobre sí mismo y su psique. Sin embargo, esta teoría a pesar de ser

una pionera en cuanto a la psicoterapia ha sido duramente criticada, ya que nace junto con la teoría de la neurosis y el desarrollo mental general.

Según los estudios de Freud la actividad mental se divide en dos modalidades: consciente e inconsciente (Freud, 1974). Los contenidos conscientes están conformados por los datos inmediatos y lógicos, los cuales son regidos por el principio de realidad, lo cual hace que se puedan adaptar al mundo exterior.

Los contenidos inconscientes solo pueden ser deducidos, la persona no está consciente de ellos, son ignorados en el espacio y el tiempo, están regidos por el principio del placer, se manifiestan con el fin de reducir la tensión por medio de la realización alucinatoria del deseo. Los procesos inconscientes están divididos en, dos tipos: Los que están sujetos a la represión (estos son inconscientes), y los que en un momento determinado pueden ser inconscientes pero que al no ser reprimidos pueden volverse conscientes, a estos se les conoce como preconsciouses.

El trabajo de la terapia psicoanalítica es totalmente profundo, en donde se observan las primeras experiencias de la infancia del paciente, para ver como repercuten en su presente. Este proceso puede tomar mucho tiempo, semanas, meses e incluso años, todo depende la profundidad del análisis. A diferencia de los demás procesos, el psicoanálisis, tiene como objetivo hacer cambios profundos para el desarrollo personal del sujeto, ya que asegura que los problemas psicológicos vienen desde el inconsciente (Freud,1913-1914).

Es por eso por lo que pone tanto énfasis en ayudar a los pacientes desde su pasado, para así poder generar un cambio en ellos, mostrándoles que los acontecimientos de su vida temprana son los que están afectando en su presente.

TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Esta terapia fue creada por el psiquiatra Aaron Beck en la década de los 60's, durante su trabajo con el psicoanálisis él pudo observar durante sus sesiones analíticas, que sus pacientes tenían la tendencia de crear un diálogo en sus mentes, como si hablaran consigo mismos y esto le permitió llevar a cabo la concepción de que la psicoterapia cognitiva es un método basado en la hipótesis de la importancia de cómo las personas perciben y procesan su experiencia, la cual los llevará a definir sus sentimientos y acciones (Beck,1995).

Es de gran importancia la participación activa del terapeuta en este proceso, ya que gracias a esto podrá ayudar al paciente a cambiar sus errores cognitivos y modificar la disfuncionalidad de sus hipótesis. Dependiendo del nivel del problema se aplicarán las técnicas tanto verbales como las conductuales. Las segundas se usan no con el fin de modificar una conducta, al contrario, estas son usadas para llegar a un cambio cognitivo o en algunos casos pueden ser usadas, como pequeños experimentos, para probar la validez de las ideas del paciente.

Beck fue el creador del término pensamientos automáticos, para detectar los pensamientos llenos de emociones que podrían estar en la mente. Según Beck (1995), estos pensamientos son un reflejo que no tienen ninguna reflexión, ni un razonamiento preconcebido y se graban como admisibles y válidos.

La parte medular de esta terapia es el poner a prueba la realidad de estas cogniciones, para que así el paciente pueda observar de una manera más correcta las cosas como son.

El objetivo principal de la terapia cognitivo conductual, es ayudar al paciente a reconocer los pensamientos negativos y reemplazarlos con pensamientos positivos, que darán lugar a un comportamiento favorable para la persona. Por ejemplo, poder sustituir el pensamiento de: “no soy suficientemente bueno”, con expectativas positivas como: “soy suficiente, claro que puedo”.

PSICOTERAPIA HUMANISTA

Primero que nada, es importante mencionar que la psicoterapia humanista no es un enfoque unificado, más bien es un conjunto de modelos de psicoterapia y perspectivas psicológicas, que pueden coincidir en distintos puntos, pero también tener diferencias. En términos generales, la psicoterapia humanista surge como una alternativa a los métodos que predominaban en los años 40, como el psicoanálisis y el conductismo. El humanismo marca una diferencia en los otros enfoques pues considera que el ser humano posee una orientación natural hacia su crecimiento, adaptación y desarrollo de todas sus potencialidades y esto es denominado tendencia actualizante.

El principal objetivo del psicólogo humanista es centrarse en la persona como un todo y parte de la idea de que los seres humanos son innatamente buenos.

LA PSICOLOGÍA DEL SER DE ABRAHAM MASLOW

Es considerado como el precursor del movimiento de la Psicología Humanista y de la Psicología Transpersonal, la particularidad de sus planteamientos se encuentra prácticamente en el área de partida, ya que a diferencia del Psicoanálisis que extrae sus observaciones del individuo patológico, Maslow (2014), se centraba en las personas humanamente

excepcionales y de esta manera él iba formando su visión positiva de lo que el ser humano podría llegar a ser. Esta parte fue lo que ayudó a centrar el interés en el modo en el que el individuo puede llegar a actualizarse, así como también en las consecuencias que pueden existir si llegase a frustrarse.

El concepto central de la Psicología de Maslow es la autorrealización, es decir, cuando se llega a la culminación del crecimiento que define como adquirir la satisfacción de las necesidades que son progresivamente superiores, llevando de la mano la necesidad de arreglar el mundo a través de su propios análisis y valores.

En relación al tema de la satisfacción de necesidades según Maslow (1973), establece su Jerarquía de necesidades, en la que junto a necesidades de déficit (carencia de agua, comida, oxígeno) pudo ordenar estas necesidades según el nivel jerárquico, afirmando que una vez que se van satisfaciendo las necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y de estima, el individuo se abre a las necesidades del desarrollo o de autorrealización como necesidades del ser humano, llevando a lo que él llama “experiencia cumbre”, aquello que se siente cuando se llega a un objetivo como ser humano.

PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE DE CARL ROGERS.

La obra propuesta por Rogers es quizá la más influyente y conocida dentro del modelo humanista, basada en dos partes muy importantes:

1. La confianza radical en la persona del cliente.
2. El rechazo al papel directivo del terapeuta.

Para Rogers (1980), todos los individuos nacen con una tendencia que los lleva a la realización, y que, si esta no se ve maleada o fracturada durante los procesos de la crianza, puede dar como resultado una persona estable, plena, abierta a nuevas experiencias, con las habilidades de reflexión y ser espontáneo, con la habilidad de valorar a otros y a sí mismo, pero también afirma que, una persona que vive todo lo contrario a esto, puede llegar a ser despreciativa, cerrada y rígida.

Con base a la investigación de Rogers (1972) este enfoque psicoterapéutico resalta que es importante la actitud del terapeuta como elemento del cambio y lo divide en tres partes:

- a) **Consideración incondicional positiva hacia el cliente:** La aceptación y el respeto a la persona.
- b) **Empatía:** La habilidad de poder comprender su mundo interior y transmitirle esta comprensión.
- c) **Autenticidad o congruencia:** Como terapeuta ser congruente en cuanto a lo que se dice, se hace y se siente.

Con estos tres puntos importantes, los pacientes pueden encontrar un lugar seguro en donde ser aceptados, y poder permitirse a sí mismo abrirse y ver todo eso que evitan y no quieren observar de ellos, dándoles la oportunidad de decidir libremente que hacer con lo que descubrieron, esto se debe a la empatía del psicólogo y al yo real que percibe del otro (Rogers,1997).

Rogers fue el primer psicólogo en grabar y analizar sus propias terapias, para poder observar los patrones y formas que sus pacientes progresaban, pudo comprobar que sus pacientes evolucionaban en cuanto al crecimiento y desarrollo en los sentidos que ellos decidían. También pudo observar un cambio en su personalidad y las diferentes etapas en ellos, como el cambio a su autoconcepto, la relación con los demás, un cambio importante en la manera de defenderse y en la manera en experimentar, así como más madurez y organización de su personalidad.

PSICOTERAPIA GESTALTICA DE FRITZ PERLS

El enfoque psicoterapéutico que propuso Perls gira en dos puntos clave:

- La concepción del individuo como totalidad.
- El énfasis en el aquí y el ahora.

Una de las labores fundamentales del terapeuta Gestáltico es darle las herramientas necesarias al paciente para liberarse de sus propios bloqueos, promoviendo el darse cuenta y hacerlo consciente de sí mismo y su entorno (como se citó en Ginger y Ginger, 1993).

Profundizaremos más adelante sobre este enfoque y sus diversas técnicas.

TERAPIAS CORPORALES. BIOENERGÉTICA

La vida del cuerpo es la vida de las emociones y las sensaciones. El cuerpo experimenta el hambre verdadera, el placer verdadero en el sol o la nieve, el cuerpo experimenta el verdadero dolor; todas las emociones pertenecen al cuerpo y la mente solo las reconoce (Lawrence, 1955).

Wilhem Reich, fue el fundador de lo que llamaremos Psicología somática y la psicoterapia corporal. Él es la mayor influencia de todas las terapias que hay en la actualidad, que trabajan con el cuerpo. Reich creía que debíamos concebir a cada uno de los pacientes como un organismo, cuyas dificultades emocionales solo se explicaban si se tomaba en cuenta al ser como un todo. En su trabajo como terapeuta, destacó la importancia de tratar las manifestaciones físicas del carácter del individuo, en especial los hábitos de tensión muscular permanente a los cuales llamaba la coraza del cuerpo (Reich, 1976).

Según Reich (1976), la coraza puede ser la principal barrera para alcanzar el crecimiento, pues decía que un organismo que se encuentra acorazado es incapaz de liberarse de su propia coraza, pero es igualmente incapaz de expresar sus emociones biológicas más elementales. Cuando el individuo tiene una coraza, no puede externar ningún suspiro de placer, incluso no puede imitarlo, aunque lo haga de manera consciente, y cuando intenta hacerlo, el resultado puede ser similar a un gruñido o un bramido contenido. Es incapaz de poner afuera su enojo, ni de golpear para evitarlo.

Él pensaba que existía una relación entre mente y cuerpo, esto lo llevó a incluir al cuerpo dentro de la psicoterapia. La bioenergética es conocida como una de las terapias alternativas, es un método psicoterapéutico que ciertas enfermedades pueden desarrollarse por la

combinación de factores físicos, mentales y energéticos. La bioenergética afirma que hay un sistema de energías sutiles, que provocan un impacto positivo en los seres humanos.

Su práctica es con el objetivo de dar salida a todos esos sentimientos que no han logrado encontrar una dirección adecuada, y que de algún modo interfieren con los procesos del ser humano.

PSICODRAMA

El psicodrama es una técnica global que integra el cuerpo, las emociones y el pensamiento. Hay terapias que se enfocan en la parte corporal como la terapia psicomotora; hay otras que hacen énfasis sobre las emociones y sentimientos, como la terapia centrada en la persona, y hay formas que dependen únicamente de la comunicación verbal, como la psicoterapia tradicional. El psicodrama integra los tres aspectos, con el objetivo particular en la acción corporal para reforzar los sentimientos y las emociones.

El psicodrama fue creado por el médico-psiquiatra Jacob Levy Moreno, inspirándose en el teatro de la improvisación o el teatro espontáneo, y es ahí donde descubre las posibilidades terapéuticas que puede implicar la representación en situaciones de conflicto cuando se viven de forma activa en el aquí y el ahora.

La expresión dramática, el juego teatral, el movimiento corporal, la expresión de todo lo simbólico y cuando se pone en escena todo lo vivido, nos invita a mirar desde otra perspectiva la experiencia, abriendo las puertas de la espontaneidad, lo cual nos va a permitir encontrar nuevas alternativas para el cambio.

El psicodrama se ha ido creando como una filosofía del encuentro, siendo esta una de las mayores contribuciones de Moreno a la Psicología y a la psicoterapia. Comprende a las personas como un ser grupal, social, y no como un individuo aislado, es ahí donde nace la importancia de la relación y el encuentro verdadero entre las personas.

Para Moreno (1966), la patología surge debido a que el individuo ha asumido roles rígidos y limitantes. La terapia procuraría desarrollar la espontaneidad para poder dejarle la puerta abierta a la creatividad la cual ayudará crear nuevos roles y poder abandonar los inadecuados.

TERAPIA SISTÉMICA

La terapia sistémica nació en el siglo XX, y fue a través de la psiquiatría y de la necesidad de dar una respuesta a problemas que no podían solucionarse de manera individual, como el tratamiento de la esquizofrenia, ya que se observaba que los pacientes al ser dados de alta y regresar a casa con sus familias volvían a recaer.

La terapia sistémica sirve de sustento de un modelo de investigación y tratamiento psicológico, donde se centra más sobre el grupo familiar que sobre el paciente aislado, por lo que puede destacar en algo totalmente distinto a otras teorías. Muchos enfoques tienen la característica de centrarse en los procesos intrapsíquicos que se dan en la mente del individuo, en lugar de observar su interacción con otras personas. Y es así como la teoría familiar sistémica fundamenta la terapia sistémica familiar como un tipo de tratamiento psicológico, para los sistemas familiares (Eguiluz,2001). En la actualidad, la terapia familiar no está enfocada a trabajar solo con familias, sino que también trabaja el tratamiento de parejas e individual.

Dentro de los temas principales del modelo sistémico, se encuentra la Teoría general de los sistemas, definiéndolo como un grupo de elementos dinámicamente estructurados y organizados. Según la investigación de Feixas y Miró (1993), para poder entender el comportamiento de un sistema, es necesario tener en cuenta no solo los elementos, sino también las interacciones y organizaciones entre ellos, los cuales forman un todo.

El modelo sistémico considera los síntomas como expresiones de la disfunción familiar y la esencia para solucionar el problema radica en modificar la estructura familiar, de manera que esta encuentre otras formas de comunicarse y de interactuar que estas se adecuen a las exigencias internas y externas, para lograr este objetivo varias escuelas sistémicas han usado distintos procedimientos.

LA ESCUELA DE PALO ALTO

Esta escuela sostiene la creencia de que las soluciones intentadas por el sistema para resolver una problemática son las que mantienen el conflicto. Las intervenciones están dirigidas en primer lugar a identificar los intentos de solución fallida y las pautas interaccionales que mantienen el problema, el objetivo principal es identificar estas pautas que rigen el sistema (Camacho, 2006).

LA ESCUELA ESTRUCTURAL ESTRATÉGICA

Esta escuela centra su interés en las jerarquías y los roles que conforman la columna vertebral del sistema, también conceptualizan que en las familias existen alianzas y coaliciones, las primeras se basan en una relación cercana entre dos personas y las segundas se refieren a una relación o vinculación entre dos personas, pero esta siempre está dirigida en contra de un tercero. Conciben a la familia como un sistema con límites y fronteras que a su vez estos sirven para diferenciar los subsistemas (parental, fraternal, de hijos, etcétera) unos de otros. Dentro de sus técnicas más utilizadas está la reestructuración familiar, la cual consiste en romper las coaliciones y formar nuevas alianzas, logrando con esto cambios en las jerarquías; también utiliza la redefinición de síntoma o intervenciones paradójicas (Camacho, 2006).

LA ESCUELA DE MILÁN

Representada por Selvini Palazzoli, en esta escuela se presta atención, desde los primeros datos obtenidos por la familia, y trabajan de manera específica con el significado que puede tener la familia respecto al síntoma o al paciente identificado “chivo expiatorio” de la problemática familiar, dentro de sus técnicas más importantes está la pregunta circular, rituales e intervenciones paradójicas (Camacho, 2006).

La labor del psicólogo es muy importante aquí, ya que puede trabajar como un mero observador de la interacción de la familia, o el grupo, supervisando las sesiones, también puede interactuar como un participante más, involucrándose en la dinámica familiar. Es por lo que al terapeuta se le considera como parte de la realidad observada, donde intentará incorporarse de manera sutil al mundo de la familia.

Boscolo y Bertrando, (1987) mencionan que la principal cualidad con la que debe contar un terapeuta sistémico es la espontaneidad. El terapeuta puede moverse y hacer sus sondeos con toda la libertad, pero solo dentro de la gama de posibilidades tolerables en un contexto específico, dependiendo de la situación, el terapeuta puede tomar una postura cercana, intermedio o distante con algunos o con toda la familia, en sí con el fin de obtener nuevas pautas dentro de la relación.

2.2 PSICOTERAPIA GESTALT

Gestalt es un término alemán, que en una aproximación significa: “forma”, “totalidad”, “configuración”. En resumen, la idea general en alemán se define como: “Gestalt Gestaltum” es decir: “estructura estructurándose”, es el concepto de que la formación psíquica es total (Gestalt), dinámica, en cambio y movimiento permanente *Gestaltum* (Ginger y Ginger, 1993).

El enfoque gestáltico es considerado holístico, esto quiere decir, que percibe a los objetos, sobre todo a los seres vivos, como totalidades. Se basa en la Psicología de la percepción, cuyo tema central es que configuramos nuestro mundo de acuerdo con nuestras percepciones. Según todo esto de acuerdo con lo que percibimos o actuamos.

La frase más emblemática de la Gestalt es: “el todo es más que la suma de las partes”, es decir, que todo existe y adquiere un significado dentro de un contexto específico.

Esta terapia ha tenido mayor efectividad en casos como depresión, fobias, ataques de pánico, pero sobre todo en el desarrollo de una mayor conciencia y adaptación social.

ANTECEDENTES DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

Comenzaremos por mencionar que el iniciador de la Terapia Gestalt fue Friedrich Salomon Perls, en los años de 1940, quien se basó principalmente en la filosofía existencialista, el método fenomenológico y la psicología humanista.

Para Abbagnano (1956) en el Existencialismo el hombre ha podido hacerse consciente de su naturaleza finita y a partir de esto él va a tratar de comprender y enfrentarse consigo mismo, con los demás y con el mundo.

Es así como la Terapia Gestalt retoma del Existencialismo los siguientes puntos fundamentales Abbagnano (1956):

- La noción de que el hombre es libre, es decir, que debido a nuestra misma manera de ser estamos siempre en la posibilidad de elegir, independientemente de las limitantes internas y externas y de los resultados positivos o negativos a los que lleguemos.
- La ventaja de tener lo vivido concretamente, es decir, la forma en que el hombre experimenta su existencia.
- La peculiaridad de cada existencia humana, es decir, que cada persona es única.
- El sentido de responsabilidad propia de cada persona. La persona participa de manera activa al hacer su proyecto existencial y otorga un sentido original a lo que le acontece y al mundo que lo rodea, construyendo su libertad poco a poco.

Ginger y Ginger en 1993, mencionan que la Terapia Gestalt también toma del método fenomenológico:

- La importancia que tiene describir antes que explicar: El qué precede al por qué.
- Lo considerable es la vivencia inmediata, de acuerdo con cómo sea percibida o sentida corporalmente.
- Es de suma importancia lo que se vive aquí y ahora.
- Nuestra forma de ver al mundo y a nuestro entorno está determinado por situaciones o factores subjetivos irracionales que le otorgan un sentido y este sentido difiere para cada uno.
- Lo anterior da como resultado la importancia que tiene la toma de conciencia del cuerpo y del tiempo vivido, como algo que es único de cada ser humano.

Del método fenomenológico propuesto por Edmund Husserl, la Terapia Gestalt considera: Es subjetivo, es imposible distinguir entre el sujeto que estudia y el objeto estudiado y sólo se puede llegar a conclusiones generales cuando se basan en la descripción de la existencia misma, es decir, que hay que tomar las cosas incluyendo el entorno, “Ser-en-el-mundo” (como se citó en Verneaux, 1997).

El concepto de existencia se da como un modo de ser del hombre, esto quiere decir que las cosas son y el hombre existe, no es, este se hace eligiendo de manera libre sus posibilidades, es un proyecto que llega a ser lo que es, como una realidad que está constitutivamente incompleta y abierta, no puede realizarse sino en relación con el otro, con la trascendencia.

El Existencialismo es una manera en la que se exponen los problemas, es tener una perspectiva sobre la realidad que interpreta los fenómenos haciéndolos relativos al ponerlos en relación con la existencia humana concreta, de manera permanente en proceso a nivel individual y social. Este se enfoca en el estudio de la condición humana como tal, la existencia va de la mano con la autocomprensión a través de la experiencia afectiva (Klimke-Colomer, 1961).

La Psicología humanista de la Terapia Gestalt retoma todo lo relacionado con el objetivo de devolverle al hombre, toda su dignidad y su derecho a la totalidad de sus dimensiones, de acuerdo con Maslow en 1973, como se citó en Ginger y Ginger, 1993:

- El derecho a valorar su cuerpo y las sensaciones que estén presentes, atender sus necesidades y a externar sus emociones, Maslow determinó la jerarquía de necesidades, las cuales son: orgánicas, de seguridad, pertenencia, de estima, y por último de logro de sí mismo y su capacidad.
- El derecho a ser único, es decir, poder ser diferente a los demás.
- El derecho a poder realizarse.
- Los humanistas consideran que la autorrealización es el objetivo más importante en la vida de la persona, y conciben al hombre como un ser capaz de tomar decisiones libremente.

Sería lógico presentar algunos otros fundamentos de la Terapia Gestalt y particularmente al Psicoanálisis de Freud y de todos sus sucesores. Como la Semántica general del Korzybski, el Trascendentalismo de Emerson, el Psicodrama de Moreno. Además de otros métodos que lo han influido, como el Sueño dirigido de Desoille, la Terapia centrada en el cliente

de Rogers, el Análisis transaccional de Berne, la Dinámica de grupos de Lewins, los Grupos de encuentro de Schutz, así como la Bioenergética de Lowen, entre otros.

Perls, leyó cada una de todas sus obras y se encontró con la mayor parte de los fundadores mencionados anteriormente, vio ejercer dentro de lo que cabe todas estas ideologías, teorías, métodos, técnicas, y adoptó sus ideas, a las cuales les agregó su toque personal ampliamente enriquecidos por los aportes esenciales de su esposa Laura y de Paul Goodman, entre otros.

Muchas cosas se han dicho sobre la Gestalt, que pudiera ser un enredo o que se sale de lo habitual, a lo que malas lenguas han querido señalar. Sin embargo, este no es el caso, se trata de una síntesis específica y coherente, aunque haya sido constituida gran parte de manera empírica, a través de diferentes encuentros y ensayos progresivos. Aquí también “¡el todo es muy diferente a la suma de sus partes!”.

En el año de 1950, se forma el grupo de los siete, el cual está conformado por: Isadore From, Paul Goodman, el psicoterapeuta Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman, Fritz y Laura Perls, cuya participación hace que se lleve a cabo la creación en el año de 1951 de Gestalt Therapy, libro que se tradujo al español como: Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana, se le consideró un texto denso, con partes teóricas, a partir de los manuscritos de Perls, pero con la autoría literaria de Hefferline en su primer parte, y en la segunda parte con las aportaciones de Paul Goodman. Esta obra sentó las bases de la terapia Gestalt y que hoy en la actualidad sigue teniendo total vigencia. La principal aportación de este libro fue ofrecer una visión distinta y más amplia de la naturaleza humana.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL PROCESO TERAPÉUTICO GESTALT?

El desarrollo del proceso terapéutico Gestalt esta primordialmente enfocado en el trabajo de base, también conocido como groundwork. Este es de vital importancia, ya que al no llevarse a cabo cada uno de sus puntos puede llevar al fracaso toda la psicoterapia de profundidad que se desea obtener, cuando la incapacidad del terapeuta para realizar un buen trabajo de base se presenta, esta hace que el paciente se quede sin las habilidades necesarias para beneficiarse de la creatividad y el poder del enfoque Gestalt. Este trabajo consiste, en enseñar el encuentro terapéutico básico, que puede facilitar el desarrollo de una relación dinámica y profunda (Shub, 2009).

El trabajo de base se divide en tres puntos muy importantes:

- Entrenamiento en darse cuenta (awareness): Este es el proceso metodológico que se centra en el presente de ayudar a la persona a aprender, experimentar y hacerse consciente de lo que ocurre en su interior en un momento dado. El paciente adquiere la habilidad de reportar lo que sucede y experimenta, le da la oportunidad de quedarse en el proceso. Es importante que el cliente aprenda este paso, ya que este es el que le va a permitir desarrollar las habilidades para alcanzar una experiencia profunda.

Según las investigaciones de Shub (2009), el trabajo de darse cuenta se divide en tres áreas específicas:

1. Enseñar al paciente a estar centrado en el momento.
2. Ayudar al paciente a comprender la experiencia de moverse de sensaciones corporales a emociones.
3. Enseñarle la habilidad de reportar la experiencia a tal manera que el paciente como el terapeuta puedan trabajar juntos.

Producir cambios esenciales en la personalidad humana puede ser algo difícil, sin embargo, el objetivo de esta terapia es aprender a ser diferentes en el mundo, transformarse. El primer reto es enseñarle al paciente que buscarle solución a su problema no es la meta a largo plazo para la Gestalt, ya que esto no le daría la habilidad de enfrentar las situaciones en la vida.

- El trabajo con las resistencias: A medida que el paciente va aprendiendo a manejar su darse cuenta, y a estar consciente de su interior, así como de su entorno, surge el concepto de resistencia. El cual es fundamental en el trabajo de base. La resistencia es la forma que encuentran las personas para evitar el contacto. En el trabajo de resistencia hay que tener la habilidad para identificar lo que el paciente hace para evitar las fronteras del contacto, en esta etapa el paciente comienza a darse cuenta de sus patrones corporales, sus movimientos, gestos y sus experiencias internas que son un intento para evitar el contacto o resistencias durante el trabajo de base (Shub, 2009).

Según Shub, a medida que el paciente y el terapeuta comienzan a percatarse de los comportamientos que el paciente ha aprendido en su infancia, como una manera de evitar experiencias en donde se pueda sentir amenazado o en peligro, el proceso del trabajo con resistencias va tomando forma poco a poco. Este proceso se divide en cuatro partes:

1. **Identificar la resistencia:** Es de vital importancia que el paciente tenga conocimiento de lo que son las resistencias, esto lo llevará a comprender que éstas existen y podrá observar cómo se manifiestan en el presente y en qué forma trabajan para evitar el contacto.
2. **Sentir la resistencia:** En esta etapa el paciente aprende a experimentar sus emociones poniendo atención a sus sensaciones, el terapeuta señala la resistencia en el momento que siente que está emergiendo. Este proceso sensorial no ocurre la primera vez que el terapeuta le ayuda a identificar la resistencia, debido a que éstas no son conscientes para la persona, por eso es importante que el paciente sea insistente en señalar el momento en que estas surgen y las claves que las detonan. No podemos pasar por alto la trascendencia que trabajar con esto, tanto en la terapia como en la vida cotidiana, que el paciente aprenda a identificar la resistencia en el momento, a discutirla, comprenderla y trabajar con ella de suma importancia.
3. **Reportar uno mismo:** El terapeuta asigna tareas para que puedan monitorear las resistencias, a medida que estas van surgiendo en la vida cotidiana. Las tareas pueden consistir en pedirle a alguien cercano que le haga la observación cuando vean que emerge, llevar un diario de cuando aparecen, y anotar las claves físicas detectadas, observarse en videos en donde puedan darse cuenta la forma en la que estas surgen. El trabajo de observación y discusión continúan en la terapia hasta que se desarrollen las habilidades del darse cuenta de las resistencias y poder ponerlo claramente en palabras. A medida que se van incrementando estas capacidades, empiezan a suceder cambios en la forma de interactuar con el ambiente.

4. Trascender la resistencia y moverse más allá del momento bloqueado: En esta última etapa, el paciente tiene la habilidad para detectar cuando emerge la resistencia, y puede reportar él mismo cuando surge el bloqueo para el contacto. En ese momento, el terapeuta puede ofrecer alternativas para manejar la situación durante el proceso y así poder ir aprendiendo esta cuarta fase, ir más allá de la resistencia.

La finalidad de este trabajo es que la persona se haga consciente de lo que es una resistencia y de cómo opera en su vida, formando patrones repetitivos que no le permiten vivir nuevas experiencias, estas son como una especie de cinturón apretado que evitan que se hagan cosas en la vida. Es importante traerlas a la conciencia del paciente, para que pueda reconocerlas y trascenderlas a flexibilizarlas y encontrar nuevas opciones.

Trascender la resistencia, es un concepto que le pertenece a la Gestalt, a diferencia de otros enfoques, los cuales conceptualizan la resistencia como inmutable, uno de los puntos teóricos que hace la Gestalt es que el paciente puede ir más allá de su sistema de defensas, no solo en la teoría, también en la realidad. Otras teorías ponen al paciente como atrapado en una red neurótica de defensas pensando que sólo pueden comprender y ajustarse a sus estructuras defensivas, pero no a trascenderlas. Este concepto de la Gestalt vino a darle mucha poder y eficacia (Perls, Hefferline y Goodman, 1951).

- Desarrollo de habilidades de contacto: El trabajo de base consiste en aprender el darse cuenta, trabajar con las resistencias y por último descubrir las habilidades básicas del contacto. El contacto abarca la totalidad de como una persona se experimenta a sí misma y al otro en las fronteras.

Por ejemplo, no hay contacto si el paciente:

- No ve cuando la otra persona muestra sus emociones
- No sabe escuchar
- No sabe comunicarse en forma clara y comprensiva con el otro.

El objetivo aquí es dirigirse a las habilidades básicas del contacto. En las investigaciones de Shub (2000) hay 11 habilidades de contacto, las cuales son:

1. Darse cuenta: Poner atención a ti mismo, en tu proceso interior y como impacta en los otros, es la habilidad más importante, ya que dependiendo de ésta tendrás mejor manejo de las otras. Una persona que no se da cuenta, y no está consciente, no puede observar lo que está haciendo.
2. Separar pensamientos de emociones: Es de vital importancia tener la capacidad de separar pensamientos de emociones, de manera que estos se puedan comunicar de manera intelectual y emocional. Se trata de poder separar lo que te gusta de lo que no te gusta; de poder compartir mejor las experiencias internas; de reaccionar a eventos del ambiente, de tener confianza en tus percepciones y conocer sus sentimientos.
3. Comunicarte en forma clara y directa: Tener la capacidad de decir lo que quieres de manera clara, sin envolver tus palabras y hacer un rollo de ello, esto es una habilidad de contacto. El contacto falla si la persona con la que estás hablando no puede escuchar tus palabras. Si hablas de una manera distorsionada y confusa que tu receptor no pueda experimentar la intensidad o claridad de lo que estás diciendo, la comunicación no se trata solo de decir palabras, significa decirlas en

tal forma en que la persona con la que estás haciendo el contacto las perciba de manera clara y directa.

4. Responder: Responder profundiza la relación, y enseña a las personas con las que tú tratas, que cuando estás diciendo algo, quieres saber lo que ellos realmente piensan y sienten. A menudo las personas no responden cómo se sintieron, ni pueden dar un cumplido o decir algo positivo a la otra persona. La falta de respuesta es un problema, porque esto le muestra a la otra persona que no van a obtener mucho a cambio, de manera que conforme pase el tiempo dejan de comunicarse debido a que no tienen respuestas.
5. Escuchar: Una vez que comienzas a trabajar el darte cuenta, puedes percatarte de tu dificultad para escuchar, en ocasiones uno puede impacientarse y no focalizar la atención en lo que el otro dice. Escuchar es muy importante, esto ayuda a la otra persona a sentirse respetada y valorada.
6. Pedir: Es muy importante tanto para las relaciones personales como las de trabajo, esto permite que las otras personas puedan ayudarte, lo cual lo hace sentir importantes y tomados en cuenta. Aprender a pedir es un proceso que implica tres pasos: el primero es identificar tú necesidad, el segundo es determinar específicamente lo que deseas y por último pedir. Este último es muy complicado para muchas personas que son incapaces de moverse hacia esta área de vulnerabilidad y permitir que otros le ayuden y hagan algo por ella.
7. Recibir: La capacidad de recibir es un aspecto fundamental en el proceso de contacto, ya que les permite a las personas sentir que lo que están dando es importante. Saber recibir es difícil para algunas personas, en especial cuando estas te dicen algo positivo, muchas veces hay la tendencia a deflejar o solamente a

asentir con la cabeza. Algunas personas son mejores dando que recibiendo. Tener la capacidad efectiva de recibir es fundamental para las relaciones personales y las de trabajo, pues esto demuestra que le das importancia a lo que se te da.

8. Dar: Significa anticipar las necesidades de las personas que te rodean, interesarte por lo que necesitan, y hacerte a un lado a ti mismo con la finalidad de satisfacer las necesidades de la otra persona, esto le permitirá sentirse valorado, importante y satisfecha. Dar puede significar que estás dispuesto a sacrificarte en ocasiones por el otro.
9. Manejo de conflicto: El conflicto es parte de la vida humana cotidiana, este permite que las líneas de comunicación se mantengan abiertas. Es la manera en que dos personas, tienen diferentes sentimientos entre ellas y que se sienten mal por la manera en la que son tratadas o que no se sienten satisfechas con la forma en la que se dan las cosas, cuando manejan un conflicto, pueden llegar a un acuerdo.
10. Ser asertivo: Esta habilidad no significa empujar al otro, o no ser sensible a las fronteras, o intentar llegar primero para ganar las cosas. Ser asertivo significa perseverar y tener el coraje de enfrentar las resistencias, para defender lo que consideras valioso, también implica tener la capacidad de poder cambiar de opinión cuando los argumentos son válidos. Implica a tener la seguridad para articular tu posición y quedarte con ella, pero al mismo tiempo permanecer abierto y flexible a escuchar a otras personas, confiando en tus percepciones, sin ceder, a menos que haya un cambio dentro de ti.

11. Dar apoyo: Es darle importancia a lo que les sucede a las demás personas, permitir que las personas luchan con un nuevo contenido, sin luchar sus propias batallas, tener la habilidad de escuchar de forma atenta y cercana mientras las personas hablan sobre sus experiencias difíciles. Muchas veces se confundo dar apoyo con la idea de hacer interferencia, con solucionar y hacer las cosas del otro. Dar apoyo significa que te importan el proceso de la otra persona, sin necesidad de interferir en él.

Es importante aplicar las habilidades de contacto con sensibilidad a las fronteras, para esto es necesario establecer fronteras claras, las personas que te rodean necesitan comprender lo que pueden y lo que no pueden hacer, y que tan lejos pueden llegar.

El trabajo de base es la columna vertebral del proceso terapéutico Gestalt, ya que gracias a este se puede llevar al paciente a un contacto más profundo, que le permitirá conocerse a sí mismo, conocer sus fronteras y entender el origen de estas, permitiéndole tener una mejor relación consigo mismo y con todo su entorno.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA TERAPIA GESTALT?

Hoy en día se practica en contextos y con objetivos muy diversos. En la psicoterapia individual “frente a frente”, en terapia de parejas (con las dos partes presentes, simultáneamente), en terapia de grupos abiertos (estos pueden ser una vez por semana o una vez al mes), en grupos del desarrollo del potencial personal de cada uno, así como en el seno de las instituciones (escuelas, psiquiátricos, centros de readaptación social, etcétera) así como también en el área de las empresas del sector industrial o comercial.

Atiende principalmente a las personas que sufren de problemas físicos, psicósomáticos o físicos, catalogados como “patológicos”, o bien está dirigido a las personas que enfrentan dificultades o problemas existenciales, las más frecuentes pudieran ser (conflicto, ruptura, soledad, duelo, depresión, inactividad, bloqueos, sentimientos de ineficiencia o de impotencia, etcétera), o más aún a cualquier persona u organización.

Según Goldstein (1934), la Terapia Gestalt busca un pleno desarrollo humano de su potencial latente, no sólo un “mejor ser” sino un “ser más”, una mejor calidad de vida.

LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

Las técnicas en terapia Gestalt son tantas y cubren un amplio espectro de conductas como: verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e interpersonales, dirigidas por el mismo paciente y, a veces, por el terapeuta, simbólicas y no simbólicas.

Alguna de estas técnicas no pertenece únicamente a la psicoterapia Gestalt y, posiblemente muchas de ellas sean vistas como una variación de alguna técnica en otro tipo de psicoterapia. Pero al mismo tiempo, la terapia Gestalt no puede pasar desapercibida o compararse con alguna otra, ya que el enfoque constituye por sí mismo una nueva y única Gestalt.

Los tres constructos básicos para dichas técnicas son: actualización, darse cuenta, y responsabilidad. Durante su vida, Perls incrementó su repertorio con cualquier herramienta que sirviera a su objetivo de favorecer el “darse cuenta” de sus pacientes y la responsabilidad para con ellos mismos. El adaptó, combinó y nunca cesó de crear nuevas técnicas, con la espontánea asimilación y creación de la vida misma “actualización” (Salama, 1992).

Según Polster y Polster (1973), la toma de conciencia bien empleada sirve para mantenernos al día con nosotros mismos. Este es un proceso incesante, accesible en todo momento, no una iluminación única, como el insight, que solo se logra alcanzar en ocasiones o condiciones especiales. La toma de conciencia está siempre disponible a modo de una corriente subterránea de la que puede surgir, en caso de ser necesario; estar focalizado con la propia conciencia, mantiene al sujeto inmerso en la situación presente y aumenta el impacto de la existencia terapéutica, así como las experiencias del día a día.

Cada toma de conciencia es importante, ya que lo acerca a la articulación de los temas que son fundamentales en su vida y es un paso también hacia la expresión de esos temas.

La Gestalt es tan diversa en cuanto a los tipos de técnicas que utiliza para cada paciente, según las necesidades que este traiga a consulta, que no terminaríamos de mencionarlas en este trabajo, por eso, pondré parte de las esenciales a continuación, retomando diversos autores:

- Awareness (darse cuenta): Este es un proceso metodológico centrado en el presente. Ayuda a la persona a aprender a experimentar y concientizar lo que sucede en su interior en un momento dado. El awareness incluye la habilidad de identificar, reportar lo que sucede y se experimenta, quedarse en el proceso. Es de vital importancia desarrollar el darse cuenta, para que la Psicoterapia Gestalt de profundidad tenga éxito (Shub, 2009).
- La silla Vacía: Técnica desarrollada por Fritz Perls, fundador de la terapia Gestalt, como una herramienta básica en la dramatización y solución de los conflictos internos. Es sumamente útil para cualquier terapeuta que decida utilizar la técnica de actuación de roles. Donde otros utilizan la actuación de roles, Perls utiliza una silla vacía. Por ejemplo, si una persona quiere resolver un problema que involucra a su padre, la respuesta de Perls

será: “ponga a su padre en la silla vacía y luego hablele”, este diálogo puede ayudar al paciente a comprender algo al respecto al significado de su problema (Leveton, 1987).

- **Psicodrama:** Fue creado por el doctor Jacob L. Moreno, es una modalidad educativa práctica; es además una manera de fomentar, encauzar y desarrollar el crecimiento personal. Este es un método aplicable a niños, jóvenes y adultos.

El psicodrama es una técnica global que integra el cuerpo, las emociones y pensamiento.

Hay terapias que están centradas en la parte corporal, como la terapia psicomotora y muchas variedades de grupos de encuentro; hay otras que hacen hincapié sobre las emociones y sentimientos, como la terapia centrada en el cliente y hay otras que dependen exclusivamente de la comunicación verbal, como la psicoterapia tradicional. El psicodrama integra los tres aspectos con un énfasis particular en la acción corporal para asegurar los sentimientos y las emociones (Ramírez, 1998).

“...entonces, el pensamiento fluye descendiendo al cuerpo, donde es representado por gestos y acciones... Los efectos de la mente se reflejan en el rostro, a través de las variadas expresiones del semblante... Lo interno es lo representado, y lo externo, el representante” (Swedennorg, en Heavenly Doctrine , 1978, p. 261, como se citó en Dosen, 1999).

- **Bioenergética:** Se le llama bioenergética a la terapia Neoreichiana. Fundada por dos alumnos de Reich, Alexander Lowen y John Pierrakos, se enfoca en el papel que cumple el cuerpo, en el análisis del carácter y en la terapia. La bioenergética incluye técnicas de respiración Reichianas. Según Lowen (1993) esta puede tener una poderosa dimensión

espiritual y transpersonal, la bioenergética, se enfoca en poder entender la personalidad humana en sus procesos del cuerpo y sus procesos energéticos.

Esta técnica terapéutica sirve para ayudar a una persona a volver a su cuerpo y para ayudarle a disfrutar lo mejor de la vida a través del cuerpo. La persona que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo, si no se mueve ante la vida con libertad, limita su cuerpo. Si no siente plenamente, reduce la vida de su cuerpo y si reprime la expresión de su personalidad, limita la vida de su cuerpo.

- Exageración: Esta tiende a facilitar a la persona la apertura de sentimientos y emociones, que se hacen presentes de manera inconsciente. Estos sentimientos y emociones, podemos encontrarlos ocultos detrás de gestos y movimientos involuntarios, o dentro de la misma conversación con el paciente. Es preciso explicarle al paciente, la importancia de identificar aquellos gestos o ademanes involuntarios que realiza a menudo, ya que su significado puede estar en el inconsciente (Salama, 1992).
- Asimilación de proyecciones: Esta se refiere al proceso de atribuir a algo o a alguien cualidades o sentimientos propios, de los cuales no estamos dispuestos a reconocer como nuestros, en Gestalt, los sueños también se ven como proyecciones. Un aspecto importante dentro de la terapia Gestalt es asimilar las proyecciones, es decir, que el paciente incorpore lo que ha disociado, tomando responsabilidad al reconocer como experiencia parte de lo que ha rechazado (Salama, 1992).

Esta técnica se realizar con algún aspecto externo al paciente, su madre, la agresión en su trabajo, su casa; estos procedimientos y muchos otros que existen dentro de la terapia Gestalt, no deben tomarse como formas que son estereotipadas, en las que cada paciente debe entrenarse. Serán útiles siempre y cuando sean utilizadas bajo el contexto, con el desarrollo personal de cada paciente, sus propias necesidades y las del terapeuta (Salama, 1992).

¿QUÉ VIENE A FUTURO PARA LA TERAPIA GESTALT?

Como se sabe, la Gestalt surge entre la Primera y Segunda guerra mundial, nació en circunstancias de mucha necesidad y angustia, y pareciera que ahora resurge nuevamente en el momento en que la humanidad más lo necesita, no estamos atravesando por circunstancias de guerra, pero sí a través de una pandemia, la cual nos está haciendo además de enfrentarnos a nosotros mismos, al momento de tener que estar en casa resguardados, sin las distracciones del día con día, nos hace enfrentar el duelo y la angustia ante la incertidumbre de nuestra situación actual.

El sector salud se ha visto gravemente afectado, debido a este caos que están pasando, médicos y enfermeras han sido agredidos por los civiles, por miedo al contagio, son nuestra primera línea de batalla en todos los hospitales, han tenido que presenciar y ver de cerca a la muerte y por si fuera poco, vivir con el miedo de ser contagiados y afectar a sus familias.

Por otra parte, la Psicoterapia Gestalt al ser una terapia integradora y holística, hace que tenga mucho mayor cabida en el futuro, ya que por su flexibilidad para trabajar cosas tanto de emergencia, niveles alterados de la conciencia, el trabajo corporal, trabajo con grupos y

sus bases existencialistas, la convierte en muy benéfica para nuestra sociedad, misma que comienza a comprender que en estos tiempos es preciso hablar con alguien para trabajar lo que ya es imposible ignorar.

Gracias a que la Psicoterapia Gestalt, a la creatividad y a cómo nos adaptamos e improvisamos antes las diversas situaciones que surgen, aunque esta sea a través de una computadora, esto puede permitir que los terapeutas que también están en sana distancia puedan tener un acercamiento con las personas, para poder trabajar cualquier problemática que tengan.

La Psicoterapia Gestalt es una de las terapias más completas, al poder abarcar distintos tipos de población, a niños, parejas, grupos, forma individual, personas de la tercera edad, pero, sobre todo, cuando inicias un proceso gestáltico, los avances que vayas teniendo y las técnicas que vayan aprendiendo, si se hacen de la manera adecuada, permanecerán en ti, ya no habrá vuelta atrás, es un constante darse cuenta de que te estará acompañando toda la vida.

El futuro para la Psicoterapia Gestalt será poder entrar con mucha más fuerza, para dar contención a quienes así lo requieran, poder llegar a cada rincón debido a que ahora ya no es un tabú ir al psicólogo, y de igual manera tener sesiones por internet, permitiendo así, apoyar a la humanidad con sus procesos y a enfrentar esta nueva realidad que estamos viviendo en nuestro aquí y ahora.

2.3. ETAPA DE LA ADULTEZ

¿Qué es la adultez?

Según Papalia y Martorell (2015) la palabra adultez viene del origen latino, proveniente de “adultus”, integrada por “ad” que alude a una aproximación, y por “altum” el cual tiene el significado de criar, es decir, que un adulto es el que ya ha sido criado. En biología es aplicado para todos los organismos que ya están totalmente formados y son aptos para reproducirse.

El ser humano es un organismo más complejo, ya que no solo se encuentra formado por la parte física, también está conformado por su psiquismo, y su madurez se alcanza mucho más tarde, a diferencia del mundo animal, ya que, aunque haya terminado su desarrollo sexual y esté en condiciones óptimas para la reproducción, se considera que está totalmente maduro cuando es capaz de hacerse cargo de los deberes de su existencia, sin depender de otro (Papalia y Martorell, 2015).

La adultez es la etapa, en donde el individuo tiene bien definida la identidad, la responsabilidad y la actitud, así como también ha ido integrando los conceptos, los valores y las definiciones en su día a día.

¿Cuáles son las características de un adulto?

Dentro de las características principales de la adultez, entra la mayoría de edad, pero esta depende según el país, ya que la vigencia legal suele rondar entre los 18 a los 21 años. La mayoría de edad marca el inicio del individuo al hacerle cara a las leyes y al estado, y generalmente es una de las etapas más celebradas en diversos tipos de rituales, dependiendo la cultura.

Crecer puede ser intimidante, pero a su vez es una etapa llena de curiosidad, ya que permite descubrir y dirigir el camino hacia donde la persona lo desee o haya soñado, en el recorrido se podrá experimentar unas cuantas veces, hasta que se encuentre el camino que se quiere recorrer y poder asentarte.

La adultez es el mayor cambio en la vida que un adulto puede experimentar, representa el fin de la juventud e inicia una etapa mucho mayor, que viene acompañada de responsabilidades, autonomía, independencia, romance, obligaciones y familia; todo esto engloba las características de la adultez.

Según los estudios de Papalia y Wendkos (1988), la adultez está conformada por cambios que giran alrededor de nuestra estabilidad, independencia y reproducción, se divide en tres etapas: Adultez temprana, adultez intermedia y adultez tardía, las cuales se mencionan a continuación:

- **ADULTEZ TEMPRANA**

Esta es conocida como la etapa más larga, ya que abarca diferentes características que influyen en el desarrollo de la vida del ser humano. Algunas de estas características son las siguientes:

Independencia

En esta etapa tienen el primer encuentro con la independencia, puede que no se hayan mudado de casa de sus padres aún, pero se puede observar que son independientes al comenzar a tener su propia economía al comenzar a trabajar, a tener más responsabilidades como contribuir en el hogar, a tener más independencia académica estudiando la carrera escogida.

Fin del desarrollo físico

La etapa de la adolescencia es conocida por el sin fin de cambios físicos por los que atraviesa el ser humano, pero estos cambios se detienen una vez alcanzada la adultez temprana. Aunque alrededor de los 20 años, las personas tienen mayor fuerza y sus cuerpos tienden a ser más tonificados, es por eso por lo que son más ágiles y resistentes.

Desarrollo cognitivo

En esta etapa, el individuo tiene la capacidad para resolver problemáticas desde el más simple, hasta el más complejo, están totalmente expuestos a un sin fin de obstáculos y representan de alguna manera la evolución de sus capacidades y la construcción de su ser integral. Aunque también, estos obstáculos pueden ser característicos del desarrollo de algún padecimiento psicosomático o incluso un trastorno mental.

Un claro ejemplo sería el inadecuado manejo del estrés, fobias, desarrollo de ansiedad, distanciamiento social, o en el peor de los casos, la depresión. Esto se debe a que justo en esta etapa es donde se presentan mayormente las enfermedades mentales.

Evolución social y afectiva

El entorno social, va teniendo un gran cambio y desarrollo en pro a sus preferencias. Es así como se ven reducidos sus grandes grupos de amigos, ya que al haber cambio de intereses comienza la búsqueda de amistades en donde encuentren afinidad, estas relaciones pueden formarse durante la universidad, en el trabajo o incluso son amigos de la infancia.

La parte afectiva también tiene un cambio significativo, mientras los jóvenes están en pleno desarrollo de sus potencialidades, también buscan tener relaciones que se adapten a su nuevo ritmo de vida. Es probable que durante esta etapa busquen experimentar con relaciones casuales, durante los 20 años en adelante, o también pueden comenzar a buscar relaciones más íntimas y formales en donde puedan formar una familia, esto puede ocurrir en los años siguientes.

Establecimiento de la moral

En la adultez temprana se establecen las bases de las creencias propias, así como el razonamiento, las opiniones y los valores morales, todo esto dependiendo en la manera en la que se perciba el mundo a través de las experiencias vividas en la educación superior, en lo profesional y en las relaciones interpersonales.

- **ADULTEZ MEDIA**

Esta etapa oscila entre los 40 y 60 años aproximadamente, es la etapa previa a la vejez, durante esta etapa las personas están centradas en su carrera profesional, en la crianza de los hijos, y preparándose para su próximo retiro, de manera que, algunos intentan practicar nuevas actividades que los ayuden a prepararse para el fin de su etapa laboral, incluso en la etapa de la paternidad.

Durante esta etapa se siguen experimentando cambios, pero con la finalidad de llegar al cierre de un círculo ya vivido, algunas características de la adultez media son:

La nueva etapa de rebeldía

También conocida como “la crisis de mediana edad”, y es en donde personas de entre 40 a 50 años, desean y hacen lo posible por vivir y disfrutar sus últimos años de juventud, y lo hacen a través de la ropa que usan, practicando actividades de riesgo y socializando con personas más jóvenes que ellos, en ocasiones suelen pasar demasiado tiempo en el círculo que sus hijos. Esto es un comportamiento totalmente atípico para su edad. Este proceso se debe a la búsqueda de una nueva identidad propia. A esta etapa se le conoce como midescencia proveniente del inglés (middlescence).

Desarrollo físico

La principal característica de esta etapa es el retroceso en cuanto a fuerza y tonificación del cuerpo en dos direcciones: aumento de peso o la disminución del tono muscular, así como también la reducción de la flexibilidad y la elasticidad de la piel, de aquí la aparición de arrugas en el rostro, manos y pies. De igual manera, existe una degeneración de los sentidos sensoriales y psicomotrices, como pérdida de la audición, la vista, la coordinación, etcétera, siendo de vital importancia los aparatos de ayuda. Es por lo que en esta etapa es preciso tener una sana alimentación y un buen entrenamiento físico, así como también trabajar la parte mental, para evitar futuras enfermedades.

Desarrollo cognitivo

En esta etapa hay una importante disminución de las capacidades cognitivas, las cuales a su vez van disminuyendo la funcionalidad, por ejemplo: la memoria, la orientación, y la atención. Por lo que es importante realizar actividades para fortalecer la agilidad mental y tener las neuronas trabajando, estas actividades pueden ser: ejercicios de gimnasia cerebral, lectura, armar rompecabezas, pero sobre todo realizar mucha actividad física.

Bases morales

En esta etapa las bases morales pueden tomar dos caminos, por ejemplo: afirmar las reglas, creencias y valores según lo aprendido en el desarrollo de la vida y lo enseñado a sus hijos, por otra parte, poseen una mayor flexibilidad en cuanto a las condiciones y nuevas características de su entorno, así como la capacidad de adaptarse a ellas. Esto se debe a que tienen mayor inclinación hacia la voluntad y a la felicidad de las personas, más que por lo que piensan acerca de cómo se debe vivir adecuadamente.

Relaciones afectivas

En esta etapa es importante tener una persona o relación estable, pues esto es esencial para un retiro satisfactorio, ya que se enfocan en revivir las llamas de la primera etapa de la relación matrimonial e incluso el noviazgo. Este proceso es sumamente importante para lograr una paternidad ideal, ya que al haber un equilibrio ambos progenitores se ponen de acuerdo para encontrar la mejor manera de criar a sus hijos y proporcionar apoyo en lo que ellos elijan hacer de sus vidas.

Los hijos se convierten en una parte fundamental de las relaciones afectivas, ya que el vínculo se hace más fuerte, también con el de sus padres. Aunque, sin embargo, se deben comenzar a prepararse para la inaplazable muerte de los progenitores.

Adultez tardía

En esta última etapa, es importante tener una estabilidad adecuada, las personas deben mantener un equilibrio entre actividades que los ayuden a relajarse, continuar con ejercicios físicos y mentales, para que esto les ayude a no sufrir una degeneración en estas áreas. Los adultos mayores son más susceptibles a sentirse solos o débiles, por lo que es de suma importancia que ellos tengan una rutina la cual pueda mantenerlos activos, con un estado de ánimo elevado y con la misma confianza de años atrás.

Una de las principales características de esta etapa, es que los lazos afectivos se enfocan más en el acompañamiento y el compromiso, esto los lleva a disfrutar del tiempo que pasan con su familia, pero también de estar con amigos con los cuales pueden disfrutar esta parte de su vida.

La calidad de vida es ahora de vital importancia, por lo cual es necesario cuidar la alimentación, haciéndola más saludable y nutritiva, de manera que le ayude a la restauración de la fuerza de los músculos y los huesos, los cuales tienen a debilitarse y a evitar la aparición de enfermedades graves, como el cáncer. Todo esto es para tener una vida mucho más saludable al final. Como podemos ver, la adultez es la etapa más larga, ya que no existe una línea divisoria para determinar cuándo empieza la vejez.

¿Cuáles son los desafíos o las exigencias de la etapa adulta en la actualidad?

En nuestra actualidad, uno de los desafíos más importantes en la etapa adulta es que el individuo se vuelva independiente, para llegar a formar una familia de acuerdo con sus intereses, si es que decide hacerlo.

Es importante también la motivación del adulto dentro de su proceso de independencia, así como también el que haga algo que disfrute y lo lleve a seguirse superando, ya que como resultado obtendrá una mejor solvencia económica, lo cual podría llevarlo a seguirse formando académicamente y a tener mayor movilidad humana (mudarse), lo cual le permitirá crear nuevas experiencias, adquirir nuevos aprendizajes y no quedarse estancado.

Por último uno de los desafíos más difíciles que cualquier individuo en nuestro país podría experimentar, es la supervivencia, desgraciadamente vivimos en una era donde la violencia se ha convertido en el pan de todos los días, robos, secuestros, asesinatos y todo esto puede hacer mucho más difícil salir adelante, emprender algún negocio independiente o tener una nómina, pero estar en constante peligro, esta situación ha hecho mucho más difícil la etapa adulta, ya que con la inseguridad nadie está a salvo, entonces hay que desempeñarse y salir adelante a través del miedo y con extrema precaución, lo cual perjudica emocionalmente el estado de conciencia de las personas, esta situación hace mucho más difícil el ser adulto, ya que es complicado al momento de hacer una toma de decisiones, pero a esta edad, se hace con más facilidad.

3. CONCLUSIONES

Con la intención de analizar el proceso terapéutico de un adulto desde un enfoque de Psicoterapia Gestalt, se inició una investigación de manera documental exhaustiva para esta tesis de licenciatura, se empezó por el proceso terapéutico y el desarrollo de sus cuatro etapas: Evaluación y orientación, explicación de las hipótesis diagnósticas, tratamiento y finalización de la terapia.

De igual manera se habló de los distintos enfoques en los cuales se puede llevar un proceso terapéutico y las diversas corrientes que lo aplican.

Esta tesis se enfocó en la Psicoterapia Gestalt, desde su nacimiento y como se fue desarrollando a través de las aportaciones de Friedrich Salomon Perls y sus colaboradores Isadore From, Paul Goodman, el psicoterapeuta Paul Weisz, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman, y Laura Perlz, durante el año de 1940. Los cuales hacen la triada perfecta al basar su trabajo en la Filosofía existencialista, el método Fenomenológico y la psicología humanista, permitiéndole así a la Psicoterapia Gestalt ser una de las mejores herramientas para la Psicología, ya que su terapia holística y de profundidad ha tenido excelentes resultados para las personas que deciden iniciar un proceso de terapia con este enfoque.

Se habló también sobre la adultez, y el cómo el ser humano se va formando en sus diversas etapas, desde que están en casa con sus padres viviendo su adultez temprana, comenzando poco a poco a tener más responsabilidades, las cuales dependerán mucho de la crianza que hayan tenido ya que de esta depende que haya un desarrollo de la adultez óptimo, para poder así tener aspiraciones que le permitan buscar su independencia, y crear habilidades sociales para interactuar con las personas de su entorno, dándole la oportunidad de tener nuevas

experiencias que le permitan llevar a cabo cada paso de su desarrollo, desde ser hijo de casa, hasta ser esposo y padre de familia, y al final de todo este proceso de la adultez, nos queda más que observar el impacto de la vida misma sobre una persona adulta que se ha ayudado a través de la psicoterapia.

A lo largo de esta tesis y de mi propio proceso personal he podido comprender la importancia de tener un buen proceso terapéutico, cual sea el que elijan las personas tener, a mí la Gestalt se me hace muy completa y como se menciona en mi trabajo, más que una terapia es un estilo de vida. Muchas veces se vive cargando equipajes emocionales que ni siquiera somos conscientes que traemos a cuestas, y es ahí donde vamos impactando de persona en persona, los estados de ánimo pueden variar sin poder entender el paraqué; las relaciones personales pueden ir y venir y podemos movernos en un solo patrón sin tener la capacidad de darnos cuenta de que posiblemente nos estemos moviendo en círculos, en un camino sin salida.

Este trabajo se hizo también con la esperanza que futuros terapeutas pudieran tener un poco más, pero sobre todo pudieran leerlo desde una persona que ya lo ha vivido, estudiado y saber que esa experiencia, la respalda toda una teoría.

Por otro lado, el mundo está cambiando, estamos atravesando por una pandemia que nos ha transformado la vida a todos, estamos conociendo el miedo de primera mano, miedo de perder a las personas que queremos, también de cuestionarnos sobre nuestra propia vida, adquiriendo nuevas maneras de vivir, estamos más alertas, pareciera que ahora el ser excesivo en la limpieza es algo que pasó de ser psicológico a algo normal.

Los terapeutas han tenido que adaptarse a una nueva normalidad dando sus terapias en línea, para dar contención dentro de este caos emocional que la humanidad está

pasando. Es increíble como algo que antes era impensable para la Psicología ahora es una realidad, dar terapia en línea.

Una de las características más importantes de la Gestalt es la flexibilidad que tiene para adaptarse a las circunstancias, y aun dentro de la distancia que pudiera marcar una pantalla, aun así, se adapta para hacer un trabajo profundo con el paciente. Esto no quiere decir que sea más importante que otras corrientes, todas forman parte de un todo y el objetivo en común es el paciente, pero en esta ocasión decidí enfocarme en hablar e investigar sobre algo que me ha servido de manera personal y profesional, dejando este documento como una alternativa tanto terapéutica, como de estudio, ya que fue verdaderamente desalentador intentar buscar un terapeuta Gestalt en todo Coatzacoalcos y no encontrar ninguno, deseo que esto pueda servir de interés para las nuevas generaciones, como una opción a considerar, y porque esta pandemia no se acabará de la noche a la mañana y sobre todo hay que tomar en cuenta las secuelas emocionales con las que se enfrenta la humanidad.

Hoy ir al psicólogo en nuestro país está dejando de verse como sinónimo de locura y comienza a ser vista como una sana posibilidad.

Por todo lo reflexionado, las recomendaciones que se desprenden de esta investigación son las siguientes:

- A los que están estudiando la licenciatura en Psicología, dense la oportunidad de analizar todas sus opciones en dado caso que quieran trabajar con personas, sin olvidarse de ustedes mismos, y de su propio proceso.

- A los psicólogos, que sigan teniendo la apertura de experimentar nuevas propuestas terapéuticas, para poder llevarlas a las escuelas, a los pacientes y a la vida misma.
- A los médicos que hoy están en las líneas de batalla y han visto la muerte tan de cerca, por favor no se olviden de ustedes, de la importancia de iniciar un proceso en donde puedan hablar y desahogar todo este cúmulo de emociones y frustraciones que surgen en cada guardia, de igual manera el poder sugerirle a sus pacientes y familiares que contemplen la idea de poner tomar terapia psicológica, ya que también el tener una estabilidad emocional puede impactar en la salud de psicofísica de los pacientes.
- A los trabajadores sociales que son los que tienen de primera mano la cruda realidad en cuanto a la sociedad, lidiar con abusos infantiles, desintegración familiar y muchas injusticias, primero que nada, no olvidarse de ustedes, tener claridad mental y emocional para tener un juicio libre de transferencias en donde su trabajo pueda verse perjudicado. De igual manera ser más activos en la supervisión psicológica que se lleve en cada uno de sus casos.
- A las enfermeras, ustedes que están en contacto directo con tantas personas vulnerables y enfermas, poniendo en riesgo su vida, pero también poniendo calidez y empatía al servicio del paciente, a ustedes y sobre todo en estos tiempos, no se olviden de sus propios procesos, de trabajar sus emociones, de iniciar una terapia que las ayude a tener estabilidad emocional y claridad al momento de recibir una emergencia, porque antes que

todo ustedes son seres humanos y su labor es de vital importancia, no solo la parte médica, sino la parte humana.

- Al público en general que sienta la curiosidad de iniciar un proceso terapéutico, aun sin formar parte del Sector Salud, o de trabajar al servicio de los otros, consideren la posibilidad de aprender más sobre ustedes mismos, romper con patrones o identificar todo eso que los detona, esas emociones que reprimen sin darse cuenta, esa incomodidad con ciertas personas o actitudes, no se necesita tener algún trastorno mental para asistir al psicólogo, que mejor manera de comenzar a conocerse, de tener un encuentro y reconciliación consigo mismo o con los otros y poder crear un mejor entorno para una mejor calidad de vida.

4. REFERENCIAS

- Freud, S., (1974), Esquema del psicoanálisis y otros escritos de doctrina psicoanalítica, Ed. Alianza (Obras completas).
- Freud, S., (1974). Compendio del psicoanálisis, Editorial Tecnos (Obras completas, Vol. IX)
- Beck, A., (1990), Con el amor no basta. Ed. Paidós.
- Beck, A., (1995), Cognitiva Behavior therapy basics and beyond. Ed. The Guilford Press, NY.
- Frankl, V., (1980), El hombre en busca del sentido, Editorial Herber.
- Frankl, V., (2001), Psicoterapia y existencialismo. Editorial Herber.
- Perls, F., (1975), Yo, hambre y agresiones, Ed. Ediciones de la sociedad de cultura valle -Inclán (1 de abril 2007).
- Rogers, C., (1972), El proceso de convertirse en persona (Orig. 1968), Editorial Planeta/Booket
- Lowen, A.C., (1977), Bioenergética (Orig. 1975) Ed. Nirvana libros, S.A. de C.V.; Edición 2 (5 enero 2012).
- Moreno, J.L., (1966), Psicoterapia de grupo y psicodrama (Orig. 1959) Ed. Fondo de cultura económica. edición 1st (31 de diciembre 1980).
- Maslow, A., (1973), El hombre autorealizado (Orig. 1963) Editorial Kairós. Título original. Toward a psychology being.
- Rogers C., (1997), Psicoterapia centrada en el cliente. Editorial Constable, Edición Reprint (1 diciembre 1995).

Papalia D. y Martorell G.,(2017), Desarrollo humano (Decimotercera edición), Ed. Mc Graw Hill.

Papalia D., y Wendkos O.S., (1988) Psicología. Ed. Mc Graw Hill.

Abbagnano, N., (1961), Historia de la filosofía. Trad de Juan Estelrich, t. III, Barcelona, Montaner y Simón.

Klimke, Colomber F y Colimber E., (1961), Historia de la filosofía, 3ª edición, Barcelona.

Verneaux, R., (1977), Historia de la filosofía contemporánea. Trad de Monserrat kirner ,7ª Curso de filosofía Tomista, Barcelona, Herder.

Ginger, S. & Ginger A., (1993), La Gestalt una terapia de contacto. Trad. Ma. Angélica Verduzco de Ruiz, 2ª México, El manual moderno.

Ginger, S., (2004), Fritz Perls: El padre de la Gestalt: Un niño terrible En la Gestalt. Una terapia de contacto, El manual moderno. México.

Goldstein, K., (1934), La structure de l' organisme, New York.

Salama P. H. (1992), Técnicas de la psicoterapia Gestalt. En el enfoque Gestalt. Una psicoterapia Humanista, 2ª Ed. México, Manual moderno.

Polster, Erving & Miriam (1973), Terapia gestáltica, Buenos Aires, Argentina. Ed. Amorrortu Editores.

Norman S., 2009, Ser en el momento. Un enfoque de la psicoterapia Gestalt para el cambio. Ed. CEIG

Leveton, E., La silla Vacía, Cómo dirigir psicodrama. Ed. Pax México

Ramírez T. J. A., 1998, Psicodrama, teoría y práctica. Caps., 1, IVEC, México.

Lowen, A.,1993., En la actualidad del cuerpo. Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracias. Ed. Paidós, España.

Salama, H.,1992, Técnicas de la psicoterapia Gestalt. En el enfoque Gestalt. Una psicoterapia humanista, 2ª Ed. México. Ed. Manual moderno.

Norman S., 2000, Authentic Management. Ed. Gestalt associates.