



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

INFLUENCIA DE UN TALLER SOBRE RESOLUCIÓN DE ASUNTOS INCONCLUSOS EN LA AUTOESTIMA

MANUSCRITO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:
CARINA VARELA VILLAZANA

DIRECTORA DE MANUSCRITO:
DRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ.

Ciudad de México, 2023.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.	1
a) Marco teórico	1
b) Planteamiento del problema	9
c)Justificación de la temática	10
d) Pregunta de investigación	10
e) Propósitos derivados de la revisión de la literatura	11
MÉTODO	12
a) Participantes	12
b) Escenario	12
c) Técnica de recopilación de la información	13
d) Marco teórico – interpretativo	14
e) Categorías de análisis	16
f) Consideraciones éticas	17
ANÁLISIS DE RESULTADOS	18
DISCUSIÓN	24
REFERENCIAS	28
APÉNDICES	29

INTRODUCCIÓN.

a) Marco teórico.

Uno de los principales conceptos que se trabajan en psicología es el de la autoestima. Considerando que a partir de una buena autoestima el ser humano será capaz de desarrollar y trabajar en muchos otros aspectos de su vida, pero sobre todo de su salud mental, es que este tema resulta de gran relevancia para su investigación, buscando encontrar las herramientas que sean de mayor utilidad para los individuos en el logro de este objetivo.

La autoestima es el primer paso para hacer grandes cambios en la vida de las personas. Con una autoestima adecuada se cuenta con la motivación para empezar nuevos proyectos, adquirir nuevos hábitos y tener constancia en el mantenimiento de los mismos, pero sobre todo con el convencimiento y la consciencia de que todo lo llevado a cabo es para mejorar, para que como ser independiente la persona trabaje en sí misma, en brindarse todo el cuidado, amor y dedicación que se requiere para lograr ser una persona plena, segura de sí misma, que se conoce y por lo tanto sabe lo que necesita para estar bien, y como obtenerlo.

El tema de la autoestima ha sido estudiado por muchos autores. Nathaniel Branden la define como:

“la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos... confianza en nuestra capacidad de pensar, y de afrontar los desafíos de la vida... en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y gozar de los frutos de nuestros esfuerzos” (Branden, 1993).

Para Branden la autoestima es una necesidad, sin la que no se puede llevar a cabo un desarrollo sano y normal del ser humano.

Abraham Maslow también considera a la autoestima dentro de las necesidades del ser humano en su pirámide “Jerarquía de necesidades”. Una vez que el individuo cumple con las

necesidades fisiológicas, de seguridad y reaseguramiento, de amor y de pertenencia, este buscará satisfacer la necesidad de respeto por uno mismo, confianza, competencia, logros, independencia (Boeree, 2006).

Otro autor sumamente importante en el desarrollo del concepto de autoestima es sin duda Carl Rogers, quien utiliza el término “autoaceptación” para referirse a la consideración positiva que el individuo tiene de sí mismo.

Para entender este término primero tenemos que conocer cuáles son sus componentes en la teoría de Rogers, quien plantea en primer lugar que, los individuos se constituyen como personas por medio de la unión de sus muy particulares rasgos físicos y del “sí mismo”, es decir del reconocimiento de sus formas de conciencia y pensamiento. Este “sí mismo” se va formando con las experiencias y conocimientos de la persona sobre sí misma.

De acuerdo con Lamoutte (1993), uno de los principales problemas que plantea Rogers es que el individuo no reconoce su “sí mismo”, y cuando el individuo desarrolla un concepto inadecuado de sí mismo, es decir, que la percepción que tiene de él no corresponde con las cualidades que en realidad posee, es que se presentan trastornos psíquicos. De la misma forma para tener un “sí mismo” sano y capaz ante las exigencias del medio, aquel debe mostrarse abiertamente ante los demás. Cuando el individuo se acepta a sí mismo y sus peculiaridades, desarrolla un autoconcepto positivo y congruente o una buena “autoaceptación”.

La autoestima se adquiere o se va formando en las diferentes etapas de crecimiento de los individuos, es indudable que conforme el individuo avanza en las etapas de vida, va adquiriendo mayores conocimientos sobre su persona, lo que es de gran utilidad para el aumento de su autoestima. Es importante tener en consideración que en cada etapa se adquieren habilidades diferentes para este fin, y que cada una de ellas tiene su particularidad e importancia.

Erik Erikson es uno de los autores que se encargó de estudiar las etapas de desarrollo psicosocial, adoptó las ideas de Freud sobre las etapas de desarrollo psicosexual, pero integrando a su explicación la influencia de la sociedad y la cultura a la formación de la personalidad de los individuos.

Erikson divide la vida del humano en ocho etapas o estadios, cada estadio va integrando las experiencias y aprendizajes de estadios anteriores, son por ello tan importantes cada una de las vivencias en cada estadio, y necesario vivirlas, es decir, cada etapa tiene componentes específicos que se deben vivir para poder avanzar a la siguiente. Estos componentes y características muy particulares en cada etapa, dependiendo como se vivan, podrán significar un proceso progresivo de cambio de las estructuras operacionales, o un proceso de estancamiento (Bordignon, 2005).

Boeree (1997) explica que si se pasa bien por un estadio se adquieren virtudes psicosociales, si, por el contrario, no se pasa adecuadamente, se desarrollan maladaptaciones o malignidades, y expone de la siguiente manera los ocho estadios de Erikson:

Estadio I: sensorio-oral, 0 a 1 ½ años, se desarrolla la confianza, si los padres otorgan un grado de familiaridad, consistencia y continuidad, el niño percibirá que el mundo es un lugar seguro, si por el contrario los padres rechazan al niño o le hacen daño, este crecerá con desconfianza. Si los padres caen en el exceso de la sobre protección, el niño desarrolla un desajuste sensorial, en donde será excesivamente confiado, crédulo; en el otro extremo, el de la desconfianza, el niño desarrolla un desvanecimiento, tornándose, depresivo o paranoide. Si se logra un equilibrio, el niño desarrolla la virtud de la esperanza, en donde considera que siempre habrá solución ante las adversidades.

Estadio II: anal-muscular, 18 meses a 3 o 4 años, se busca alcanzar cierta autonomía, conservando un grado de vergüenza y duda, si los padres permiten que el niño explore y manipule su medio, se creará esa autonomía e independencia, si los padres facilitan todos los

requerimientos del niño y no le permiten explorar, este considerará que no puede hacer las cosas por sí mismo y se generará vergüenza. Sin embargo, un poco de vergüenza y duda es necesario para evitar desarrollar impulsividad, y demasiada vergüenza y miedo genera compulsividad. El equilibrio otorga voluntad poderosa o determinación.

Estadio III: genital-locomotor, 3-4 a 5-6 años, se busca aprender iniciativa, sin culpa exagerada, los padres deben animar a que los niños lleven a cabo sus ideas por sí mismos, alentar la fantasía, curiosidad e imaginación, demasiada iniciativa y poca culpa, genera crueldad, culpa exagerada genera inhibición. El equilibrio genera la virtud de propósito: capacidad para la acción conociendo las limitaciones.

Estadio IV: latencia, 6 a 12 años, es la etapa en donde se pretende desarrollar la capacidad de laboriosidad evitando el sentimiento de inferioridad, las influencias vienen más allá de los padres, y se agregan los profesores y otros miembros de la comunidad. El niño obtiene la virtud de laboriosidad al participar en juegos, siguiendo las reglas y buscando llegar a un término estipulado, si no se logra el éxito nace el sentimiento de inferioridad, si por el contrario se cae en una actitud demasiado laboriosa se llega a una tendencia mal adaptativa de virtuosidad dirigida por parte de los padres hacia ciertas actividades específicas sin permitirles explorar otras.

Estadio V: adolescencia, va de la pubertad a los 18-20 años, lo que se pretende es lograr la identidad del Yo y evitar la confusión de roles, es decir, saber quién se es y cuál es el papel que se desempeña en la sociedad. Esto se logra tomando todo lo aprendido de la propia experiencia y lo transmitido por la comunidad y se moldea en una autoimagen que la comunidad valore positivamente. La sociedad debe proveer buenos modelos de roles adultos y límites claros que ayuden a distinguir al niño del adulto, si no es así las personas adquieren una confusión de roles, y no entienden cuál es su lugar en la sociedad, por el contrario si el rol está claramente definido y el individuo se compromete de forma desmedida por cumplirlo se

cae en una tendencia mal adaptativa de fanatismo, la falta de identidad es definida por Erikson como repudio, a la pertenencia a este mundo e incluso a la propia falta de identidad.

Estadio VI: adultez joven, de los 18 a los 30 años, el propósito es lograr intimidad, o la posibilidad de estar cerca de otros, en diferentes tipos de relaciones y lo opuesto es el aislamiento. La intimidad se logra cuando el individuo sabe quién es, y no tiene miedo a perderse a sí mismo dentro de las relaciones que establezca, si se logra esta intimidad se adquiere la virtud de amor. Las tendencias extremas Erikson las determina en promiscuidad: ser demasiado abierto sin respeto por tu intimidad, o la exclusión que es el aislamiento máximo.

Estadio VII: adultez media, entre 20 y 50 años, el objetivo es lograr el equilibrio entre la productividad y el estancamiento. Se trata de un amor y preocupación hacia las generaciones futuras. Además de la crianza de los hijos, otras formas de lograr esta productividad son a través de la enseñanza, la escritura, la inventiva, las ciencias y las artes, y el activismo social, en un lado está la “auto-absorción”, o cuidar de nadie, que tendería al extremo de estancamiento, y el otro extremo es la sobrextensión, o buscar ser demasiado productivo.

Estadio VIII: adultez tardía o madurez, alrededor de los 60 años, se busca la integridad yoica, con un tanto de desesperanza, esto mirando hacia atrás y aceptar como se ha cursado la vida, y las decisiones tomadas. La tendencia mal adaptativa es la presunción sobre la integridad yoica sin afrontar las dificultades de la senectud, y por el otro lado el desdén, o desacato a la propia vida o la de los demás. La virtud que se adquiere a afrontar la muerte sin miedo es la sabiduría.

El óptimo desarrollo de las personas como se puede percibir depende en gran medida de las etapas de la niñez, en donde la educación, los cuidados que otorguen los padres, las relaciones de afecto y enseñanza que se establezcan con el niño, serán las determinantes de la adquisición de las habilidades correspondientes. Por el contrario, crecer en ambientes de

maltrato, abusos, abandonos y poca atención genera problemáticas de desarrollo, o situaciones conocidas como “asuntos inconclusos”.

Estos asuntos inconclusos corresponden a situaciones pasadas no resueltas, consecuencia de, amor no expresado, culpa no resulta, o situaciones pasadas no aceptadas, y se manifiestan en melancolía, desilusión, resentimiento o rabia no expresada hacia personas significativas a lo largo de la vida del individuo, y son de las principales fuentes de malestar psicológico en la gente (Castañedo, 2001), ya que permanecen con ellos interfiriendo en su vida cotidiana, causando molestias, preocupaciones, angustia, limitando la formación de una sana autoestima, dificultando el establecimiento de relaciones sanas con otras personas, e incluso motivando la realización de prácticas dañinas.

De acuerdo con la teoría Gestáltica, los asuntos inconclusos se refieren a gestalts inconclusas, y cuyo cierre se llevará a cabo, volviendo al asunto pasado, relacionándolo con circunstancias similares del presente, actualizar los sistemas de valores, y establecer un buen contacto consigo mismo, identificando lo que se necesita a cada momento de la existencia y luchar para conseguirlo (Castañedo, 2001).

Para Rechnitzer-Mora (2004) la práctica de la terapia Gestalt para cerrar asuntos inconclusos, debe ir más allá de la expresión verbal de los asuntos del pasado, estos deben vivenciarse y traerse al presente, convertirse en una experiencia real, llevando la energía bloqueada asociada a la necesidad que se debió satisfacer, hacia el curso que debió haber seguido, para realmente lograr modificar dicha experiencia. De esta manera una experiencia nueva se sobrepone a la anterior, generando un nuevo registro en el organismo, logrando quitar la fijación sobre la situación del pasado.

La terapia gestáltica se vale de técnicas que se enfocan principalmente en la consciencia corporal (ejercicios de respiración y relajación); la expresión de emociones (la silla vacía, proyección-identificación, exageración, cartas); el cierre de asuntos inconclusos mediante la

vivencia de los mismos (juego de roles, juego de proyecciones); actividades creativas (manualidades, dibujos, esquemas, mándalas) entre otras.

Algunas de las investigaciones sobre el uso de técnicas gestálticas para el cierre o resolución de asuntos inconclusos los encontramos por ejemplo en Ordoñez (2013), en un estudio de caso único con una paciente que acude a terapia buscando cerrar situaciones inconclusas, el objetivo de este estudio es determinar la eficacia de la terapia Gestáltica a través de la utilización de sus técnicas creativas y de transformación. Durante la terapia de 36 sesiones de duración, Ordoñez implementa técnicas de relajación, verbalización y creatividad con manualidades como la *construcción representativa de un momento feliz* de la vida de la consultante (con materiales, como papel y cintas de colores), *construcción representativa de 12 características* suyas (los materiales utilizados fueron caja de cartón, papeles de colores, rollo de canela y perlas), *dibujo de un Mandala* y *dibujo con tiza en papel*, representando un momento de su niñez. Las conclusiones que obtiene Ordoñez son: mediante las técnicas creativas se logró superar la resistencia de la paciente ante situaciones inconclusas, hacia la terapia misma, y obtener información relevante como miedos y fortalezas, permitir la manifestación de la personalidad y características de la paciente, sus sentimientos y emociones sin recurrir a sesiones largas y dolorosas de indagación del pasado.

El estudio de Ardiles (2013) consiste en el caso de un grupo de 15 jóvenes universitarios quienes en su niñez y adolescencia vivenciaron situaciones de agresión y hostilidad en sus hogares, para lo cual se lleva a cabo un taller de 10 sesiones, aplicando estrategias psicoterapéuticas basadas en la terapia gestáltica, con el objetivo de determinar justamente los efectos que esta terapia puede tener en los jóvenes participantes en el estudio. Las técnicas que se utilizaron durante la terapia fueron: redacción de una *carta* al causante de resentimiento, *fantasía del rosal* (valorando las espinas en su carácter defensivo y agresivo y a la flor asociada a la belleza, el perfume y la suavidad) trabajando la persona sus dos

polaridades, cuentos, *técnica de la silla vacía*, *técnica de sensaciones físicas sentidas durante la sesión*, entre otras. Las conclusiones de Ardiles son que la metodología empleada fue exitosa y de provecho para los participantes, ya que pudieron expresar sentimientos de rabia, se incrementó la soltura corporal y se liberaron de culpas que no les correspondían.

Alva (2016) lleva a cabo una investigación cuyo objetivo consiste en comprobar el fortalecimiento de la autoestima mediante la psicoterapia Gestalt, los participantes fueron 10 estudiantes entre 16 – 23 años, de sexo masculino y femenino, estudiando el primer grado de universidad, con quienes se llevó a cabo un programa terapéutico consistente en cuatro sesiones grupales de ocho horas, las principales técnicas psicoterapéuticas utilizadas fueron: *silla vacía* intrapersonal e interpersonal, *técnicas de polaridades*, *técnicas dramáticas* y *corporales* y *fantasías guiadas*. Su conclusión es que los resultados indican que existen cambios significativos en el fortalecimiento de la autoestima, luego de aplicar un programa de terapia Gestalt.

Un último estudio revisado es el de Mangas (2016), el cual es el caso de una paciente femenina con temas de mala relación con su madre, cuyo objetivo es la aplicación de técnicas gestálticas para la resolución de asuntos inconclusos, durante 10 sesiones, y comprobar la eficacia de esta terapia. Dentro de las técnicas utilizadas encontramos: *técnicas vivenciales*, *supresivas*, *expresivas*, *silla vacía*, *fantasías guiadas*, *teatralización*, *experimento*, entre otras. Las conclusiones del estudio son: que la terapia fue exitosa, ya que facilitó la resolución de conflictos y la paciente logró sanar la relación con su madre.

Con esta revisión observamos que existen diversas investigaciones que comprueban la utilidad de técnicas gestálticas para el cierre de asuntos inconclusos, sin embargo, no se encontró estudios que relacionen directamente el cierre de estos asuntos inconclusos con el fortalecimiento de la autoestima. Es así que la presente investigación busca precisamente

indagar sobre la relación entre el cierre de asuntos inconclusos con el fortalecimiento de la autoestima.

b) Planteamiento del problema.

En la actualidad en la mayoría de las sociedades en que vivimos es común que existan familias con dificultades en sus interacciones, en las que se viven situaciones perturbadoras y por lo tanto que el desarrollo de los individuos en su interior no sea el óptimo.

Las etapas escolar y adolescencia son periodos importantes en donde la adquisición de herramientas para la vida por parte del individuo, aún depende en gran medida de sus figuras paternas y de autoridad, ya que a pesar de que el individuo ya ha adquirido cierta autonomía, esta corresponde principalmente a funciones físicas, ya que la formación de un pensamiento crítico sobre otras decisiones importantes, apenas en la etapa de adolescencia se está llevando a cabo. Desafortunadamente se considera que debido a diversos factores de nuestra sociedad (económicos, educativos, de tiempo, de creencias, culturales, etc.) muchas de las figuras paternas cuentan con escasos recursos mentales, intelectuales y de tiempo para fungir como ejemplo y guía en el sano desarrollo de sus hijos.

Ante estas condiciones en las familias de nuestra sociedad, es que las personas no logran adquirir las características o habilidades de cada etapa de desarrollo de las que nos habla Erikson, requeridas para la obtención de capacidades útiles para afrontar las experiencias de la vida, y por el contrario avanzan a etapas posteriores con mal adaptaciones, debido a esas situaciones o asuntos que no se logran superar en la etapa de vida correcta. Esto pueden originar sentimientos de culpabilidad y baja autoestima al no sentirse capaces de relacionarse adecuadamente con sus semejantes, o de resolver las dificultades que puedan presentarse en lo cotidiano de su vida. Y esto a su vez puede originar problemas de salud mental como la depresión o diversos trastornos de ansiedad.

c) Justificación de la temática.

Debido a que, si las personas no adquieren las habilidades necesarias en cada etapa de su desarrollo, es muy probable que se vayan generando círculos viciosos, en los cuales existen asuntos sin su cierre correspondiente, que debilitan la autoestima por sentimientos de incapacidad o culpa, y esto a su vez ocasiona problemáticas en el presente, que pueden ir dejando nuevas situaciones inconclusas, es que resulta necesario una revisión de esas etapas previas, para identificar en que etapa de la vida se presentaron, y mediante técnicas terapéuticas cerrar esos asuntos inconclusos.

El taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima” es una herramienta que se consideró podría ser de gran utilidad para los participantes, en el cierre de sus asuntos inconclusos, y por lo tanto en el fortalecimiento de su autoestima, debido a que utiliza técnicas terapéuticas gestálticas para dichos fines, como lo son: técnicas de consciencia corporal como relajación y ejercicios de respiración, imaginación y técnicas creativas con la elaboración de manualidades y dibujos, todas ellas a través de trances. Es por ello que se decidió basar esta investigación en la revisión de los resultados que se presentarían en los participantes.

d) Pregunta de investigación.

Por lo tanto, la pregunta que guía la presente investigación es:

¿En qué medida se logran resolver asuntos inconclusos de las personas al tomar el taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima”, y esto cómo influye en su autoestima?

e) Propósitos derivados de la revisión de la literatura.

Con la revisión que se llevó a cabo del tema y determinando la importancia del cierre de asuntos inconclusos en la vida de las personas y la presencia de una autoestima fortalecida, es que surgen los siguientes propósitos de esta investigación:

Determinar si por medio de un taller basado en la propuesta de las etapas del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, y que utiliza técnicas gestálticas, se logra la resolución de asuntos inconclusos.

Identificar en qué etapa del desarrollo se identifican mayoritariamente asuntos inconclusos.

Determinar si de alguna manera se modifica la autoestima de las personas al tomar un taller sobre resolución de asuntos inconclusos.

MÉTODO.

a) Participantes.

La población con la que se trabajó es: participantes del taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima”, y la muestra corresponde a los participantes que contestaron el “Inventario de autoestima” tanto anterior al inicio del taller, como a la finalización del mismo.

El taller contó en un inicio con la inscripción de 550 personas, en la plataforma de PROSAP, de las cuales 473 contestaron el instrumento diagnóstico “Inventario de autoestima” previo al inicio del taller. Al finalizar el taller fueron 219 personas que contestaron el mismo instrumento. Realizando la selección de las personas que contestaron el instrumento en ambos momentos, se cuenta con un total de 175 participantes que fue mediante los cuales se llevó a cabo la revisión de los resultados.

b) Escenario.

El taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima” es un taller basado en la propuesta de las etapas del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, y utilizó técnicas gestálticas para el cierre de asuntos inconclusos. Este taller fue impartido por la Dra. María Antonieta Dorantes Gómez, en la plataforma de PROSAP (Programa de Superación Académica Permanente) la plataforma de cursos extracurriculares de la FES Iztacala. Estuvo dirigido a toda la comunidad universitaria, alumnos, ex alumnos, docentes, profesionistas en psicología y otras áreas de la salud, y pudieron inscribirse personas de cualquier edad, sin importar su género, profesión u ocupación.

Los participantes se inscribieron por medio de su correo electrónico, y posteriormente a este se les hizo llegar la liga para que contesten el “Inventario de autoestima” por medio de la

plataforma Formularios de Google, previamente al inicio del taller, para de esta manera tener la evaluación diagnóstica de su nivel de autoestima.

El taller constó de 10 sesiones en vivo, una semanalmente, mediante la plataforma de YouTube, en donde también quedó grabada la sesión para los que no puedan tomarla en tiempo real. En cada sesión se revisó una etapa de desarrollo de las ocho planteadas por Erik Erikson, y se explicó las habilidades que debieron adquirirse en dicha etapa, se dan ejemplos de lo que sucede si se adquieren, o si no, y se resuelven preguntas de los participantes.

Cada sesión se complementó con la realización de un trance guiado para revivir asuntos que pudieron quedar pendientes en cada etapa, mediante las técnicas gestálticas. Los trances son grabaciones realizadas previamente por la Doctora Dorantes, y que de igual manera son alojados en la plataforma de YouTube para ser consultados a disposición de cada participante. En ellos se utilizan técnicas de relajación, respiración, técnicas de expresión emocional y vivenciales, técnicas creativas como la elaboración de manualidades y dibujos. El último ejercicio para cada etapa de desarrollo consiste en compartir su experiencia en el foro de la plataforma PROSAP.

Al término de las 10 sesiones, se pidió nuevamente a los participantes que contesten el “Inventario de autoestima” para tener la evaluación POST test.

c) Técnica de recopilación de la información.

El instrumento utilizado para la medición de la autoestima fue el “Inventario de Autoestima” (Apéndice 1), elaborado por la Dra. María Antonieta Dorantes Gómez, el cual mediante consentimiento informado se les pidió a los participantes del taller antes mencionado que fuera contestado, previo al inicio del mismo, de igual manera al término de la duración del taller.

Este instrumento consta de 30 afirmaciones que se le solicita al participante conteste si le ocurren habitualmente, ante una respuesta afirmativa se indica la presencia de problemas de identidad y por lo tanto de autoestima.

La recolección de los datos para esta investigación por medio de nuestro instrumento “Inventario de autoestima” se pudo realizar de manera remota mediante formulario de Google.

d) Marco teórico – interpretativo.

La presente es una investigación de tipo mixta con componentes tanto cuantitativos como cualitativos que nos permiten explorar temas referentes a la solución de asuntos inconclusos y a la autoestima de los participantes.

Gracias a la literatura revisada y a estudios llevados a cabo como los de Ordoñez (2013), Ardiles (2013), y Mangas (2016), en los cuales se puso en práctica terapias gestálticas, se pudo observar el éxito de estas en la resolución de asuntos inconclusos. Es por ello que con la información recabada de los participantes del taller “Resolución de asuntos inconclusos en el fortalecimiento de la autoestima” se pretendió determinar si al tomar el taller que implementó técnicas gestálticas, los participantes lograban resolver algún asunto inconcluso.

Las etapas de desarrollo que van de la edad escolar (6 a 12 años) y la adolescencia (18-20 años) corresponden a la base del desarrollo de capacidades en las personas, para el desarrollo de la autoestima, así en la edad escolar se pretende la adquisición de capacidades como la laboriosidad (aprender a hacer cosas y ponerlo en práctica) evitando sentimientos de inferioridad, y en la adolescencia se busca adquirir la identidad propia, evitando confusión de roles, fanatismos y repudios (Boeree, 1997).

Debido a esto se considera que en estas etapas la presencia de asuntos inconclusos implicará problemas importantes de autoestima en los individuos. Por lo que complementando

el conocimiento sobre si el taller “Resolución de asuntos inconclusos en el fortalecimiento de la autoestima” logra el cierre de asuntos en los participantes, se recabó información para saber a qué etapa correspondió dichos asuntos inconclusos.

Por último, se buscó saber, si este cierre de asuntos en alguna medida hacia variar su autoestima, siguiendo la línea de investigaciones como la de Alva, (2016), por lo que, mediante una revisión cuantitativa, correlacional se buscó relacionar las siguientes variables:

- Variable independiente: taller sobre resolución de asuntos inconclusos
- Variable dependiente: autoestima.

Planteando las siguientes hipótesis:

- Ho: La autoestima no se ve modificada al tomar un taller sobre resolución de asuntos inconclusos.
- H1: La autoestima se ve fortalecida al tomar un taller sobre resolución de asuntos inconclusos.
- H2: La autoestima se ve debilitada al tomar un taller sobre resolución de asuntos inconclusos.

El diseño del estudio es de tipo experimental, longitudinal o evolutivo, ya que se llevó a cabo con pre prueba y post prueba en un solo grupo, con una variable independiente (taller), que se aplica a los participantes para determinar la variación de la variable dependiente (autoestima), pero no se cuenta con un grupo de control (al que no se aplica la variable independiente). (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

La viabilidad del estudio está determinada en primer lugar a los bajos recursos tanto económicos como de tiempo que se requirieron por parte de los participantes del taller, ya que este se impartió de forma remota, por medio de la plataforma de PROSAP, y apoyándose de la

plataforma de YouTube para mantener las grabaciones de las sesiones y los participantes las pudieran consultar de acuerdo a su disponibilidad de tiempo.

De la misma manera la recolección de los datos para esta investigación por medio de nuestro instrumento “Inventario de autoestima” se pudo realizar de manera remota mediante formulario de Google, sin invertir recursos económicos y de tiempo en entrevistas individuales a cada participante.

Por otra parte, el alcance de este estudio busca establecerse como una muestra significativa del trabajo terapéutico con técnicas gestálticas, aplicado a grupos de personas, por medio de talleres en línea, valorando sus resultados, detectando aspectos favorables, así como las áreas de oportunidad que requerirían mayor análisis, para el mejoramiento de las mismas, y de esta forma lograr el diseño de terapias adecuadas para grupos, que puedan ser aplicadas en poblaciones donde sea requerido.

e) Categorías de análisis.

En esta investigación buscamos la relación entre las siguientes categorías:

Asuntos inconclusos: de acuerdo a la teoría Gestalt son situaciones en las que el individuo percibe que no fue satisfecha alguna necesidad en esa etapa de su desarrollo, puede ser debido a falta de habilidades que se debieron adquirir en etapas previas o a vivencias complejas que suceden a lo largo del desarrollo de los individuos, cuya solución, cierre o conclusión no pudo llevarse a cabo

Etapas de desarrollo: de acuerdo a lo planteado por Erik Erikson la vida del humano se divide en ocho etapas o estadios, cada estadio va integrando las experiencias y aprendizajes de estadios anteriores, cada etapa tiene componentes específicos que se deben vivir y permiten adquirir habilidades para afrontar las situaciones de la vida, y así avanzar a la siguiente etapa.

Técnicas gestálticas: se refiere a las técnicas utilizadas por la terapia Gestalt, las cuales se enfocan principalmente en la consciencia corporal, la expresión de emociones, el cierre de asuntos inconclusos mediante la vivencia de los mismos para redirigir esa energía bloqueada hacia el curso que debió seguir.

Autoestima: basada en el enfoque humanista se refiere al respeto por uno mismo, confianza, competencia, logros, independencia, libertad, la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos.

f) Consideraciones éticas.

Al inicio del taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima” se les informó a los participantes que por medio del mismo se llevaría a cabo una investigación para la elaboración de Manuscrito recepcional para obtención de grado de licenciatura en Psicología. Para lo cual se requirió contestar de forma electrónica mediante formulario de Google el “Inventario de autoestima” con el fin de llevar a cabo una evaluación diagnóstica. Por este mismo medio se pidió la firma también del consentimiento informado.

Se explicó que para dicha investigación se llevaría a cabo la recolección de datos sociodemográficos, la aplicación de instrumento diagnóstico previo al taller y al terminar este, la recolección de la firma digital del consentimiento informado, y su asistencia al taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima” de forma virtual, y que las respuestas del instrumento diagnóstico se mantendrían en la más estricta confidencialidad, y si en algún momento del proceso ya no se deseaba continuar con el permiso para llevar a cabo la investigación, se podría manifestar para que sus datos dejaran de ser utilizados con los fines formativos y de desarrollo. De igual forma se brindó la opción de solicitar cualquier información adicional con respecto proyecto, antes o después de participar.

ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Se ha planteado que el uso de técnicas gestálticas logra con eficacia el cierre de asuntos inconclusos. Por medio de una última pregunta agregada al instrumento “Inventario de autoestima”: ¿Consideras que tu participación en el taller te ayudó a resolver algún asunto inconcluso? buscamos comprobar este planteamiento.

De los 175 participantes considerados para esta investigación el 94% de ellos indicó que, al tomar el taller impartido por la Doctora Antonieta Dorantes, lograron la resolución de algún asunto inconcluso (Figura 1). Por lo tanto, con esta investigación comprobamos que las técnicas gestálticas son efectivas para el cierre de asuntos inconclusos.

Figura 1.
Promedio de participantes que resolvieron asuntos inconclusos.



Nota: La figura 1 corresponde al promedio de las personas que indicaron haber resuelto algún asunto inconcluso, por medio de su participación en el taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima”.

Se mencionó que las etapas del desarrollo de gran relevancia para el desarrollo de la autoestima corresponden a la edad escolar y a la adolescencia, por lo que se esperaba que

fueran las de mayor presencia de asuntos inconclusos. Al cuestionar a los participantes del taller sobre la etapa de la cual se llevó a cabo el cierre de algún asunto, observamos que efectivamente las etapas de mayor predominancia son la edad escolar, con un 32% de respuestas, y la adolescencia con 23%. (Figura 2).

Figura 2.
Etapa a la que pertenecía el asunto que se resolvió.



Nota: La figura 2 nos muestra en qué etapa de su desarrollo los participantes indicaron haber resuelto algún asunto inconcluso.

Para revisar la relación entre el cierre de asuntos inconclusos mediante el taller y la autoestima, el análisis de los datos se llevó a cabo de la siguiente manera: se obtuvo el puntaje obtenido en el inventario de autoestima en ambos momentos de estudio (PRE y POST test) para cada uno de los participantes, considerando que cada afirmación contestada con “Si” correspondía a un punto, después se calculó el promedio con respecto al puntaje más alto posible (30 por el total de Items del inventario). De esta manera pudimos proceder con algunas pruebas estadísticas mediante el programa JASP.

En primer lugar, observamos que, la media en el PRE test es de 0.234, y en el POST test de 0.263 (Tabla 1), en realidad la variación entre los dos tiempos de estudio de los puntajes de

autoestima no es significativa. Y por otra parte vemos que en ambos casos la media es más cercana a 0 que a 1, lo cual nos indica que la autoestima en ambos momentos de estudio es en términos generales buena.

La mediana en el PRE test es de 0.230, y en el POST test 0.200 (Tabla 1) lo cual nos hablaría de una disminución muy pequeña de los puntajes en el instrumento de evaluación en POST test con respecto a PRE test, recordemos que a menor puntaje hablaríamos de una autoestima más alta, debido a que se contestaron afirmativamente un menor número de ítems del inventario de autoestima.

La moda nos indica que el promedio de puntajes más común en el PRE test fue de 0.333, mientras que en el POST test de 0.133.

La desviación estándar es menor en el PRE test (0.167) que en el POST test (0.207), con lo cual observamos que en el POST test los promedios están más alejados de la media.

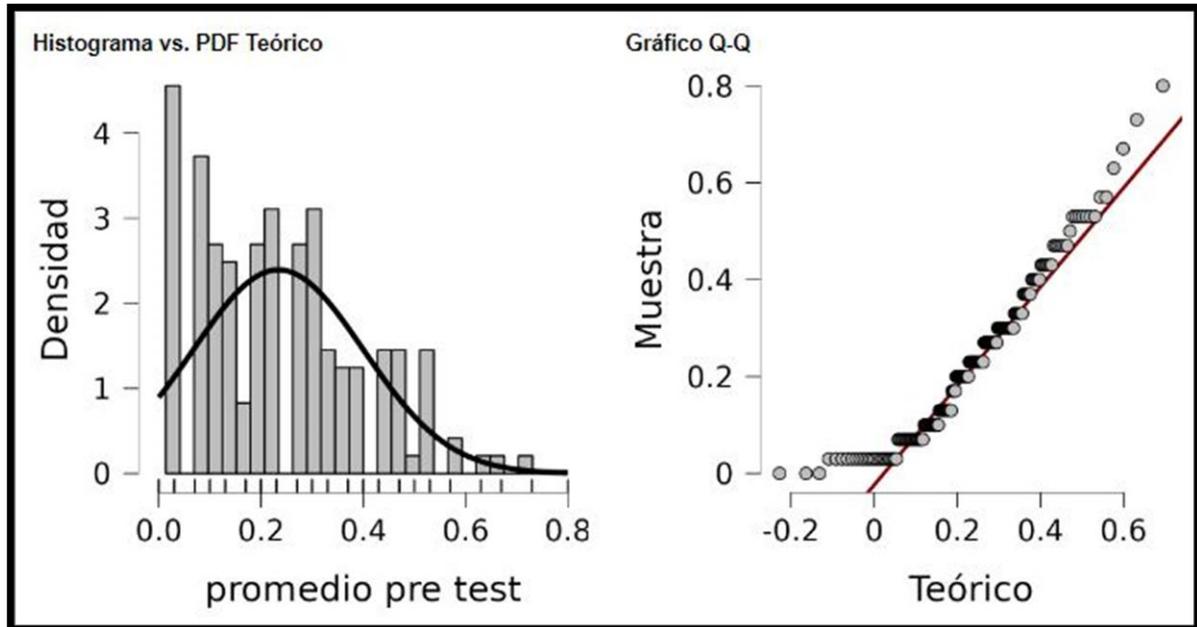
Tabla 1.
Principales medidas de tendencia central.

	Media	Mediana	Moda	Varianza	Desviación estándar
PRE test	0.234	0.230	0.033	0.028	0.167
POST test	0.263	0.200	0.133	0.043	0.207

Nota: En la tabla 1 observamos las principales medidas de tendencia central que se obtuvieron de las puntuaciones en el Inventario de autoestima.

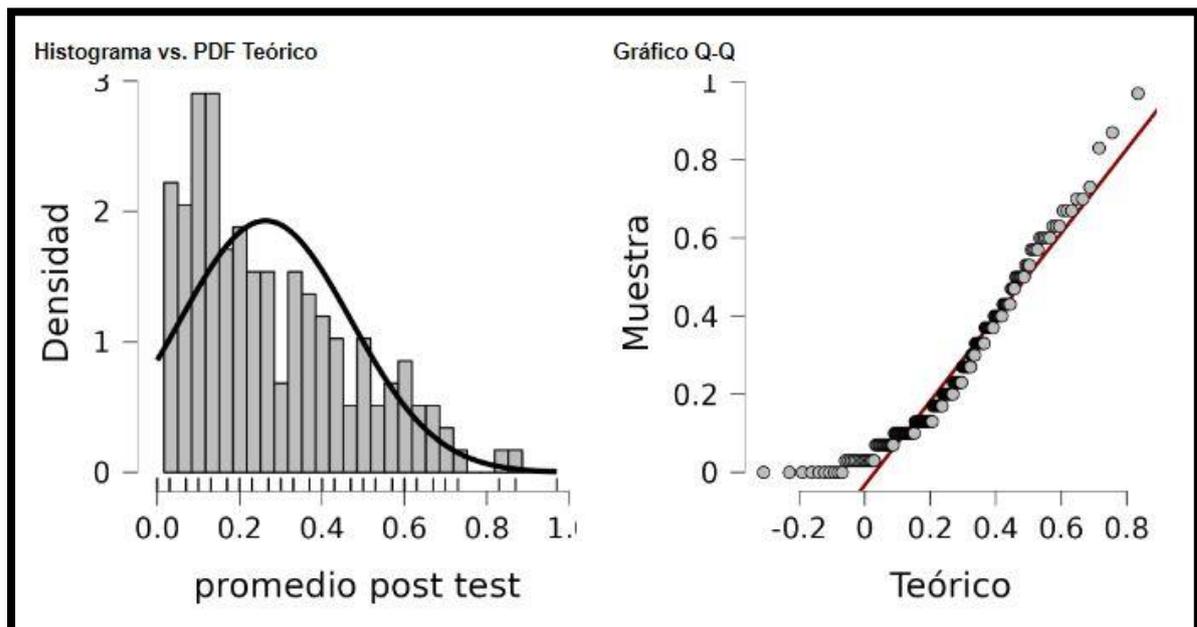
Al observar el histograma de los datos tanto en el PRE test (Figura 4) como en el POST test (Figura 5) se percibe una distribución no normal de los datos con una tendencia a un efecto de suelo, es decir, de entrada, los participantes en el PRETEST ya contaban con una buena autoestima. Para corroborarlo, por lo tanto, recurrimos a la prueba Kolmogorov-Smirnov. Al correr la prueba obtenemos una p de 0.011 en el Pre TEST, menor a el valor de significancia 0.05, para el POST test el valor de p es de 0.004, menor al valor de significancia 0.05 también, por lo tanto, nos indica la presencia de datos no distribuidos normalmente.

Figura 4.
Distribución de los datos en PRE test.



Nota: La figura 4 nos indica que la distribución de los datos obtenidos en el PRE test no es normal.

Figura 5.
Distribución de los datos en POST test.



Nota: La figura 5 nos indica que la distribución de los datos obtenidos en el POST test no es normal.

Debido a la no normalidad de la distribución de los datos, un análisis por medio una prueba paramétrica común como lo es la T de Student no sería lo más conveniente (Pedrosa, Juarros-Basterretxea, Robles-Fernández, Basteiro, & García-Cueto, 2015), por lo que nos valemos de la prueba no paramétrica Wilcoxon.

Mediante la prueba Wilcoxon obtenemos que el valor de p es mayor a nuestro nivel de significancia 0.05, lo cual indica que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los resultados del PRE test con el POST test (Figura 6).

Figura 6.
Resultados de la prueba Wilcoxon.

Contraste T para Muestras Emparejadas							
Contraste T para Muestras Emparejadas							
Measure 1		Measure 2	Contraste	Estadístico	z	gl	p
promedio pre test	-	promedio post test	Student	-2.227		174	0.027
			Wilcoxon	5644.500	-1.721		0.085

Nota: la figura 6 nos muestra los resultados de la prueba Wilcoxon, la cual indica diferencias no significativas entre los resultados de PRE y POST test.

Por lo tanto, el cumplimiento de las hipótesis planteadas queda de la siguiente manera:

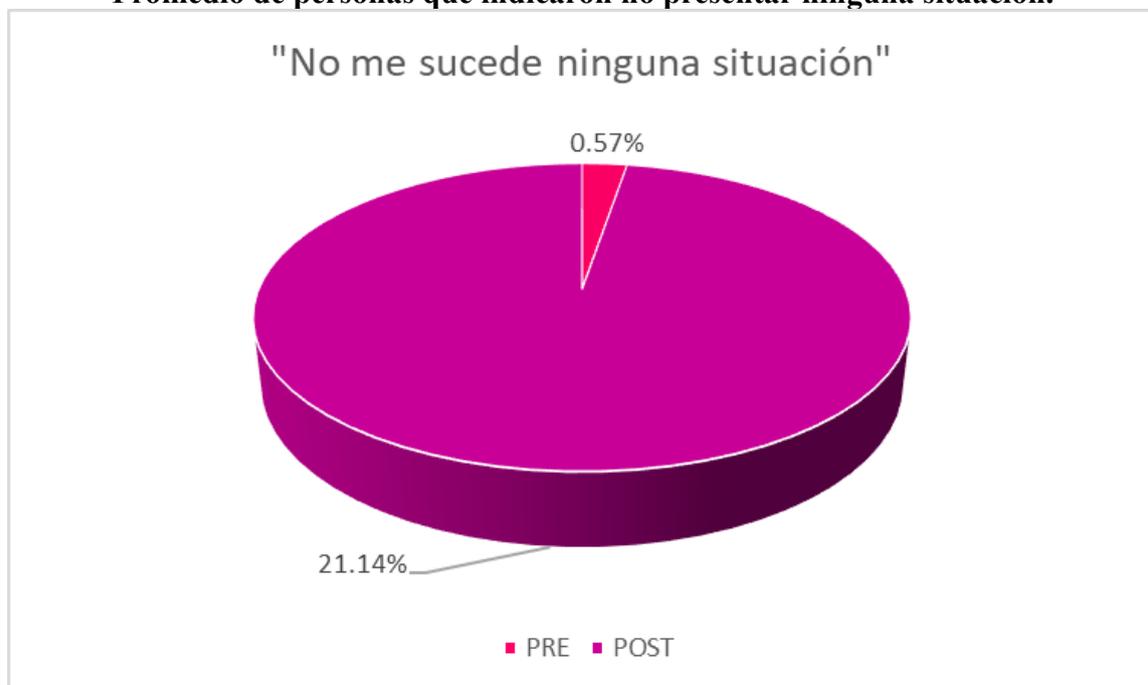
- Ho: La autoestima no se ve modificada al tomar un taller sobre resolución de asuntos
inconclusos: se cumple
- H1: La autoestima se ve fortalecida al tomar un taller sobre resolución de asuntos
inconclusos: no se cumple
- H2: La autoestima se ve debilitada al tomar un taller sobre resolución de asuntos
inconclusos: no se cumple

Es importante mencionar que los ítems del “Inventario de autoestima” con mayor número de respuestas afirmativas coinciden en PRE y POST test, y son: 1, 23 y 28, que corresponden a las afirmaciones:

- 1.-Experimentas ansiedad y miedo cuando pretendes desarrollar una actividad nueva.
- 23.-Asumes la máscara de ser una persona fuerte cuando en realidad te sientes muy vulnerable.
- 28.-Te sientes culpable cuando algo que decidiste hacer no funcionó.

Por último, respecto a la pregunta “No me sucede ninguna de las afirmaciones”, aquí si se presenta una variación importante en los dos momentos de estudio, mientras que en el PRE test solo una persona contestó afirmativamente, en el POST test fueron 37 las que indicaron no presentar ninguna de las situaciones planteadas (Figura 7).

Figura 7.
Promedio de personas que indicaron no presentar ninguna situación.



Nota: La figura 7 nos indica el porcentaje de personas con respecto al total que indicaron no presentar ninguna situación formulada en el inventario de autoestima, lo que significaría una autoestima fortalecida.

DISCUSIÓN.

De acuerdo a lo revisado en diversas investigaciones que analizaron la eficacia de técnicas gestálticas en el cierre de asuntos inconclusos, es que nació el interés en dar conocimiento de los hallazgos del taller “Resolución de asuntos inconclusos para el fortalecimiento de la autoestima” el cual buscaba llegar a los mismos resultados. Y es así que por medio de esta investigación se comprobó que las técnicas gestálticas son eficaces y logran el cierre de asuntos inconclusos en las personas que toman terapia basada en estas técnicas.

Como se planteó previamente son las etapas en edad escolar y de adolescencia de gran relevancia en la adquisición de capacidades necesarias para el afrontamiento de la vida de las personas, y es por ello que son etapas en donde podrían presentarse mayores porcentajes de personas con asuntos inconclusos. Los resultados de esta investigación comprobaron que efectivamente estas dos etapas son las más comunes en la presencia de asuntos sin cierre.

Estos resultados se refuerzan con tres afirmaciones del “Inventario de autoestima” mayormente presentes en los participantes:

- 1.-Experimentas ansiedad y miedo cuando pretendes desarrollar una actividad nueva.
- 23.-Asumes la máscara de ser una persona fuerte cuando en realidad te sientes muy vulnerable.
- 28.-Te sientes culpable cuando algo que decidiste hacer no funcionó.

Las cuales reafirman la importancia de poner atención especial en las primeras etapas de desarrollo de las personas, revisando la posible existencia de asuntos inconclusos en los estadios I, II y III, de acuerdo a lo planteado por Erikson, ya que en estas etapas es cuando se adquieren habilidades como la confianza, la autonomía y la iniciativa, todas ellas importantes para poder iniciar actividades sin miedos, y con la fortaleza de afrontar consecuencias cuando los proyectos no funcionan a perfección.

Referente al tema de la autoestima, revisamos como en el estudio de Alva (2016), que al cerrar asuntos inconclusos la autoestima se fortalece en las personas, desafortunadamente esto no pudo ser comprobado en la presente investigación, ya que vimos que las diferencias de puntajes entre PRE y POST test no fueron significativas. Sin embargo, esto no significa que el taller no haya sido efectivo, sino que realmente los participantes del mismo ya contaban con una buena autoestima, desde el inicio del taller ya que sus puntajes en el “Inventario de autoestima” PRE test fueron muy bajos.

Respecto a las limitantes que esta investigación presentó, una de ellas estuvo determinada por la selección de participantes, es decir, para poder evaluar el mejoramiento de la autoestima, los participantes tendrían que presentar baja autoestima anterior a la intervención. Así mismo acotar la muestra evitando que sea tan variada como jóvenes desde 18 años, hasta personas de la tercera edad, o personas con niveles educativos tan dispares como educación media superior o posgrado, ya que esto nos impide poder hacer generalizaciones al resto de la población, ya que la muestra es muy diversa. Por lo que es un tema que queda a revisión para futuras investigaciones.

Quizá otra limitante pudo haber sido el trabajar con una población tan grande, y el no tener la oportunidad de analizar casos particulares de los asuntos inconclusos, la etapa en que se presentaron, y la o las técnicas que en específico ayudaron a su cierre, sin embargo, esto podría tratarse de otro tipo de análisis propiamente cualitativo y que queda como futura línea de investigación.

Otro tema que también despierta interés gracias a esta investigación y que se sugiere como otra línea de investigación, es el trabajo con niños, es decir, determinar a edades tempranas cuales son los asuntos inconclusos de relevancia en sujetos por ejemplo antes de la adolescencia, y conocer si existe un patrón en la conformación de la familia, de los estilos parentales, y de cuáles son los propios asuntos inconclusos en las figuras de autoridad, para

poder ofrecer escuelas para padres orientadas a los temas que se presenten con mayor relevancia.

Gracias a los resultados de esta investigación que nos permitieron comprobar planteamientos que habían sido expuestos con anterioridad, es que se puede sugerir la puesta en práctica de este tipo de talleres en poblaciones en las que se considere existen personas con asuntos inconclusos y se busque su cierre.

Para mejorar el apoyo que puedan dar los padres en las etapas tempranas de los individuos (niñez, edad escolar y adolescencia) sería conveniente la implementación y difusión de talleres de escuelas para padres, en donde estos tengan orientación precisamente sobre la importancia de estas etapas en el desarrollo de sus hijos, y las habilidades que, como figuras de autoridad deben fomentar se desarrollen en los niños y adolescentes. Talleres con temas como los planteados en el impartido por la Doctora Dorantes son de gran utilidad para difundir estos conocimientos en nuestra comunidad.

Una consideración que me gustaría mencionar y que sería complementaria al esfuerzo realizado en talleres con grandes poblaciones (aprovechando todos los recursos tecnológicos con los que contamos hoy en día), es que no se debe dejar de tener en cuenta que existen personas cuyos casos específicos requieren un trato personalizado e individualizado, en donde las herramientas con que cuenta la terapia gestáltica puede aportar muchísimos más beneficios gracias a la interacción directa con el terapeuta, debido a que como bien dice la terapia Gestalt el terapeuta es en sí mismo un instrumento en el proceso de apoyo al paciente. Y en el trabajo con grandes poblaciones y a distancia se ve limitada justo esta interacción directa, que ofrece contención en los momentos necesarios para el paciente.

La presente investigación es la culminación del camino de la licenciatura en Psicología. En lo personal me ha permitido solidificar todo el conocimiento teórico adquirido a lo largo de estos cuatro años, hacer una revisión de las diferentes corrientes psicológicas estudiadas para

saber determinar que elementos de cada una me permiten explicar con los argumentos adecuados, los fenómenos que se están observando.

He consolidado también mis habilidades de investigación, al poner en práctica un método eficaz de recolección de datos, mediante instrumentos psicométricos, la organización e interpretación de los mismos, combinando aspectos tanto cuantitativos como cualitativos. Esto permitiéndome poner en práctica mis capacidades de observación de fenómenos relevantes, realizar un diagnóstico de la situación, análisis de la misma, llevar a cabo, o en este caso seguir la intervención realizada por alguien más, para posteriormente comunicar los resultados obtenidos.

He podido hacer uso de las herramientas tecnológicas con que contamos en la actualidad, para nuestro ejercicio como psicólogos, como lo son las plataformas de reuniones en línea, la aplicación de instrumentos diagnósticos en línea, las plataformas de almacenaje de información, etc.

Pero sobre todo considero que con esta investigación se concreta y se consolida la sensibilidad que como psicóloga he desarrollado hacia temas importantes que requieren mucha atención en la conformación de la salud mental de los integrantes de mi sociedad, teniendo presente que el ser humano es un ser integral y que su salud mental dependerá de una diversidad de factores en su ambiente, y que como digo esa sensibilidad desarrollada me permite saber determinarlos y trabajar con todos esos conocimientos en beneficio de la salud mental de mi sociedad, con el compromiso de apoyar en el mejoramiento de la misma, actuando de manera ética y responsable.

REFERENCIAS.

- Alva, C. M. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima mediante la psicoterapia Gestalt en estudiantes del primer ciclo de una universidad privada de Lima metropolitana*. (Tesis doctoral). Recuperada de CONCYTEC, Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica.
- Ardiles, J. H. (2013). *Trabajo psicoterapéutico gestáltico con jóvenes que vivenciaron en su hogar una educación basada en la agresión*. (Tesis de maestría inédita). Universidad Andina Simón Bolívar, La Paz.
- Boeree, C. G. (1997). Erik Erikson 1902-1994. *Personality theories*.
- Boeree, C. G. (2006). Abraham Maslow: 1908-1970. *Personality theories*, 11, 1-5.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de investigación*, 2(2), 50-63.
- Branden, N. (1993). *Poder de la Autoestima*. Paidós Iberica, Ediciones S. A.
- Castañedo, C. (2001). Cómo cerrar asuntos inconclusos: Recordando a Laura Perls en el décimo aniversario de su muerte. *Acta Académica*, 12-19.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Lamoutte, E. M. C. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(2), 177-186.
- Mangas, M. E. (2016). *Estudio de Caso: Psicoterapia Gestalt en el manejo de asuntos inconclusos con la figura Materna*. (Tesis de licenciatura). Universidad Virtual Hispánica de México, Tlaxcala.
- Ordoñez, E. (2013). *Técnicas de creatividad aplicada a una terapia gestáltica* (Tesis de maestría inédita). Universidad Andina Simón Bolívar, La Paz.
- Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J., & García-Cueto, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas psychologica*, 14(1), 245-254.
- Rechnitzer-Mora, S. (2004). Terapia Gestalt y focusing. *Acta Académica*, 35.

APÉNDICES.

Apéndice 1.

Inventario de autoestima.

Instrucciones. Por favor indica “Sí” o “No” las siguientes afirmaciones te ocurren habitualmente.

- 1.-Experimentas ansiedad y miedo cuando pretendes desarrollar una actividad nueva.
- 2.- Por lo general buscas la aprobación de las demás personas asumiendo máscaras.
- 3.-Tratas de mostrar a los demás que eres una persona valiosa.
- 4.-Tratas de pasar desapercibido cuando estás en una reunión social o en reuniones de trabajo en la escuela o en la oficina.
- 5.-Te interesa mucho la opinión que los demás tengan sobre quién eres.
- 6.-Te sientes excluido de los grupos sociales por ser diferente.
- 7.-Te presentas a los demás bajo la máscara del rebelde.
- 8.-Tienes una sensación de que hay algo malo en ti.
- 9.-Sientes que no eres lo suficientemente bueno(a).
- 10.-Sientes que no eres lo suficientemente femenina o masculino.
- 11.- Buscas mostrar a los demás lo exitoso(a) que eres.
- 12.- Te comparas constantemente con los demás.
- 13.- Te molesta mucho recibir desaprobación externa.
- 14.- Necesitas recibir muchos halagos, muchos likes, etc.
- 15.-Constantemente estás juzgando si las personas a tu alrededor se están comportando correctamente.
- 16.-Entras en constantes disputas para defender tu punto de vista.
- 17.-Tratas de obligar a las personas para que te traten como mereces.
- 18.-Tienes mucho miedo a envejecer.

- 19.-Consideras que serás más apreciado(a) si adelgazas, te operas, formas músculos, etc.
- 20.-Te avergüenza tu cuerpo, crees que las personas que te ven te criticarán.
- 21.-Utilizas ropa muy holgada para ocultar tu cuerpo.
- 22.-Consideras que si los demás se dieran cuenta de lo que en realidad eres te rechazarían.
- 23.-Asumes la máscara de ser una persona fuerte cuando en realidad te sientes muy vulnerable.
- 24.-Cuando te sientes triste, te obligas a presentarte como una persona alegre.
- 25.-Cuando te sientes enojado(a) te obligas a presentarte como alguien amigable.
- 26.-Te victimizas para lograr que las otras personas se sientan culpables y hagan lo que tú quieres.
- 27.-Continuamente te críticas por no actuar correctamente.
- 28.-Te sientes culpable cuando algo que decidiste hacer no funcionó.
- 29.-Te exiges hacer las cosas de manera perfecta y te atacas cuando te equivocas.
- 30.-Has estado tan al pendiente de los demás, de tal manera que ya no sabes ni quién eres.